



n. 7/lunedì 29 luglio 2024

PERCHE' SI SOGNA

I sogni potrebbero avere un legame con i processi di memoria e indica che alcune attività neurali avvengono specificamente durante il sonno.

Inoltre, sembra che i sogni siano una sorta di attività cerebrale che la mente mette in atto per mantenere il nostro cervello attivo durante il sonno.

Negli anni Settanta, due ricercatori di Harvard, J. Allan Hobson e Robert McCarley osservarono che i sogni derivano da una scarica di impulsi nervosi che attivano le cellule della corteccia cerebrale, producendo delle immagini e delle sensazioni forti che il cervello ordina.

Per quale motivo sogniamo?

Perché sogniamo durante il riposo e cosa succede in questa fase?

I sogni, secondo Sigmund Freud, rappresentano il luogo del rimosso, ovvero di tutti quei pensieri che, essendo troppo dolorosi da elaborare, vengono accantonati in un angolo della mente. Ecco per quale motivo tutto è possibile durante l'attività onirica: si tratta di un meccanismo di difesa della nostra psiche.

Come mai si fanno i sogni?

Perché sogniamo e a cosa servono i sogni? La scienza della...

I sogni potrebbero simulare scenari minacciosi senza rischi reali, aiutare a elaborare emozioni e prepararsi ad affrontare le minacce della vita diurna. Servono anche per consolidare memorie e apprendimenti, attivando aree cerebrali legate all'emozione e riducendo quelle del pensiero razionale.

Qual è lo scopo dei sogni?

Il sogno tra immaginazione e creatività: perché sogniamo e...

Entro tale quadro teorico di riferimento, dunque, lo scopo del sogno è quello di processare le informazioni, che arrivano al nostro cervello e regolare le emozioni, a seconda delle priorità motivazionali di ciascun individuo, in quel particolare momento della sua vita

Chi decide cosa sogniamo?

A quanto pare, nelle persone che conservano il ricordo dei sogni, è coinvolta una specifica area cerebrale, la corteccia frontale, con una precisa frequenza elettrica, mentre, nelle persone che ricordano poco, è stata individuata l'attivazione della corteccia temporale destra.

Cosa ce di vero nei sogni?

Ciò che rende qualcosa "reale" sono le emozioni che proviamo. Durante il sonno, i sogni ci fanno provare le stesse emozioni (anche più intense) della vita reale e quindi per noi diventano reali.

I SOGNI RIVELANO LE VERITÀ DEL NOSTRO IO PIÙ PROFONDO.

Decifrando questo linguaggio riusciamo a capire verità riguardo a noi stessi che non siamo in grado di cogliere nella nostra vita quotidiana. Spesso, infatti, quando si sogna si ha una percezione molto più equilibrata di quello che sta succedendo nella nostra vita.

Come mai si sogna tanto?

Gli esperti suggeriscono che i sogni ricorrenti potrebbero essere la voce del nostro subconscio, un mezzo attraverso il quale emergono preoccupazioni irrisolte, paure nascoste o sfide che dobbiamo affrontare nella vita di

tutti i giorni

Che cosa vogliono dire i sogni?

Analisi dei sogni: metodi e approfondimenti

I nostri sogni non nascono dal nulla. Sono strettamente legati alle nostre esperienze, emozioni, pensieri, relazioni e desideri nella vita di veglia. Attraverso i sogni il subconscio tenta di elaborare gli eventi vissuti e trovare soluzioni a situazioni problematiche irrisolte.

Quando si sogna si dorme meglio?

Tuttavia, gli esperimenti condotti hanno mostrato che coloro che dormono bene e si sentono ben riposati al risveglio, confermano di aver vissuto sogni piacevoli e gioiosi, a differenza di coloro che soffrono di insonnia e confessano di non riuscire ad associare emozioni positive ai loro sogni.

Chi è che non sogna?

Il neurologo: «In realtà dimenticano il contenuto dei sogni» Qualcuno sogna ad occhi aperti, tutti sognano ad occhi chiusi. «Gli unici "non sognatori" sono coloro che hanno delle particolari lesioni al cervello, a causa delle quali hanno perduto la capacità di sognare»

Cosa accade quando si sogna

I muscoli del corpo si paralizzano mentre il cervello, in corrispondenza di alcune precise fasi del sonno, torna a essere attivo proprio come nello stato di veglia (vedi multimedia sulle fasi del sonno).

Cosa ci comunicano i sogni?

Alcuni tra i compiti più importanti assolti dai sogni sono: l'elaborazione emotiva, la comunicazione interemisferica, il mantenimento dell'equilibrio psichico, il consolidamento della

memoria e il problem solving.

Quanto dura un sogno nella realtà?

La durata di un sogno può variare. Alcuni durano solo alcuni secondi, altri anche 20 o 30 minuti. In media una persona fa dai tre ai cinque sogni a notte, mentre qualcuno riesce a farne anche sette. Durante l'arco dell'intera vita una persona impiega per sognare circa sei anni.

Quando si sogna una persona vuol dire che ti pensa?

Quando sogniamo qualcuno, l'idea comune è che con quella persona si sia stabilito un legame mentale, emotivo e affettivo così grande che ci si unisca anche nel sogno. La spiegazione che ci diamo è che, quindi, quella persona ci sta pensando, magari ci sta proprio sognando e, quindi, ci si incontra nel subconscio.

Su cosa si basano i nostri sogni?

I sogni si basano sulle impressioni dei giorni immediatamente precedenti. Compiono la loro selezione secondo principi diversi da quelli della memoria sveglia, infatti non ricordano ciò che è essenziale ed importante ma ciò che è secondario e inosservato.



Cosa si prova quando si sogna?

I sogni aiutano a rielaborare emozioni

Lo psicologo Goldman afferma che sogniamo perché abbiamo bisogno di rielaborare le nostre emozioni. Secondo questa teoria l'attività onirica permette di sentire e vivere pienamente le emozioni che vengono negate o represses durante la vita diurna.

Come si fa ad entrare nei sogni di qualcuno?

Cosa serve per entrare nei sogni di qualcuno? Comincia nel cercare di essere presente nella mente della persona con cui desideri creare un legame speciale, sarà il primo passo per entrare nei suoi sogni. Regalagli poi un oggetto, qualcosa che tenga vicino a sé anche durante il sonno. Ora, mettiti comodo e rilassati.

Perché non bisogna raccontare i sogni?

Le informazioni che non capiamo possono spesso suscitare la nostra curiosità, soprattutto in presenza di una forte emozione. Proprio come qualcuno che ha un'esperienza psicotica, l'attrazione emotiva dei sogni fa sembrare anche le incongruenze più strane significative e degne di discussione e interpretazione.

Cosa vuol dire se si ricordano i sogni?

Perché si ricordano i sogni? Secondo una ricerca pubblicata a inizio 2014 il motivo per cui si ricordano i sogni è dovuto a una maggiore reattività agli stimoli esterni, le persone con sonno molto profondo ricorderebbero di meno rispetto a chi subisce frequenti microrisvegli notturni.

Cosa ci raccontano i sogni?

Cosa sono i sogni e cosa dicono di noi? - Lisa Massei ...

Ci aiutano a elaborare contenuti di cui abbiamo paura o desiderio, o semplicemente rielaborare fatti vissuti nella vita da svegli. Ci aiutano a capire meglio noi stessi e il modo che abbiamo di rapportarci agli altri e al mondo, a superare dei traumi.

Quali sono i sogni che si avverano?

I sogni premonitori nascono, forse, ad un livello più avanzato della nostra psiche, in cui il cervello, durante il sonno, elabora un sospetto, un'intuizione, un'idea che ha buone probabilità di realizzarsi nella vita reale (quindi in questi casi è lecito dire che i sogni si avverano).

Quando i sogni hanno un significato?

Interpretazione dei sogni: guida completa al significato dei ...

I sogni non hanno un significato universale e uguale per tutti. Alcuni temi però sono comuni e ricorrenti. Ad esempio, sognare di fare sesso, cadere o venire rincorsi sono tre temi molto popolari, insieme a temi come la genitorialità, il corpo, o la morte.

Perché si sogna una persona?

Perché sogniamo spesso una persona: il significato | DonnaD

Il motivo può essere ricerca di conforto, da parte nostra, nei confronti di una persona che stimavamo e che aveva un potere rassicurante sulla nostra psiche. Ma potrebbe anche essere, se il soggetto sognato è scomparso da poco, che l'apparizione frequente nei nostri sogni sia una risposta alla mancanza che proviamo.

Cosa accade nel cervello durante il sogno?

I neuroni del tronco dell'encefalo formano un circuito autonomo che si attiva/disattiva all'alternarsi delle fasi di sonno e veglia. Potremmo chiamare questi circuiti REM sì/REM no. Quando sono attivi i neuroni del circuito "REM sì", si inibiscono quelli del "REM no" e viceversa. Proprio come un interruttore.

A cosa servono i sogni?

Tale teoria sostiene che il sogno abbia una funzione vitale. Esso avrebbe il ruolo di rafforzare i comportamenti tipici di una specie, mettendo in scena situazioni ricorrenti nelle attività giornaliere di ogni individuo. Dati indiretti, infatti, suggeriscono una componente genetica della programmazione onirica.

Come ci si sveglia da un sogno?

Esistono alcune tecniche per cercare di risvegliarsi da un sogno lucido:

Chiedere aiuto: si dice che chiedendo aiuto nel sogno o mettendosi a urlare, il cervello capisce che è ora di svegliarsi.

Sbattere le palpebre: Sbattere le palpebre ripetutamente potrebbe aiutare la mente a svegliarsi.

Cosa comunicano i sogni?

I sogni sono una via diretta all'inconscio, definito da Freud come "il luogo del rimosso". I sogni hanno un loro linguaggio specifico che si allontana dagli usuali parametri di riferimento spazio-temporali. Il sogno, infatti, parla per simboli, cioè attraverso immagini il cui significato è universale.

Cosa vuol dire quando i sogni sembrano reali?

Sogni che sembrano reali - Sonnomed

Oltre ad avere un'attività onirica angosciante, anche il loro sonno assume una struttura diversa: la fase REM presenta per esempio meno movimenti oculari e questa caratteristica fa sì che vivano l'episodio sognato in modo molto più realistico ed emotivamente intenso.

A cosa sono dovuti i brutti sogni?

Gli incubi infatti traducono un'angoscia o un timore e mettono in scena, nella maggior parte dei casi, la rappresentazione metaforica di un evento della vita reale. Si possono anche riferire a ricordi lontani, che risalgono a molti mesi o anni addietro

Quando si ricordano i sogni?

La memoria dei sogni aumenta nei bambini a partire dall'età in cui sono in grado di comunicarli, si stabilizza tra i primi anni dell'adolescenza e i 20 anni, per poi diminuire gradualmente negli adulti nel corso della vita, secondo Barrett. Tuttavia, la memoria dei sogni presenta molte differenze individuali.

Quante ore durano i sogni?

In questo periodo del nostro sonno, che si verifica circa ogni 90 minuti, si sogna, cioè il nostro cervello produce delle immagini. I sogni possono durare più o meno a lungo, da pochi secondi fino anche a una mezz'ora.

Quando si sogna ci si riposa?

Questi riscontri confermano che i sogni sono una parte essenziale del riposo notturno. L'attività mentale li genera durante tutti i cicli e gli stadi del sonno.

Perché i sogni sono così strani?

Sogni: più sono strani, meglio è - zenO Materasso
perché si sognano anche cose stranissime? La natura illogica, totalmente irrazionale e stravagante dei sogni è proprio la componente di casualità, di rumore, che aiuta il nostro cervello a generalizzare meglio le esperienze del reale e non rimanere settati solo su alcuni dati/esperienze.

Cosa c'è da sapere sui sogni?

15 cose interessanti da sapere sui sogni che non tutti sanno

Il 90% dei sogni vengono dimenticati. ...

Anche i non vedenti sognano. ...

Tutti sognano. ...

Nei nostri sogni vediamo solo volti conosciuti. ...

Non tutti sognano a colori. ...

I sogni rappresentano simboli. ...

Emozioni. ...

Puoi avere dai quattro ai sette sogni in una notte.

Chi genera i sogni?

Secondo i suoi studi, i sogni sono creati quando gli impulsi neuronali generati casualmente dal tronco encefalico raggiungono la corteccia cerebrale durante il sonno REM.

Chi decide cosa sogniamo?

A quanto pare, nelle persone che conservano il ricordo dei sogni, è coinvolta una specifica area cerebrale, la corteccia frontale, con una precisa frequenza elettrica, mentre, nelle persone che ricordano poco, è stata individuata l'attivazione della corteccia temporale destra.

Quando sogniamo ci muoviamo?

Il lavoro ha dimostrato come la corteccia motoria (area del cervello alla base dei movimenti) durante la fase del sonno in cui generalmente si sogna è attiva come se si stessero compiendo dei movimenti volontari in stato di veglia.

A cosa è dovuto il sogno?

Freud suggerì che gli incubi lasciano al cervello la funzione di controllare le emozioni; esse sono il risultato delle esperienze "dolorose". I sogni lasciano anche esprimere alla mente sensazioni che sarebbero normalmente sopresse da svegli, tenendoci così in armonia.

Qual è lo scopo dei sogni?

Il sogno tra immaginazione e creatività: perché sogniamo e ...

Entro tale quadro teorico di riferimento, dunque, lo scopo del sogno è quello di processare le informazioni, che arrivano al nostro cervello e regolare le emozioni, a secondo delle priorità motivazionali di ciascun individuo, in quel particolare momento della sua vita.

I SOGNI RIVELANO LE VERITÀ DEL NOSTRO IO PIÙ PROFONDO.

Decifrando questo linguaggio riusciamo a capire verità riguardo a noi stessi che non siamo in grado di cogliere nella nostra vita quotidiana. Spesso, infatti, quando si sogna si ha una percezione molto più equilibrata di quello che sta succedendo nella nostra vita.

Cosa vuol dire quando si sogna tanto?

Alcuni psicologi suggeriscono che i sogni ricorrenti possano essere collegati a questioni che una persona sta cercando di evitare o che potrebbero causare ansia o stress. Ad esempio, sognare di essere inseguiti potrebbe riflettere la paura di affrontare un problema difficile o di prendere una decisione importante.

Quando si sogna si dorme meglio?

Tuttavia, gli esperimenti condotti hanno mostrato che coloro che dormono bene e si sentono ben riposati al risveglio, confermano di aver vissuto sogni piacevoli e gioiosi, a differenza di coloro che soffrono di insonnia e confessano di non riuscire ad associare emozioni positive ai loro sogni.

Cosa vuol dire continuare a sognare una persona?

Devi pensare che la nostra mente, mentre dormiamo, mette in ordine i pensieri e le informazioni. Da questo

punto di vista sognare sempre la stessa persona potrebbe simboleggiare che stiamo vivendo un momento di stress o ansia, qualcosa nel nostro inconscio viene a caratterizzarsi come irrisolto.

Come fa il cervello a creare i sogni?

L'attività del sogno è risultata coincidere con una riduzione delle onde a bassa frequenza - tipiche del sonno

- in un'area nel retro del cervello, ribattezzata posterior cortical hot zone ("zona calda posteriore corticale").

Cosa vuol dire quando sogni quella persona?

Sognare quella stessa persona più e più volte ha infatti un significato connesso alla vostra relazioni nella vita da svegli e alle decisioni che vi riguardano. Una delle interpretazioni più comuni di questo tipo sogno è che state evitando di decidere se sviluppare una relazione con la persona che sognate.

Cosa significa sognare la persona con cui ti senti?

SIGNIFICA che c'è una forte connessione emotiva specialmente se nel sogno, con la persona che ti piace, ci sono anche degli approcci fisici magari nel letto.

Sicuramente è un sogno positivo, è un tuo desiderio che vorresti si realizzasse in un futuro molto prossimo perchè anche il tuo inconscio ti spinge a crederci.

Cosa ce di vero nei sogni?

Ciò che rende qualcosa "reale" sono le emozioni che proviamo. Durante il sonno, i sogni ci fanno provare le stesse emozioni (anche più intense) della vita reale e quindi per noi diventano reali.







L'ANCI DELIBERA UNA COMMISSIONE PER AUTONOMIA DIFFERENZIATA

Nella seduta del 19 luglio, svoltasi infine a Catanzaro, il Consiglio dell'Anci Calabria ha deliberato all'unanimità di istituire una Commissione consultiva e di studio sull'applicazione della legge in materia di autonomia differenziata. Tra gli altri, dell'organo in questione faranno parte l'avvocato amministrativista Oreste Morcavallo, l'avvocato Alfonso Rende, segretario generale della Provincia di Cosenza, l'avvocato Nicola Midonno, segretario generale della Provincia di Crotone, e l'avvocato Giorgio Vercillo, docente universitario di Diritto amministrativo. Nel merito, la presidente dell'Anci Calabria, Rosaria Succurro, spiega: «In linea con le indicazioni dell'Anci nazionale, noi 20 presenti sui 25 componenti del Consiglio, abbiamo scelto in piena unità di approfondire, tramite apposita Commissione consultiva, la concreta applicazione della legge sull'autonomia differenziata, di monitorarne gli effetti e di indicare tutti i necessari



correttivi al Governo e al Parlamento, in modo che l'Anci Calabria sia protagonista attiva nell'interesse esclusivo delle comunità locali». «Abbiamo voluto confrontarci a modo – chiarisce la presidente dell'Anci Calabria – e trovare una linea comune riguardo alla legge sull'autonomia differenziata. Mi spiace che si siano assentati i sindaci di Cosenza, Crotone, Catanzaro, Vibo

Valentia e Reggio Calabria, che hanno deciso di non venire a discutere, rinunciando al confronto e al voto democratico sulle azioni da intraprendere. Nessuno – conclude Succurro – ha impedito a questi cinque colleghi, di cui rispetto la posizione pur non condividendola, di esprimere e far valere le loro idee nella sede del Consiglio dell'Anci

Calabria. Il buon senso ci dice che, quando si diserta un appuntamento, ci si colloca nel torto».

OPERE PUBBLICHE IN PROVINCIA

La direzione del Dipartimento per le opere pubbliche e le politiche abitative ha concesso alla Provincia di Cosenza, nell'ambito del Fondo progettazioni enti locali, tutte le risorse richieste per avviare un importante intervento di recupero presentato dall'ente intermedio per l'anno 2023.

La stessa direzione, interna al Mit, ha destinato oltre 194mila euro alla progettazione di opere di adeguamento strutturale e antisismico della vecchia sede dell'Istituto professionale di Stato per l'industria e l'artigianato. «Dunque, predisporremo in tempi rapidi – spiega Rosaria Succurro, presidente della Provincia di Cosenza, ente proprietario della struttura – un progetto di primo livello per recuperare l'Ipsia di San Giovanni in Fiore, scuola storica nel cuore della città antica, che di conseguenza potrà tornare agli antichi splendori. Vogliamo dare alla città una scuola all'avanguardia, accogliente, sicura ed efficiente sul piano energetico, dotata dei migliori standard». «Come Provincia di Cosenza –

ricorda la presidente Succurro – stiamo lavorando senza sosta per la ristrutturazione, l'adeguamento e l'efficientamento del patrimonio scolastico, con investimenti enormi e l'obiettivo di valorizzare gli immobili esistenti e anche i centri storici, come in questo



caso. A San Giovanni in Fiore abbiamo riaperto la Scuola alberghiera e stiamo ricostruendo di sana pianta l'Istituto agrario. Ora interveniamo per recuperare un immobile di grande valore, anche al fine – conclude Succurro – di rivitalizzare l'area storica nei pressi dell'Abbazia fiorense. Abbiamo una visione, una volontà e una determinazione molto chiare».

La Calabria di Santi e Briganti

L'estate si presenta con le nuove proposte della **Compagnia Teatrale BA17**, con la programmazione degli eventi dal titolo **“CALABRIA, SANTI E BRIGANTI”**, progetto finanziato con risorse PAC 2014/2020- Az. 6.8.3., che prenderanno vita dal 24 luglio al 27 agosto nel bellissimo borgo rinascimentale di **Aiello Calabro** in provincia di Cosenza, una perla incastonata tra la costa tirrenica a ridosso di Amantea e il maestoso Monte Faeto. Si tratta del nuovo progetto che vede un intreccio innovativo tra danza, storia, costumi e le immancabili sensuali voci degli artisti del team BA17. Il calendario, che parte il 24 luglio, prevede incontri sulla **voce espressiva (“La voce che disegna”, 24 luglio** presso la biblioteca comunale di Aiello Calabro), la **tarantella calabrese** nella sua tecnica e nella sua storia (**“Calabria, santi e ribelli” con il progetto Nostos, 31 luglio e 13 agosto**, teatro comunale e piazza plebiscito di Aiello Calabro), danza di contadini e briganti che ancora oggi è popolarissima ovunque, e gli **spettacoli** sulle straordinarie donne della storia di Calabria: Teodora, la prima e attualmente unica santa calabrese riconosciuta (**“La Discepolo”, 26 luglio**, teatro comunale di Aiello Calabro), e le brigantesse (**“Briganterie”, 27 agosto**, teatro comunale di Aiello Calabro), con la dolorosa vicenda della famigerata Ciccilla e della sorella nelle vicende della Calabria post unitaria. Direttore artistico del progetto è Silvana Esposito, che spiega le finalità correlate alle iniziative: «La Compagnia BA17 ha sempre puntato alla qualità dei contenuti ma anche dell'estetica. In questo progetto hanno per noi un grande rilievo i costumi. Spesso si vedono ricostruzioni storiche in cui gli abiti dei personaggi sono approssimativi o addirittura kitsch: questo peggiora la percezione culturale della storia. Se vedessimo un film storico con ambienti e costumi di scarsa qualità ci verrebbe difficile lasciarci appassionare dalla vicenda. Ecco perché oggi, per continuare nella nostra poetica di svelamento della Calabria, puntiamo a mostrare nella costruzione dei costumi di scena una qualità particolare, che riveleremo presto. Abbiamo la stessa attenzione per la costruzione dell'abito popolare di danza, che riassume la nostra identità storica ma deve assolutamente essere anche contemporaneo, poiché la tarantella, danza antichissima e di grande impatto sul pubblico, continua a essere ballata ovunque. Non è un reperto da museo, ma vita! Anche l'abito fa la sua parte nel ballo. Non si immagina

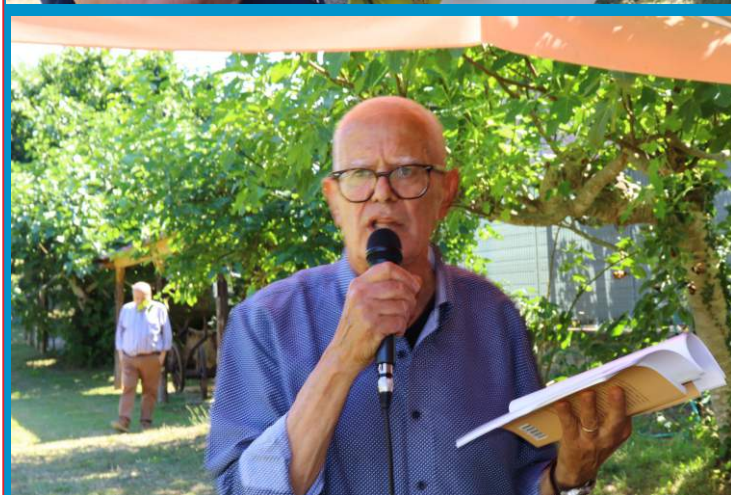
una danzatrice classica ballare senza le punte o un qualsiasi ballerino o ballerina andare in scena senza un look adeguato. Riteniamo che la danza popolare abbia bisogno della stessa attenzione allo stile e insieme ad Angelica (Angelica Artemisia Pedatella n.d.r.) abbiamo iniziato a studiare delle formule. Il nostro sodalizio artistico fa nascere questo progetto di cui oggi sono orgogliosa». Tutti liberi gli accessi agli appuntamenti sia delle masterclass che degli spettacoli con la chiara volontà di offrire a tutti l'accesso alla cultura e spingere sulla condivisione. Il tema del “raccontare la storia” con una voce che affascina è centrale nella progettazione e il tema stesso del progetto mette in evidenza una complessità di vicende: santi e briganti sembrano essere agli antipodi, ma la loro storia è un unico incanto. «Fin dal nostro primo spettacolo – ricorda Angelica Artemisia Pedatella, regista, attrice, autrice e performer – le sirene della Calabria ci hanno incantato con le loro voci ed i loro racconti. Quella storia la facciamo continuare. Però, mentre le sirene spingono ad immaginare sogni impossibili, noi i sogni li rendiamo credibili e reali, continuando a portare avanti la nostra progettualità sul “Rinascimento calabrese” che costruiamo tassello

dopo tassello. Vogliamo rendere chiaro a tutti che cos'è la Calabria con la sua multiculturalità, le sue incredibili storie e le sue contraddizioni affascinanti e in grado di generare idee, contrappunti, futuro». Il sodalizio della Compagnia Teatrale BA17 con Aiello Calabro arricchisce la possibilità di valorizzare sia la Biblioteca comunale recentemente inaugurata, che si pregia della presenza anche di una sala per la lettura di libri in braille per non vedenti e ipovedenti, sia il Teatro Comunale, dotato di ogni accesso e posizionamento in platea per le persone con disabilità, un valore aggiunto per la condivisione democratica e paritaria della cultura. «Aiello Calabro ha sposato questo progetto di qualità – spiega il sindaco di Aiello Calabro Luca Lepore – Ci aspettiamo che i contenuti di cui stiamo riempiendo i nostri luoghi di cultura, il Teatro e la Biblioteca comunali, contrubiscano, un passo alla volta, a quella rivoluzione culturale di cui oggi la Calabria con tutte le sue realtà ha bisogno».

Tutte le informazioni sugli eventi sono reperibili sui canali social della Compagnia Teatrale BA17 e tramite whatsapp ai numeri 328.657.4056 / 331.360.7820.



ì poeti di «Poesia al parco»



Eugenio M. Gallo e Barbara Di Francia
Franco Toteda
Mario Maio
Michele Chiodo
Francesco Fiore
Tonino De Marco



Marisa Luberto
 Carmine Meringolo
 Ernesto Littera
 Pina Oliveti
 Domenico Tucci
 Mario Maio

Altre foto sul prossimo numero
 si ringrazia per le foto Franco Berardi

Cotronei: bus gratuito per bambini, giovani, adulti e anziani sulle spiagge

L'amministrazione comunale di Cotronei ha attivato un bus gratuito per portare bambini, giovani, adulti e anziani sulle spiagge di Strongoli e all'acquapark di Rossano, nel periodo tra il 21 luglio il 24 agosto prossimi. «Sole, mare e condivisione – spiega il sindaco di Cotronei, Antonio Ammirati – sono medicine naturali per irrobustire le difese immunitarie, combattere un diffuso isolamento nel mondo virtuale e poi vincere le influenze e il freddo invernali. Ecco perché abbiamo pensato a questa navetta sociale contro la noia dei social. Abbiamo intercettato un bisogno reale della nostra comunità e finanziato il servizio in questione. Nell'era del consumismo sfrenato, in cui si acquistano telefoni da 2mila euro, magari senza effettiva utilità, l'iniziativa in parola potrà apparire fuori del tempo. Ma spesso si dà per scontato che tutti possano spostarsi facilmente e si dimentica che la pandemia ha alimentato comportamenti asociali e acuito i problemi



economici delle famiglie». «Perciò – continua Ammirati – i Comuni devono intervenire con politiche mirate, anche in grado di far rivivere la bellezza dei rapporti umani di una volta; quella delle colonie del mare, per esempio. Oltretutto, il servizio navetta contribuisce a ridurre il traffico veicolare e l'inquinamento ambientale, in un periodo di grande afflusso alle spiagge della Calabria». «Soprattutto a beneficio dei bambini e delle loro famiglie, come meta abbiamo incluso – conclude il sindaco di Cotronei – pure l'acquapark di Rossano. Noi

crediamo che i Comuni debbano svolgere una costante funzione sociale, peraltro utile a recuperare il rapporto fra i cittadini e il Palazzo».

Il Consorzio Produttori Patate della Sila investe nell'alta formazione

Il **Consorzio Produttori Patate della Sila**, realtà ormai riconosciuta a livello nazionale come una grande organizzazione produttiva, ha deciso di investire nell'alta formazione per potenziare ulteriormente il settore agroalimentare locale. Si è formalmente concluso l'iter, dichiara la Prof.ssa **Felicità Cinnante**, “dopo il passaggio nel Cda del consorzio e l'ammissione da parte del consiglio di indirizzo dell'ITS Iridea Academy, perché il Consorzio Produttori entri a far parte dei soci fondatori della Fondazione che gestisce i corsi di alta formazione in ambito delle nuove tecnologie per il Made in Italy settore Agroalimentare”.

Questa importante iniziativa, fortemente sostenuta dal Presidente del PPAS **Fiore Gualtieri** e dal Direttore **Albino Carli**, mira a creare sinergie in tutti gli ambiti della ricerca e dell'alta formazione. La Calabria, infatti, necessita di esperti validi nel settore del marketing e delle

tecnologie innovative, con un focus particolare su agroalimentare, energia e sostenibilità ambientale, con particolare riferimento al risparmio delle risorse idriche.

Il futuro della patata della Sila, da oggi, potrà contare su corsi fortemente qualificanti, a disposizione di tutto il comparto. Questa iniziativa rappresenta un passo significativo per la crescita e lo sviluppo della regione, creando opportunità di formazione avanzata e promuovendo l'innovazione tecnologica nel settore agroalimentare.



La meritata pensione del dott. De Bonis

Il nostro amato sud tiene molto ai titoli: cavaliere, avvocato, ingegnere e così via. Si è un po' quasi tutti dottori, si fa per dire chiaramente, un termine generico per dare a chiunque un titolo prima del nome. Ma ci sono personalità che quel titolo di medico lo ha meritato sul campo, nel reparto di medicina di un nosocomio, volendo fortemente, dopo aver conseguito la laurea, mettere a frutto il proprio sapere, la propria scienza per curare i pazienti. Pazienti belli o brutti, che ciarlano molto o poco, donne e uomini ed anche bambini. Per qualcuno, grazie a Dio ancora ce ne sono, fare il medico non è solo una professione, ma una missione dopo il giuramento di Ippocrate. Salvatore De Bonis, bisignanese doc, per alcuni anni prestato alla politica locale, non ha mai smesso di curare i suoi pazienti, un riferimento in ospedale ed una colonna per il Sant'Angelo d'Acri, dove ha prestato servizio per tantissimi anni aggiornandosi continuamente. Arriva anche, purtroppo, dicono alcuni, il momento di andare in quiescenza. Il purtroppo sta nel fatto che lasciando il proprio lavoro per tantissime persone significa non avere più qualcuno competente e preparato, un medico di riferimento al quale rivolgersi in ogni momento della giornata. Ebbene sì, il dottore Salvatore De Bonis, non si limita alle sue ore ospedaliere nel reparto di medicina all'ospedale di Acri, ma lo si può rintracciare telefonicamente in ogni ora della giornata e sempre cordiale e cortese ha le risposte giuste che rassicurano. Sono ormai tanti i medici di Bisignano che sono andati in pensione e che lasciano un vuoto, le giovani leve stentano ad arrivare per una sanità in Calabria fatiscente e la popolazione che invecchia ha sempre più bisogno di medici di base non ad ore ma continuamente reperibili. Un ragionamento che ci porterebbe lontano, per questo ritorniamo al dott. De Bonis che lo si ricorda giovane, appena laureato al seguito di medici blasonati a fare la gavetta, l'apprendistato sul campo che ha significato accumulare tanta esperienza. Uno su tutti, il comandante della Protezione Civile, Francesco Littera, nell'apprendere la notizia del pensionamento di De Bonis ha affermato: "Ora come facciamo, dove troviamo un qualificato medico che aggiungeva al suo fare una disponibilità immensa?". E' un po' il parere di tutti a Bisignano e non solo. Se dedico questo pezzo al medico



De Bonis è per evidenziare i meriti di una persona che ha anteposto la professione trascurando anche la famiglia in alcune occasioni. Eravamo giovani un tempo e mai avrei pensato negli anni '80/90 di scrivere un giorno del medico ospedaliero ma anche di famiglia. Si è molto prodigato nel sociale, non solo divenendo istituzione presso il comune di Bisignano, ma anche nella società di pallavolo contribuendo alla crescita sportiva di giovani. Siamo onesti con noi stessi: certe figure è difficile

ritrovarle nelle stesse dimensioni di unire capacità ad umanità. I tempi moderni non ci regalano questi valori, l'immagine conta più della riservatezza, l'apparire è più forte dal dedicare anni di studio ad imparare, insomma tutto sta cambiando ed ecco perché ogni qualvolta un rispettabile professionista lascia il suo ruolo diventa un vuoto incolmabile. Per i meriti professionali o le sfide che ha dovuto affrontare e superare spero che Salvatore De Bonis possa concedermi un'intervista ed approfondire il suo lavoro che l'ha visto in prima fila sempre. Sarà un piacere annotare gli aneddoti che potrà raccontare. Nell'ospedale di Acri è entrato a far parte da giovane medico ed oggi va in pensione con tutti gli onori del reparto, lui è stato il filo conduttore con molte discipline specialistiche oltre i confini regionali e di tutto questo i singoli pazienti

sentono il dovere di dire grazie a chi con la sua bravura ed onestà è riuscito a portare in alto il nome della sua Bisignano. La quiescenza si festeggerà prossimamente, ma penso di essere portavoce, in questo articolo, di tutti i bisignanesi nell'augurare al dottore di continuare ad essere, pur non più in corsia, una persona di riferimento, perché un medico internista non scade come le medicine, si resta tale a vita e ci sarà chi continuerà a telefonare a Salvatore De Bonis per un consiglio, un parere, una terapia d'affrontare. Sono queste le belle pagine di un libro immaginario che fanno grande un ambiente, una città, un comprensorio, una provincia, una regione. Salvatore De Bonis ha sfidato il "mondo" decidendo di restare in Calabria e non affermarsi altrove, anche questo fa onore ad un professionista serio che ama la sua Calabria. Per il suo innato riserbo, penso resterà sorpreso dall'articolo, ma, caro dottore, ammetto con sincerità che è la notizia più bella che ho dato nella mia lunga carriera da giornalista che, come la sua, non ha mai fine come

N.S. DEL CARMELO

Un appuntamento religioso al quale non si può mancare. Il 16 di luglio si festeggia Nostra Signora la Madonna del Carmelo ed è sempre un'emozione vivere alcune ore immergendosi nel rito religioso greco-bizantino con la partecipazione di tutti i fedeli. Il 2024 è stato foriero non solo di molte presenze, ma anche di conoscenze, di socializzazione, di incontri, che solo in questa circostanza si ritrovano per vivere un momento intenso. Eppure l'edicola votiva che è ubicata sulla strada che conduce a



Santa Sofia d'Epiro non è una grande chiesa e neppure una piccola, è solo un'edicola con la statuetta della Madonnina che da tantissimi anni significa pellegrinaggio di devoti. Da sempre è gestita dalla famiglia Baffa Trasci, edificata nel punto in cui una persona è stata miracolata. Infatti, a pochi metri un fulmine si è scaricato a terra lasciando incolume l'antenato della famiglia che ha poi realizzato l'edicola e ogni 16 di luglio ci si riunisce per pregare e poi condividere un buffet ricco di tante delizie che ogni persona contribuisce a realizzare. Un momento molto significativo è la benedizione e poi la donazione degli scapolari, l'effigie della Madonna accompagnerà per tutto

l'anno il destinatario per salvaguardarlo da ogni possibile tragedia. Sono credenze antiche? Sono credenze religiose? Sono queste manifestazioni di affetto e

devozione che rappresentano le nostre radici. Il concetto stesso di tramandarle e proteggerle significa anche divulgarle e proporle alle nuove generazioni che pur edificando strade di civiltà moderne che sembrano così distanti, non devono dimenticare la piccola edicola sulla strada che rappresenta la

storia dell'uomo e proprio per questo è testimone del tempo che passa senza esaurirsi mai l'energia che sviluppa ogni singola persona che partecipa all'evento oppure si reca in altri giorni a pregare vicino alla Madonnina che si sente di famiglia. C'è anche chi è stato miracolato il 16 di luglio proprio dalla Madonna del Carmelo, sono storie meravigliose che testimoniano la genuinità e la commozione di chi ha usufruito del miracolo. E' molto bello partecipare alla solennità della liturgia di padre Dan e padre Mario, sono pagine di storia scritte con grande fede. Ad illuminare il cielo della serata anche i fuochi pirotecnici.

Ermanno Arcuri

Laghi: "Legge regionale sui CEM all'avanguardia su tutto il territorio nazionale"

Si è tenuto a San Basile, presso il Lab Center, un incontro pubblico incentrato sul tema del 5G e sui campi elettromagnetici, con particolare attenzione ai rischi per la salute. L'evento ha visto la partecipazione di numerosi cittadini e dei rappresentanti dell'amministrazione comunale, tra cui il neo-Sindaco Filippo Tocci, evidenziando un forte interesse e coinvolgimento della comunità.

L'incontro è stato moderato da Leonardo Graziadio, e ha avuto come relatori il dr. Ferdinando Laghi, vicepresidente nazionale di ISDE Italia - Medici per l'Ambiente, nonché consigliere regionale, la dottoressa Carmen Belmonte, presidente di ISDE Italia, sezione di Castrovillari, e Francesco Regina, in qualità di rappresentante a San Basile dell'Associazione Solidarietà e Partecipazione. Il dottor Laghi ha presentato una relazione dettagliata sui rischi associati alla tecnologia 5G e ai campi elettromagnetici, spiegando come la nuova legge regionale, da lui proposta e approvata dal Consiglio lo scorso ottobre, offra strumenti ai Comuni per gestire

l'installazione di antenne sul proprio territorio. La legge mira a conciliare lo sviluppo tecnologico con la tutela della salute pubblica e l'ambiente, fornendo linee guida e regolamentazioni chiare. "La legge calabrese sui CEM - ha dichiarato il Consigliere Laghi- si pone oggi all'avanguardia nell'intero panorama nazionale, nella salvaguardia del diritto alla salute, pur nel rispetto della normativa nazionale vigente relativa allo sviluppo digitale".

L'evento ha rappresentato un'importante occasione di confronto e informazione, permettendo ai cittadini di esprimere le proprie preoccupazioni e di ricevere risposte dirette da esperti del settore. Il forte interesse popolare è anche una esplicita richiesta all'amministrazione comunale di San Basile affinché vi sia un forte impegno a monitorare attentamente le installazioni di antenne e a garantire la massima trasparenza e il costante coinvolgimento della Comunità locale.

MORANO CANDIDATA CAPITALE DELLA CULTURA 2027



«È indescrivibile l'emozione che abbiamo provato nel leggere il nome della nostra Morano tra le località candidate ad essere insignite del titolo di “Capitale della Cultura - Edizione 2027”. Il primo passo è stato compiuto. Ora serve lavorare in sinergia con il territorio per costruire questo grande e ambizioso progetto. È arrivato il momento di riscoprirci orgogliosi delle nostre radici, delle appartenenze e delle nostre tradizioni. Con sguardo rivolto al futuro e al bene della comunità. Un futuro che vogliamo migliore per tutti e ricco di opportunità».

Così il sindaco di Morano, **Mario Donadio**, ha commentato la notizia arrivata giorni fa sulla sua scrivania. Notizia che ufficializza l'accoglimento della manifestazione di interesse trasmessa dall'esecutivo prima della scadenza del bando (3 luglio 2024) al Ministero della Cultura. Una soddisfazione che il primo cittadino ha dapprima condiviso con i suoi collaboratori più stretti, quindi, rendendola pubblica a mezzo social network e stampa, ha richiamato l'attenzione sulle promesse della recente campagna elettorale. «Sappiamo che non sarà un percorso facile, vista la concorrenza, ma riteniamo – ha osservato il sindaco – di avere il potenziale per riuscire a trasformare questa idea in concreta occasione di crescita. Il nostro vasto patrimonio materiale e immateriale, ci consente di immaginare uno sviluppo basato sulla valorizzazione e la promozione dei

nostri gioielli. Andremo avanti per step. Nell'immediato stiamo pensando di costituire un comitato scientifico, formato da amministratori e rappresentanti della cultura locale, che lavori alla stesura di un dossier e segua le fasi successive».

Sono venti le città in lizza per la nomina. Oltre a **Morano**, abbiamo: **Acerra** (Na), **Aiello Calabro** (Cs); **Alberobello** (Ba), **Aliano** (Mt), **Brindisi**, **Caiazzo** (Ce), **Fiesole**

(Fi), **Gallipoli** (Le), **La Spezia**, **Loreto Aprutino** (Pe), **Massa**, **Mazzarino** (Cl), **Pompei** (Na); **Pordenone**, **Reggio Calabria**, **Santa Maria Capua Vetere** (Ce), **Sant'Andrea di Conza** (Av), **Savona**, **Taverna** (Cz).

Le candidature attendono di essere vagliate da un'apposita commissione che ne selezionerà dieci, le finaliste, entro il 12 dicembre prossimo. Sono previste una serie di audizioni pubbliche al termine delle quali si proclamerà, entro il 28 marzo 2025, la Capitale italiana della Cultura 2027.

Nelle casse della città vincitrice entrerà un contributo statale di un milione di euro, con cui realizzare le attività presentate nel dossier di partecipazione. E con esse provare a rilanciare il proprio territorio.

Al momento la città in carica è Pesaro, cui seguirà Agrigento (2025) e L'Aquila (2026).

*Un comitato scientifico
realizzerà il dossier*



L'AMMINISTRAZIONE COMUNALE DI MORANO

IL CARTELLONE ESTIVO 2024

L'estate moranese. Ludica e culturale. Nella mattinata odierna il sindaco **Mario Donadio** e l'intera **Amministrazione comunale** hanno presentato ufficialmente il cartellone 2024.

Si tratta di una proposta varia, commisurata alle risorse finanziarie al momento disponibili e con eventi spalmati nell'arco temporale luglio/agosto. Contenuti improntati a profili di singolarità e collaborazione pubblico/privato, che mirano alla valorizzazione del patrimonio materiale e immateriale di cui il borgo del Pollino abbonda. Un connubio tra intrattenimento e cultura, teatro, editoria e musica, tradizioni e sport. Con occhio attento a quei marcatori identitari distintivi su cui si basa il «progetto di sviluppo dell'esecutivo e che prenderà forma nei prossimi mesi».

«Contaminazioni e intrecci – sostengono gli amministratori locali - che stimolano il processo di rinascita e il progressivo rilancio delle buone pratiche e delle attività che hanno reso la nostra terra una meta tra le più ricercate del territorio. Lo dicono i numeri. Numeri che noi vogliamo estendere, trasformando le presenze in turismo residenziale, con ritorni economici e sociali più incisivi. A questo stiamo lavorando e questo vogliamo realizzare nel nostro percorso appena iniziato. Abbiamo provato a predisporre nel poco tempo a disposizione, un progetto dignitoso, rivolto ai giovani ma anche a quanti vantino qualche saggia luna in più, coinvolgendo le realtà locali e promuovendo ciò che ci appartiene. La nostra idea di villaggio glocal non potrà prescindere, sin dai prossimi mesi, da una grande attenzione alle misure sovracomunali le quali, ne siamo certi, potranno innescare processi di crescita virtuosa. Nell'occasione ringraziamo la Pro Loco per la fattiva collaborazione e tutti i soggetti che a vario titolo hanno partecipato con serietà alla stesura del cartellone».

Vediamoli, allora, i principali appuntamenti di questa calda estate 2024. Venerdì 12 luglio, **Festival della Musica**, ore 23.00, Largo San Bernardino. Si prosegue con i festeggiamenti religiosi e civili dedicati alla Madonna del Carmine: lunedì 15, ore 21.30, in Piazza Almirante, concerto del talentuoso cantante **Santino Cardamone**; martedì 16, stessa ora stessa piazza, concerto della Tribute Band Vasconnessi, che esegue con fedeltà i successi di Vasco Rossi. Il 20 una serata per i ragazzi e le loro famiglie: festa del Grest in Piazza Giovanni XXIII. Lunedì 22, letture da Corrado Alvaro, nella sala riunioni del Museo della Civiltà Contadina

(nella circostanza, e fino al 30, sarà possibile visitare in situ la mostra fotografica “Scatti di vita in scena”, di Antonello Parrilla).

Cinque le iniziative affidate alla Pro Loco e calendarizzate per il 23 luglio, il 6, il 16, il 24 e il 31 agosto. Tra queste date, dopo lo stop causa Covid, torna la coloratissima Festa Italo Brasiliana: sabato 24 agosto, ore 20.00, Piazzetta San Bernardino. Anche lo sport torna ad essere un caposaldo dell'estate: dal 24 al 26 luglio, torneo di calcio ai campetti di c.da Calcinaia.

Due le serate da godere tra le magiche architetture del castello medievale: il 27 luglio, ore 21.00, balli e sagra del tartufo di Pizzo; il 17 agosto, ore 20.00, opera teatrale “Romeo e Giulietta”, regia e reinterpretazione di Allison Gallicchio. Dal 1 al 3 agosto, dalle 20.00, in Piazzetta San Bernardino, Festa della birra. Domenica 4, dalle ore 18.00, nella c.da Campotenese, Festa Madonna della

Neve.

Lunedì 5, ore 18.00, nel Chiostro San Bernardino, presentazione libro “Flora rappresentativa del Parco del Pollino, di A. Maffei.

Dal 8 al 10 agosto, ore 18.00, nella palestra dell'ex Scuola Media, torna il Memorial delle Stelle. Giorno 11, dalle 17.00, nel Largo San Bernardino, serata Interstellare. Il 12 e 13 agosto, alle 21.30, nel Chiostro San Bernardino, Festival degli Ottoni. Il 14 la festa dell'Assunta, in c.da Cerasali. Il 19, ore 21.00, Chiostro San Bernardino, conferenza del medico scrittore Carmine Paternostro, “Ulisse in Calabria”. Il 20, ore 18.30, ancora sport: Morano Bike Kids, Piazza Giovanni XXIII.

Il 23, bis del Festival della Musica: ore 23.00, Piazzetta San Bernardino.

Diversi altri eventi, che non sono qui riportati per ragioni organizzative, saranno comunicati in prossimità della data in cui si terranno.

Tutti i particolari nell'allegata locandina.



PAVIA

Per cosa è famosa Pavia? Pavia: cosa fare, cosa vedere e dove dormire - Lombardia.info Famosa per la

produzione di riso e di ottimi vini, Pavia è una cittadina a misura d'uomo che però custodisce numerosi siti di interesse. Pavia è stata prima fondata dai Galli e poi, grazie alla sua posizione lungo la via Francigena, è divenuta un importante "municipium" romano con il nome di Ticinum. In quale regione si trova Pavia? Lombardia. La Provincia di Pavia si estende

nella porzione sud-occidentale della Lombardia e confina con le regioni Piemonte ad ovest ed Emilia Romagna a sud, con la provincia di Lodi a est e con la provincia di Milano a nord. Perché è importante Pavia? Capitale del Regno dal 625 al 774, Pavia fu il centro più importante della cultura longobarda. Le prerogative di capitale e la presenza dei sovrani che vi risiedevano influenzarono profondamente le vicende urbanistiche, ecclesiastiche e culturali della città durante tutto l'alto medioevo. Cosa si mangia a Pavia? A Pavia si va per assaggiare il ragò, interpretazione locale della cassoeula, i munighili, le golose polpette di carne, e poi l'ossobuco con piselli e il bollito con salsa verde. Tantissimi dolci, dai grissini alle offelle, anche a base di riso, cotto con latte e zucchero e aromatizzato con un po' di cannella. Cosa vedere a Pavia in un giorno? Cosa vedere a Pavia: le tappe più belle per una gita in città. . Il Duomo: la terza cupola più grande d'Italia. Università: più di 600 anni di storia e premi Nobel. Le torri medievali: Pavia "la città delle cento torri" Basilica di San Michele Maggiore: il luogo delle incoronazioni. Castello Visconteo: da teatro di battaglia a luogo d'arte. Cosa si produce a Pavia?

Oltre a vantare la superficie vitata più estesa della regione (in termini di Sau: 13 mila ettari a fronte di 23 mila totali) la provincia pavese si è affermata come una delle zone più importanti a livello mondiale per la coltivazione del pinot nero e per la produzione di spumanti di qualità. Qual è la città più antica della Lombardia? Perché il Ponte di Pavia è coperto?

Ponte Coperto (Pavia) - Un altro pilone del ponte romano si



poteva vedere fino a pochi anni fa presso la sponda sinistra, ma è stato coperto di terra per ampliare la riva. Il ponte romano fu forse ricostruito durante il regno di Augusto.

Castello Visconteo: da teatro di battaglia a luogo d'arte. Cosa si produce a Pavia?





2.9. Basilica di San Michele Maggiore Martinaway

PAVIA LOMBARDIA

Cosa vedere a Pavia: i luoghi da non perdere dal centro storico alla Certosa

Cosa vedere a Pavia PAVIA, LOMBARDIA

COSA VEDERE A PAVIA: IN QUESTO POST VI RACCONTO LA SUA STORIA E VI SUGGERISCO I LUOGHI DA NON PERDERE, DAL CENTRO STORICO ALLA MERAVIGLIOSA CERTOSA.

La città di Pavia è uno scrigno ricco di arte e di cultura che spesso passa inosservato per colpa della vicinanza con Milano. Tra le sue strade e le sue piazze, però, ci sono mille angoli da scoprire e che sono pronti a raccontare

importantissime pagine di storia lombarda e italiana. Vi porto a scoprirla.

Cosa potete trovare in questo post: nascondi

1. La storia di Pavia: dalle origini a oggi

2. Cosa vedere a Pavia: i luoghi da non perdere

2.1. Basilica di San Pietro in Ciel D'Oro

2.2. Il Castello Visconteo con quello di Odoacre poi (nel 476), che portò all'uccisione del generale romano Flavio Oreste, alla deposizione di suoi figlio Romolo Augusto e alla fine dell'Impero Romano d'Occidente.

2.2.1. Informazioni utili per visitare il Castello Visconteo di Pavia

2.3. Chiesa di Santa Maria del Carmine

2.4. L'Università di Pavia

2.5. Le torri medievali e la cripta di Sant'Eusebio

2.6. Piazza della Vittoria

2.7. Piazza del Duomo

2.8. Basilica di San Teodoro

2.9. Basilica di San Michele Maggiore

2.10. Ponte coperto e il monumento alla lavandaia

2.11. La Certosa di Pavia

2.11.1. Informazioni utili per visitare la Certosa di Pavia

3. Informazioni utili per visitare Pavia

3.1. Dove dormire a Pavia

La storia di Pavia: dalle origini a oggi

Anche se i primi insediamenti nell'aria di Pavia si devono ai popoli della Gallia transpadana, la città vera e propria fu fondata con il nome di Ticinum dai Romani e diventò presto un importante punto di riferimento grazie alla zecca, che realizzava le monete per l'intero territorio. A contribuire alla sua fortuna anche le importanti vie di comunicazione: il Ticino, che collegava il Lago Maggiore al Mar Adriatico, e la via Mediolanum-Ticinum, che la collegava a Milano.

La fortuna di Pavia terminò però nel Quinto secolo, con il saccheggio di Attila prima (nel 452) e, soprattutto, con quello di Odoacre poi (nel 476), che portò all'uccisione del generale romano Flavio Oreste, alla deposizione di suoi figlio Romolo Augusto e alla fine dell'Impero Romano d'Occidente.

Pavia è una città a sud di Milano, in Italia. È nota per la Certosa di Pavia, un complesso monastico rinascimentale, con sculture e affreschi, situata a nord della città. Nel centro città, la secolare Università di Pavia ospita il Museo per la storia dell'Università, che espone attrezzature scientifiche e medicali che risalgono al Medioevo. L'università ha un giardino botanico con rose e piante medicinali. — Google

Provincia: Provincia di Pavia

Popolazione: 72.612 (2017) ISTAT

Abitanti: 71 371 (28-2-2024)

Altitudine: 77 m s.l.m.

Cl. climatica: zona E, 2 623 GG

Coordinate: 45°11'07.01"N 9°09'18"E / 45.185281°N 9.155°E Coordinate: 45°11'07.01"N 9°09'18"E / 45.185281°N 9.155°E

Densità: 1 135,4 ab./km²

Cosa vedere a Pavia: i luoghi da non perdere dal centro storico alla Certosa

COSA VEDERE A PAVIA: IN QUESTO POST VI RACCONTO LA SUA STORIA E VI SUGGERISCO I LUOGHI DA NON PERDERE, DAL CENTRO STORICO ALLA MERAVIGLIOSA CERTOSA.

La città di Pavia è uno scrigno ricco di arte e di cultura che spesso passa inosservato per colpa della vicinanza con Milano. Tra le sue strade e le sue piazze, però, ci sono mille angoli da scoprire e che sono pronti a raccontare importantissime pagine di storia lombarda e italiana. Vi porto a scoprirla.

Cosa potete trovare in questo post: nascondi

1. La storia di Pavia: dalle origini a oggi

2. Cosa vedere a Pavia: i luoghi da non perdere

2.1. Basilica di San Pietro in Ciel D'Oro

2.2. Il Castello Visconteo

2.2.1. Informazioni utili per visitare il Castello Visconteo di Pavia

2.3. Chiesa di Santa Maria del Carmine

2.4. L'Università di Pavia

2.5. Le torri medievali e la cripta di Sant'Eusebio

2.6. Piazza della Vittoria

2.7. Piazza del Duomo

2.8. Basilica di San Teodoro



la rivista un piacere leggerla e sfogliarla

Fai Bella l'Italia, gli eventi in Calabria

Il 5 giugno 2025 ricorre la Giornata Mondiale per l'Ambiente, per l'occasione la Fai Cisl, attraverso la campagna ecologica "Fai Bella l'Italia", giunta alla sesta edizione, promuove attività di pulizia e riqualificazione di aree verdi e beni comuni in tutto il territorio nazionale.

Iniziative che, come di consueto, si sono svolte anche nel territorio calabrese. Difatti, il 5 giugno, sono in programma in Calabria tre iniziative, organizzate dalle Fai Cisl territoriali in sinergia con la Fai Cisl Calabria e in collaborazione con Enti comunali, associazioni ambientaliste e culturali, imprese del territorio.

«Anche quest'anno - dichiara in una nota Michele Sapia, Segretario Generale della Fai Cisl Calabria - l'idea della Segreteria regionale è stata quella di organizzare più iniziative, per valorizzare maggiormente le diverse particolarità ambientali, agricole e agroalimentari del territorio calabrese. Con queste iniziative vogliamo evidenziare che in una regione green come la Calabria, il rispetto e cura dell'ambiente rappresentano sia un dovere per contrastare inquinamento, cementificazione selvaggia e lotta al dissesto idrogeologico, ma soprattutto un'opportunità, in quanto è proprio il nostro patrimonio ambientale la vera ricchezza di questa regione. Opportunità che si chiamano: montagna, boschi, biodiversità, prodotti agroalimentari di eccellenza e ambiente marittimo. Benessere ambientale, che si traduce

in particolare in benessere occupazionale e sociale, qualità dell'aria e corretta gestione delle risorse idriche, tutela delle comunità montane e dei borghi marinari, cura delle foreste, dei fondali marini e dei rispettivi ecosistemi e dieta mediterranea.

Ma è fondamentale comprendere quanto sia essenziale il valore del presidio umano, il lavoro degli addetti forestali e della bonifica, dei lavoratori agricoli, della zootecnia e della pesca, così come la presenza dell'uomo sul territorio, perché solo mettendo freno allo spopolamento sarà possibile contrastare il dissesto idrogeologico,

specie in una regione morfologicamente fragile come la nostra».

Da nord a sud, in Calabria le iniziative si sono svolte nei seguenti luoghi:

- Pulizia area "Ventuliddra", Celico (Cs) e escursione valico Monte Scuro, San Pietro in Guarano (Cs);
- Pulizia spiaggia Colamaio, Pizzo (Vv);
- Pulizia area chiesa Santi Pietro e Paolo, località Pentedattilo, Melito di Porto Salvo (Rc).

6° GIORNATA FAI CISL PER LA CURA DELL'AMBIENTE
FAI BELLA L'ITALIA
...IN CALABRIA

Gli eventi

TERRITORIO COSENZA
Pulizia Area "Ventuliddra" - Celico (Cs)
Escursione Valico di Monte Scuro - San Pietro in Guarano (Cs)
ORE 9.30

TERRITORIO CATANZARO-CROTONE-VIBO V. PIZZO (VV)
Pulizia Spiaggia "Colamaio"
ORE 10.00

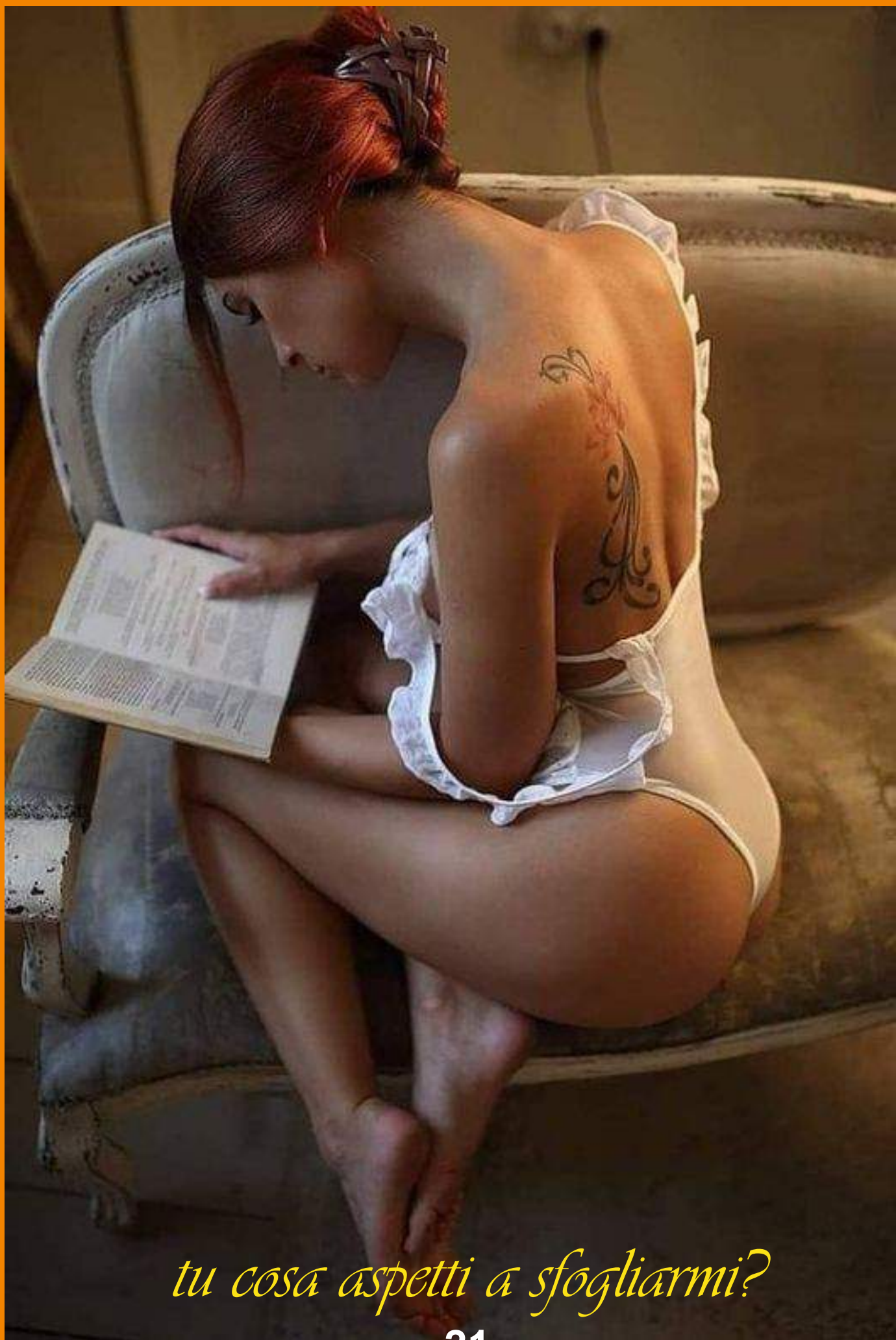
TERRITORIO REGGIO CALABRIA
Pulizia area chiesa Santi Pietro e Paolo
Pentedattilo - Melito di Porto Salvo (Rc)
ORE 9.30

5 GIUGNO 2024

faiciscalabria.it

#worldenvironmentday
#giornatamondialeambiente
#faibellalitalia





tu cosa aspetti a sfogliarmi?



Donna o grande donna?

Sapete cosa fa di una donna una GRANDE donna?

Un compagno complice che la ami e la stimi.

Vorrei raccontarvi un po' della mia carriera...Ho iniziato a lavorare alle dipendenze di mio padre, che era titolare di uno studio di foto ritocco. La mia predisposizione a costruire mi ha portato con naturalezza a creare un ramo produttivo collaterale. Di predisposizione si trattava, perché avevo solo 23 anni.

Ma alle spalle avevo un grande uomo che si fidava di me e mi lasciava fare i primi passi senza mai indagare o dire la sua. Si fidava ciecamente di me. Ed io ero forte grazie a questo. Ora riconosco molto in me di lui.

Quindi, grazie papà!

La mia ambizione mi ha portato ad abbandonare il nido, fintanto che i miei principi e i miei valori, ormai consolidati dai miei primi successi lavorativi, si scontrarono con altri leader all'interno dell'ambiente in cui lavoravo.

Mi ricordo come se fosse oggi i pianti per la paura dell'ignoto. Ma ecco che appare un'altra figura maschile che crede in me e mi aiuta a fare il grande passo in avanti. Non lo dimenticherò mai.

E così ho iniziato il mio percorso lavorativo, dapprima in solitaria, ma ben presto affiancata da altri uomini. Perché accade perché quando sei intraprendente vieni subito notata e catturata.

Ero giovane e inesperta e ci furono compagni (lavorativi) che mi hanno insegnato molto ma non valorizzato, forse anche sfruttata un po'. Ma ora capisco anche questo. La gavetta serve a tutti.

Ma ecco che come un principe su un cavallo azzurro conobbi Nicolò.

All'epoca era un mio collega e con lui instaurai subito una sintonia professionale unica. Poi diventò un amico e poi...compagno e socio per tutta la vita.

Ora sono la persona che sono anche grazie a lui.

Non parlo solo di amore incondizionato ma soprattutto di quella cieca fiducia che ti dà lo slancio e la forza per vivere ogni istante della giornata. Qualsiasi decisione prenda, lui sarà sempre al mio fianco, non mi giudicherà anzi farà sempre il tifo per me. E nei momenti in cui sbaglierò so che mi aiuterà a trovare una soluzione, come ci si comporta in una sana squadra.

Questa è la forza del team all'ennesima potenza. Lui crede in me

più di quanto io creda in me stessa e questa è la forza di cui vi parlavo all'inizio.

Perché, care donne, siamo oneste con noi stesse: lottiamo ogni giorno per dimostrare che non ci sfugge nulla, gestendo 100 lavatrici, aiutando i nostri figli nei compiti, portando fuori il nostro cane, e rispondendo alle tante richieste urgenti dei clienti.

E riusciamo e siamo bravissime. Ma quanta fatica ci costa!

E se dobbiamo anche lottare per chiedere un aiuto al nostro compagno...beh, davvero complimenti a chi ci riesce!

Vorrei quindi dare, spero, un valido consiglio alle giovani leve. Un consiglio che cerco di inculcare già ora nella testa del mio tesoro di soli 8 anni. Amatevi talmente tanto da scegliere un

compagno di vita che vi valorizzi, che vi aiuti a fiorire più immense che mai! Non scendete a compromessi su questo! Solo su questo!

Ne va della vostra felicità.

Vi abbraccio e vi faccio un grosso augurio per una vincente ricerca.

Perché abbiamo un grande bisogno di uomini onesti e generosi.

– Corinna.



lettera fonte TRASPARENZE

filosofo cileno

Un manuale per “dissolvere il capitalismo”

Il dialogo come strumento in grado di dare vita a una comunità pensante, composta da due parole: “noi” e “altri”, noialtri. È la filosofia di Ricardo Espinoza Lolas, accademico cileno e tra i maggiori pensatori in circolazione, in costante collegamento con i filosofi più importanti del mondo, tra i quali Slavoj Žižek e José Luis Villacañas.

NOSOTROS. “NosOtros. Manuale per dissolvere il capitalismo” (Mimesis, 2022) è il suo ultimo saggio, pubblicato nella collana Nuovo Realismo diretta dagli autorevolissimi Mario De Caro e Maurizio Ferraris, al centro dell’incontro in programma giovedì 8 giugno

alle ore 18.30

negli spazi della

libreria Ubik di

F o g g i a . A

parlarne sarà

proprio il filosofo

sudamericano,

insieme con il

docente di Storia

della Filosofia

dell’Ateneo di

Bari, Tommaso

Sgarro, curatore

nonché traduttore

dell’opera di

R i c a r d o

Espinoza Lolas.

Con questo

appuntamento,

organizzato in

collaborazione

con l’Università

di Foggia su iniziativa della docente Alessandra

Beccarisi, si torna nel presidio culturale di Piazza U.

Giordano per un nuovo interessantissimo momento dal

vivo.

CAPITALISMO MALATO. Un libro giocoso, creativo

e al contempo affermativo e necessario, che dice con

forza che è possibile vivere meglio, anche “dentro”

questo capitalismo tossico, malato, militarizzato,

pasticciato. Un libro che ci mostra come “dissolvere” il

capitalista che è in ognuno di noi, che postula il

“NosOtros” come l’unico modo possibile per costruire

un mondo dove l’uomo torna a essere il tessitore sociale

del presente, lo storico profondo conoscitore del

passato e il visionario creativo del futuro. Un libro che

fornisce le chiavi affinché possa accadere l’altro come Altro e possano essere “trasvalutati” i valori nichilisti dell’attuale capitalismo. Questo è un libro rivoluzionario per eccellenza, il manuale che Lenin aveva in testa, necessario per disattivare quell’io vorace che “noi” siamo diventati; solo così possiamo liberarci e progettare città più democratiche e repubblicane aperte alle – e dalle – differenze.

IL FILOSOFO CILENO. Ricardo Espinoza Lolas è nato a Valparaíso nel 1967. Accademico, scrittore e filosofo cileno. Insegna Storia della Filosofia Contemporanea presso la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso ed è membro del Center for



Philosophy and Critical Thought alla Goldsmiths University of London. Tra le principali opere pubblicate *Realidad y ser en Zubiri* (2013), *Hegel y las nuevas lógicas del mundo y del Estado* (2016, 20172), *Capitalismo & Empresa* (2018).





ANCI CALABRIA STRATEGIA ANTI AUTONOMIA DIFFERENZIATA

Per il 19 luglio è convocato il Consiglio dell'Anci Calabria, nella sede regionale di Lamezia Terme, al fine di formulare delle proposte unitarie sull'autonomia differenziata. È quanto ha stabilito il Consiglio della stessa Anci Calabria al termine della prima Assemblea regionale dei sindaci calabresi, svoltasi il 10 e l'11 luglio a San Giovanni in Fiore, nel Centro di canottaggio di Loricca in riva al lago Arvo, attrezzato anche per i grandi eventi. Il Consiglio ha conferito mandato alla presidente dell'Anci Calabria, Rosaria Succurro, di interloquire con ogni componente dello stesso organo, in vista della riunione del prossimo 19 luglio e in modo da trovare una posizione il più possibile unitaria riguardo alla legge sull'autonomia differenziata.

Nel complesso, alla prima Assemblea regionale dell'Anci Calabria hanno partecipato 296 sindaci e si sono tenute nove tavole rotonde con osservazioni, testimonianze di buone pratiche amministrative e proposte su diversi argomenti: transizione digitale e prevenzione dei crimini informatici; efficientamento energetico; politiche sociali; ambiente e risorse idriche; autonomia differenziata; unione, fusione e scioglimento dei Comuni; valorizzazione e potenziamento delle risorse umane negli enti locali; sport come strumento di tutela della salute; agricoltura, commercio, turismo e peculiarità dei borghi.

Nella giornata dell'11 luglio, oltre ai diversi sindaci, hanno fornito contributi specifici: Paolo Zangrillo, ministro per la Pubblica amministrazione, intervenuto da remoto sul potenziamento degli organici del personale degli enti locali; il senatore Francesco Silvestro, presidente della Commissione bicamerale per le questioni regionali, che ha trattato in profondità il tema dell'autonomia differenziata; il senatore Mario Occhiuto,

segretario della VII Commissione di Palazzo Madama; Gianluca Gallo, assessore all'Agricoltura della Regione Calabria; Pierluigi Caputo, vicepresidente del Consiglio regionale della Calabria; la sindaca Donatella Deposito in rappresentanza dell'Uncem Calabria; Fulvia Caligiuri, commissaria dell'Arsac; i giuristi Oreste Morcavallo e Pietro Manna; il docente universitario Luigino Sergio; Antonello Graziano, vicepresidente nazionale di Federsanità, e Giuseppe Varacalli, presidente di Federsanità-Anci Calabria.

Alla fine, Rosaria Succurro, presidente dell'Anci

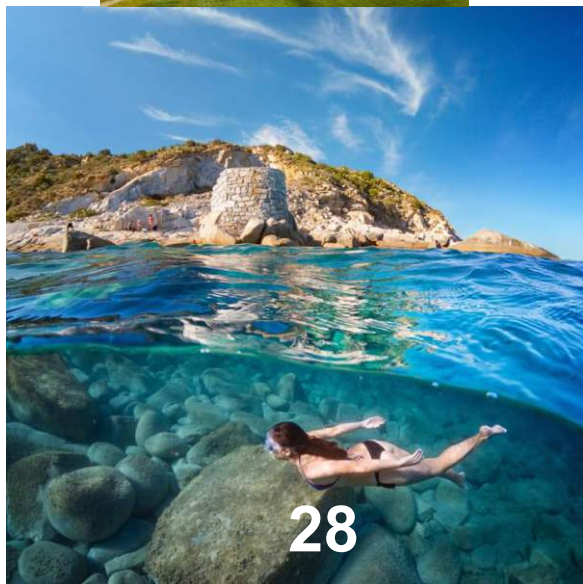
Calabria, ha ringraziato tutti i sindaci per il loro lavoro quotidiano, i relatori e i vari rappresentanti istituzionali presenti. «Sono state due giornate – ha detto Succurro – intense e straordinarie, con contenuti di elevata qualità, la condivisione di buone pratiche amministrative e tante necessità espresse, tra gli altri dai sindaci di Catanzaro, Nicola Fiorita, e di Reggio Calabria, Giuseppe Falcomatà, che non hanno fatto mancare il loro apporto costruttivo. L'Anci, ribadisco, è la

casa di tutti e continuerà a dare risposte ai territori. Prima della prossima Assemblea, che si terrà in altra sede, lavoreremo con ulteriore spinta sugli argomenti già trattati e su altri, sempre convinti che i sindaci

siano i primi riferimenti delle comunità locali, di cui rappresentano i bisogni e le istanze».

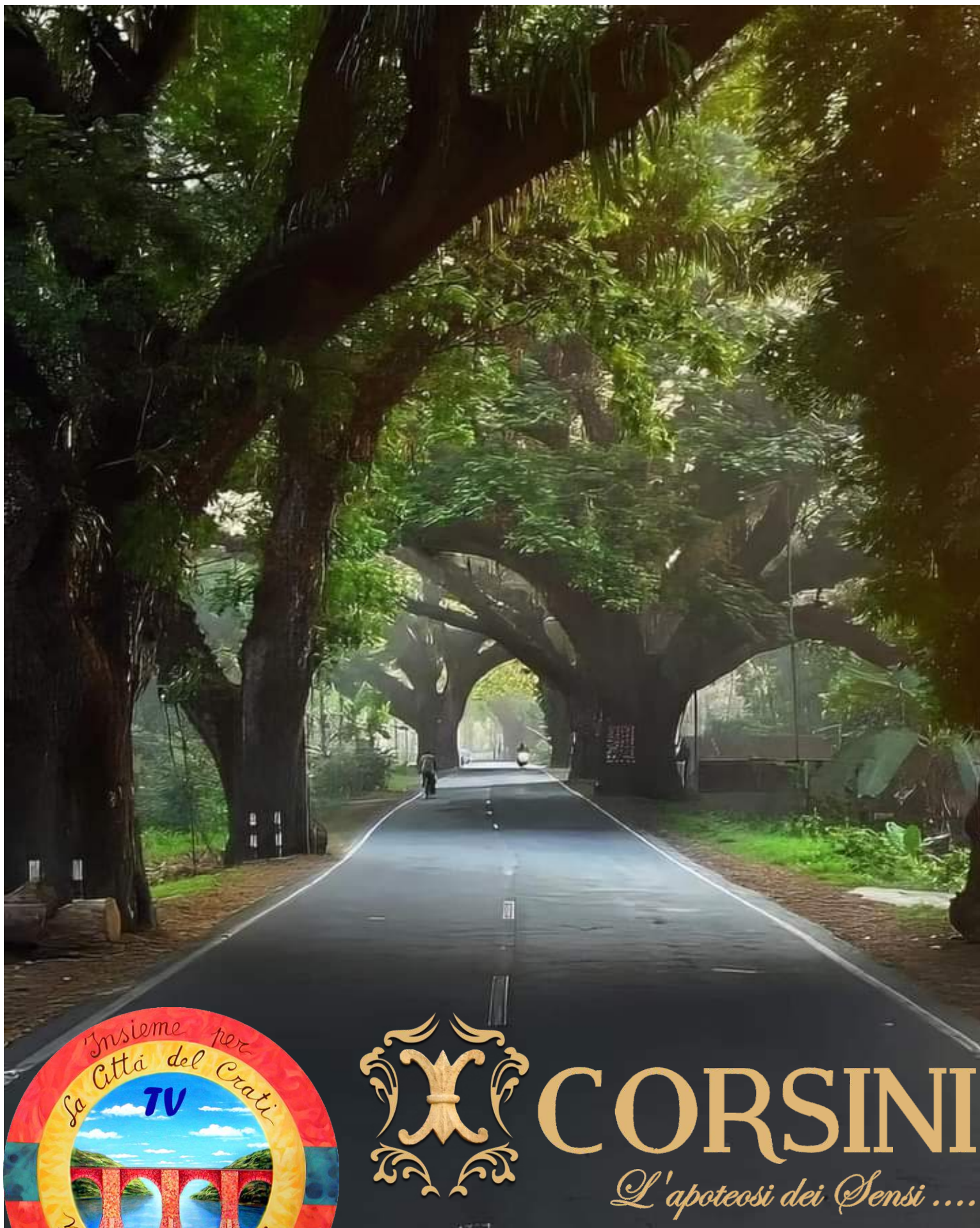








La tua rivista sempre più bella



CORSINI

L'apoteosi dei Sensi



In vespa si va meglio



ATTORI E ATTRICI FAMOSI

Denzel Washington

Per quale film Denzel Washington ha vinto l'Oscar?

Denzel Washington - Wikipedia

Glory - Uomini di gloria (1989)

Ha ricevuto tre Golden Globe, un Tony Award e due premi Oscar: uno come miglior attore non protagonista per il film di guerra Glory - Uomini di gloria (1989) e uno come miglior attore per il suo ruolo di poliziotto corrotto nel poliziesco Training Day (2001).

Chi è il doppiatore della voce di Denzel Washington?

Quanti attori ha doppiato Francesco Pannofino? Nella sua carriera di doppiatore Pannofino ha dato voce a un centinaio di attori diversi, tra cui Antonio Banderas, Denzel Washington, Tom Hanks e George Clooney.

Quanto guadagna Denzel Washington a film?

Al terzo posto troviamo Tom Cruise con 45 milioni, seguito da Ryan Gosling e Matt Damon a quota 43. Jennifer Aniston è sesta con 42 milioni, mentre Leonardo DiCaprio e Jason Statham condividono il settimo posto con 41 milioni. La top ten include anche Ben Affleck (38 milioni) e Denzel Washington (24).

Quanti anni ha ora Denzel Washington?

È un attore statunitense, regista, produttore, è nato il 28 dicembre 1954 a Mount Vernon, New York (USA). Nei suoi 43 anni di carriera ha recitato in American Gangster, Inside Man e Déjà vu - Corsa contro il tempo. Denzel Washington ha oggi 69 anni ed è del segno zodiacale Capricorno.

Denzel Hayes Washington Jr. (Mount Vernon, 28 dicembre 1954) è un attore, regista e produttore cinematografico statunitense.

Ha ricevuto molti riconoscimenti per il suo lavoro cinematografico fin dagli anni ottanta, incluse le sue interpretazioni di personaggi come l'attivista anti-apartheid sudafricano Steve Biko in Grido di libertà (1987), l'attivista per i diritti umani Malcolm X nel film omonimo (1992), il pugile Rubin "Hurricane" Carter in Hurricane - Il grido dell'innocenza (1999), l'allenatore di football Herman Boone in Il sapore della vittoria (2000), il poeta ed educatore Melvin B. Tolson in The Great Debaters - Il potere della parola (2007) ed il signore della droga Frank Lucas in American Gangster (2007). È stato un frequente collaboratore di registi come Spike Lee, Antoine Fuqua e Tony Scott.

Ha ricevuto tre Golden Globe, un Tony Award e due premi Oscar: uno come miglior attore non protagonista per il film di guerra Glory - Uomini di gloria (1989) e uno come miglior attore per il suo ruolo di poliziotto corrotto nel poliziesco Training Day (2001). Nel 2016 Washington ha ricevuto il Golden Globe alla carriera ai 73esimi Golden Globe Awards. Nel 2019 ha ricevuto il

premio alla carriera dall'American Film Institute.[1]

Nel 2002 Washington ha debuttato alla regia con il film biografico Antwone Fisher. Il suo secondo lungometraggio è stato The Great Debaters - Il potere della parola, distribuito nel 2007. Il terzo lavoro da regista, Barriera, con sé stesso nel ruolo di protagonista e con Viola Davis, è stato distribuito nel 2016 ed è stato nominato all'Oscar al miglior film. Nel 2022 ha ricevuto la sua nona candidatura al Premio Oscar nella sezione miglior attore protagonista per la sua interpretazione nel film Macbeth di Joel Coen.

Biografia

Dopo il divorzio dei genitori, Lynne e Denzel Sr., avvenuto quando aveva undici anni, venne mandato a studiare in collegio. Si laureò in teatro (major) e giornalismo (minor) alla Fordham University di New York dove, durante una produzione teatrale scolastica, si appassionò alla recitazione, passione che lo portò a iscriversi all'American Conservatory Theater di San Francisco.

I primi lavori

Washington debuttò come attore nel 1977 con il film televisivo Wilma, mentre il suo debutto come attore cinematografico avvenne nel 1981 con Il pollo si mangia con le mani. Una grande svolta nella sua carriera avvenne l'anno seguente, quando interpretò il dottor Philip Chandler nella serie televisiva A cuore aperto, trasmessa dal 1982 al 1988. Fu uno dei pochi attori afroamericani ad apparire per tutta la serie. Successivamente, Washington apparve in vari film per la televisione e per il cinema come Storia di un soldato (1984) e Power - Potere (1986).

Nel 1987 interpretò la parte dell'attivista politico sudafricano Stephen Biko in Grido di libertà di Richard Attenborough, per il quale ricevette una nomination all'Oscar al miglior attore non protagonista. Nel 1990 vinse l'Oscar come miglior attore non protagonista (primo attore nero a vincere la statuetta 26 anni dopo Sidney Poitier) per l'interpretazione di un soldato afroamericano ed ex schiavo in Glory - Uomini di gloria. Nello stesso anno apparve nel film Jamaica Cop e nel ruolo di Reuben James in Dio salvi la regina, dove interpretò un soldato britannico che, nonostante la sua pluridecorata carriera militare, era tornato a vivere in una società afflitta dal razzismo.

Vita privata

Denzel Washington è sposato dal 1983 con Paulette Pearson, conosciuta sul set di Wilma, con la quale ha quattro figli: John David, Katia (1986), e i gemelli Malcolm e Olivia (1991).

Washington è un devoto cristiano e in passato ha considerato la possibilità di diventare pastore. Nel 1995 donò 2.5 milioni di dollari per finanziare la costruzione della "New West Angeles Church of God in Christ Facility" a Los Angeles. Washington ha dichiarato di leggere la Bibbia quotidianamente.

Filmografia

Il pollo si mangia con le mani (Carbon Copy), regia di Michael Schultz (1981)

Storia di un soldato (A Soldier's Story), regia di Norman Jewison (1984)

Second Justice, regia di Jud Taylor (1984)

Power - Potere (Power), regia di Sidney Lumet (1986)

Grido di libertà (Cry Freedom), regia di Richard Attenborough (1987)

Dio salvi la regina (For Queen & Country), regia di Martin Stellman (1988)

Jamaica Cop (The Mighty Quinn), regia di Carl Schenkel (1989)

Glory - Uomini di gloria (Glory), regia di Edward Zwick (1989)

Un fantasma per amico (Heart Condition), regia di James D. Parriott (1990)

Mo' Better Blues, regia di Spike Lee (1990)

Mississippi Masala, regia di Mira Nair (1991)

Verdetto finale (Ricochet), regia di Russell Mulcahy (1991)

Malcolm X, regia di Spike Lee (1992)

Molto rumore per nulla (Much Ado About Nothing), regia di Kenneth Branagh (1993)

Il rapporto Pelican (The Pelican Brief), regia di Alan J. Pakula (1993)

Philadelphia, regia di Jonathan Demme (1993)

Allarme rosso (Crimson Tide), regia di Tony Scott (1995)

Virtuality (Virtuosity), regia di Brett Leonard (1995)

Il diavolo in blu (Devil in a Blue Dress), regia di Carl Franklin (1995)

Il coraggio della verità (Courage Under Fire), regia di Edward Zwick (1996)

Uno sguardo dal cielo (The Preacher's Wife), regia di Penny Marshall (1996)

Il tocco del male (Fallen), regia di Gregory Hoblit (1998)

He Got Game, regia di Spike Lee (1998)

Attacco al potere (The Siege), regia di Edward

Zwick (1998)

Il collezionista di ossa (The Bone Collector), regia di Phillip Noyce (1999)

Hurricane - Il grido dell'innocenza (The Hurricane), regia di Norman Jewison (1999)

Il sapore della vittoria (Remember the Titans), regia di Boaz Yakin (2000)

Training Day, regia di Antoine Fuqua (2001)

John Q, regia di Nick Cassavetes (2002)

Antwone Fisher, regia di Denzel Washington (2002)

Out of Time, regia di Carl Franklin (2003)

Man on Fire - Il fuoco della vendetta (Man on Fire), regia di Tony Scott (2004)

The Manchurian Candidate, regia di Jonathan Demme (2004)

Inside Man, regia di Spike Lee (2006)

Déjà vu - Corsa contro il tempo (Déjà Vu), regia di Tony Scott (2006)

American Gangster, regia di Ridley Scott (2007)

The Great Debaters - Il potere della parola (The Great Debaters), regia di Denzel Washington (2007)

Pelham 123 - Ostaggi in metropolitana (The Taking of Pelham 123), regia di Tony Scott (2009)

Codice Genesi (The Book of Eli), regia di Albert e Allen Hughes (2010)

Unstoppable - Fuori controllo (Unstoppable), regia di Tony Scott (2010)

Safe House - Nessuno è al sicuro (Safe House), regia di Daniel Espinosa (2012)

Flight, regia di Robert Zemeckis (2012)

Cani sciolti (2 Guns), regia di Baltasar Kormákur (2013)

The Equalizer - Il vendicatore (The Equalizer), regia di Antoine Fuqua (2014)

I magnifici 7 (The Magnificent Seven), regia di Antoine Fuqua (2016)

Barriera (Fences), regia di Denzel Washington (2016)

End of Justice - Nessuno è innocente (Roman J. Israel, Esq.), regia di Dan Gilroy (2017)

The Equalizer 2 - Senza perdono (The Equalizer 2), regia di Antoine Fuqua (2018)

Fino all'ultimo indizio (The Little Things), regia di John Lee Hancock (2021)

Macbeth (The Tragedy of Macbeth), regia di Joel Coen (2021)

The Equalizer 3 - Senza tregua (The Equalizer 3), regia di Antoine Fuqua (2023)











inestrocchia



I compleanni dei personaggi famosi

1 giugno

Festa nel mondo del cinema e della musica: Morgan Freeman compie 82 anni e festeggia nello stesso giorno di Orietta Berti (74 anni), Tom Holland (23), Jonathan

Pryce (72), Amy Schumer (38), Heidi Klum (46 anni) e Alanis Morissette (45). Marilyn Monroe è nata il primo giugno del 1926

2 giugno

Happy 40 a Morena Baccarin. Charile Watts compie 77 anni, Sergio Aguero compie 31 anni, mentre Giulia Michelini ne fa 34, Liam Cunningham (58), Zachary Quinto (38). Nel 1904 nasceva il mitico Tarzan Johnny Weissmuller

3 giugno

Auguri a Maurizio Mattioli che compie 69 anni, nello stesso giorno di Checco Zalone (42 anni) e Rafa Nadal (33 anni). Sono 30 er Imogen Poots. Nel 1925 nasceva Tony Curtis

4 giugno

E' il turno di Angelina Jolie che compie 44 anni, insieme a Lorenzo Insigne (28 anni), Bar Refaeli (34), Alessandro Roja (41) e Lucky Blue Smith (21).

5 giugno

Buon compleanno a Stefania Sandrelli che compie 73 anni, nello stesso giorno di Ken Follett (70 anni), Mark Wahlberg (48), Pete Wentz (40) ed Enrico Ruggeri (62 anni).

6 giugno

Doppio compleanno per Björn Borg, che fa 63 anni, Paul Giamatti che compie 52 anni, Jason Isaac (56), Jonathan Nolan (43), Sandra Bernhard (64)

7 giugno

Pippo Baudo compie 83 anni, James Ivory 91, Enrico Montesano 74, insieme a Liam Neeson (67 anni), Emily Ratajkowski (28), il comico Michael Cera (31), Tom Jones (79) Iggy Azalea (29 anni). Erano nati il 7 giugno anche Dean Martin (1917) e Prince (1958).

8 giugno

Kayne West festeggia 42 anni lo stesso giorno di Nancy Sinatra, Sonia Braga (69), Julianna Margulies (53). Farebbe 90 anni Gastone Moschin

9 giugno

Tre compleanni a Hollywood: Johnny Depp compie 55

anni, lo stesso giorno di Michael J. Fox che ne fa 57, e Natalie Portman (38 anni). Compie gli anni anche Miroslav Klose, che raggiunge i 41 anni. Nel 1891 nasceva il musicista Cole Porter (ricordato in film *Delovely* del 2004).

10 giugno

E' il turno di Carlo Ancelotti, che compie 59 anni, nello stesso giorno di Elizabeth Hurley (54 anni) e del principe Filippo di Edimburgo (97 anni). Auguri a Kate Upton (27), Jeanne Tripplehorn (57). Nel 1922 nasceva Judy Garland che Renee Zellweger impersonerà presto al cinema in *Judy*

11 giugno

Jean Alesi compie 54 anni, mentre Giobbe Covatta ne fa 63.

12 giugno

Francesco Renga compie 51 anni. Adriana Lima 38.

14 giugno

Doppio compleanno per Paolo Bonolis e Boy George, entrambi nati, in questo giorno, nel 1962. Festeggiamenti anche per Donald Trump (73 anni), Gianna Nannini (63 anni), Francesco Guccini (79 anni) e Massimo Oddo (43 anni).

15 giugno

Helen Hunt compie 56 anni, Neil Patrick Harris 46.

16 giugno

Giacomo Agostini compie 77 anni. Spegne 44 candeline il commissario Murillo de La casa di carta (Itziar Ituño).

17 giugno

Sergio Marchionne avrebbe compiuto 67 anni.

18 giugno

Sei i compleanni oggi: Paul McCartney (77 anni), Raffaella Carrà (76 anni), Fabio Capello (73 anni), Marco Borriello (37 anni), Isabella Rossellini (67 anni), Richard Madden (33) e Vincenzo Montella (45 anni).

19 giugno

Felici 41 a Zoe Saldana. Francesco Moser compie 68 anni, insieme ad Anna Valle che ne festeggia 44.

20 giugno

Nicole Kidman spegne 52 candeline e festeggia insieme a Lionel Ritche (70 anni), il regista Robert Rodriguez (51), Brian Wilson dei Beach Boys (77) e John Goodman (67 anni).

21 giugno

L'ex pallone d'oro, Michel Platini, compie 64 anni, nello stesso giorno di William, duca di Cambridge che spegne 37 candeline. Sono invece 40 per Chris Pratt, 38 per Brandon Flowers dei Killers, 54 per Lana Wachowski, 46 per Juliette Lewis e 34 per Lana Del Rey.

22 giugno

E' il turno di Meryl Streep, che compie 70 anni e Dan Brown compie 55 anni. Ma ci sono anche Emanuelle Seigner (53), Cindy Lauper (56), Pedro Alonso, il Berlino de La casa di carta, che ne fa 42.

23 giugno

Zinedine Zidane compie 47 anni insieme a Fabio Volo. Diventano 60 invece gli anni del premio Oscar Frances McDormand e 55 quelli del re dei cinecomic Joss Whedon. Festa anche per Alessia Filippi (32 anni), Francesca Schiavone (39 anni).

24 giugno

Lionel Messi fa 32 anni, Federica Dallapè ne compie 33, mentre Renzo Arbore arriva a 82 anni, già superato da Emilio Fede che ne festeggia 88 in questo giorno. Felice compleanno anche per Ian Glen de Il Trono di Spade (59 anni).

25 giugno

Alessia Mancini compie 41 anni, nello stesso giorno di Roberto Vecchioni, che ne fa 76, e Ricky Gervais, che ne fa 57. Ne avrebbero invece compiuti 56 e 63 George Michael ed Anthony Bourdain.

26 giugno

Max Biaggi compie 48 anni e festeggia insieme a Paolo Maldini (51 anni), Antonio Ricci (69 anni) e Umberto Smaila (98 anni) che compiono gli anni in questo giorno. Come Mick Jones dei Clash (64), il regista Paul Thomas Anderson (49), il 'Checco Zalone di Francia' Dany Boon (53) e Ariana Grande (26).

27 giugno

Auguri a J.J. Abrams (53 anni), Tobey Maguire (44), Khloé Kardashian (35) e Wagner Moura, famoso interprete di Escobar in Narcos, 43 anni.

28 giugno

E' il turno di Elon Musk (48 anni), Jerry Calà (68 anni), Mel Brooks (93 anni), Sabrina Ferilli (55 anni), John Cusack (53 anni) e Kathy Bates (71).

29 giugno

Happy 71 a Iain Paice, mitico batterista dei Deep Purple (nonché unico membro della band sempre attivo dalla sua formazione a oggi). Felici 41, invece, a Nicole Scherzinger.

30 giugno

Eleonora Abbagnato compie 41 anni. Sono invece 53 per Mike Tyson, 60 per Vincent D'Onofrio, 47 per Molly

Parker, interprete di House of Cards e Lost in Space.



1° luglio

Tra i nati oggi: Dan Akroyd (67 anni), Carl Lewis (58 anni), Pamela Anderson (52 anni), Debby Harry (74), Missy Elliot (48), Léa Seydoux (34) e Liv Tyler (42 anni). Cinquantuno, invece, gli anni di Jordi Mollà, tra i volti maschili più riconoscibili del cinema spagnolo. Compivano gli anni in questa giornata anche Sydney Pollack e la principessa Diana Spencer.

2 luglio

Bellissima, Margot Robbie fa oggi i 29 anni. Sono invece 33 per Lindsay Lohan, 72 per il grande Larry David, 63 per Jerry Hall. Tra gli italiani Michele Santoro, che compie 68 anni, e Alba Parietti, che spegne 58 candeline.

3 luglio

Il pilota della Ferrari, Sebastian Vettel, compie 32 anni, nello stesso giorno di Tom Cruise che spegne 57 candeline, Ludivine Sagnier (40) e Olivia Munn (39). Festeggiano anche Flavio Insinna (54 anni) e Walter Veltroni (64 anni).

4 luglio

Compie 60 anni Victoria Abril, una delle famose icone di Pedro Almodovar. Ma è anche il turno di Gina Lollobrigida, che compie 92 anni, e di Giampiero Boniperti che raggiunge la veneranda età di 91 anni. Tra i musicisti, si segnala Post Malone (24). Era nato in questo giorno anche il grande commediografo Neil Simon.

5 luglio

Compie 50 anni RZA del Wu-Tang Clan. Giancarlo Magalli fa 72 anni. Ben 130 anni fa nasceva Jean Cocteau.

6 luglio

Max Gazzè compie 52 anni, Cristina D'Avena ne fa 55, mentre Eva Green, Kate Nush (GLOW), 50 Cent, Kevin Hart, Geoffrey Rush e Sylvester Stallone festeggiano 39, 31, 43, 50, 68 e 73 anni. Classe 1927, compiva gli anni il 6 luglio anche Janet Leigh.

7 luglio

Ringo Starr compie 79 anni, Shelley Duvall (la Wendy di Shining) ne fa 70, Toto Cutugno 73. Sono infine 27 per l'angelo Toni Garrn.

Nel passato era il compleanno del grande Vittorio De Sica (classe 1901).

8 luglio

Giornata di musicisti, oggi: Donatella Rettore spegne 64 candeline, Andy Fletcher dei Depeche Mode 58, Beck 48, Jaden Smith 21 e Sky Ferreira 27.

Fanno eccezione, il regista 'degli Avengers' Joe Russo, Kevin Bacon, Michael Weatherly (NCIS), Milo Ventimiglia, Anjelica Huston, il caratterista cattivo Robert Knepper e Kathleen Robertson (la Clare di Beverly Hills 90210) che festeggiano quota 48, 51, 61, 38, 68, 60 e 46.

Era nato l'8 luglio Marty Feldman, l'indimenticabile Igor di Frankenstein Jr

9 luglio

Tom Hanks compie 63 anni, Courtney Love ne fa 55, la mitica Kelly McGillis di Witness e Top Gun 62, il giovane Douglas Booth 27. Festeggiano anche Jack White (44), Jim Kerr dei Simple Minds (60) e Marc Almond (62). Tra gli sportivi ci sono Gianluca Vialli (55) e Adriano Panatta (69 anni).

10 luglio

E' il turno di Luciano Moggi che arriva a 82 anni, nello stesso giorno di Martina Colombari (44), Sofia Vergara (47) e Neil Tennant dei Pet Shop Boys (65). Ma anche di Chiwetel Ejiofor (42) e Cary Joji Fukunaga (42), Jessica Simpson (39) e Robert Pine (78)

11 luglio

Festa per il mondo della moda, del cinema e dello sport: Giorgio Armani compie 85 anni, nello stesso giorno di Lino Banfi (83 anni) e Massimiliano Rosolino (41 anni). Tra le attrici, spegne le candeline Rachael Taylor di Jessica Jones (35). Trentuno invece gli anni della top model Joan Smalls.

12 luglio

Bill Cosby compie 82 anni alle prese con il processo per abusi sessuali ancora in corso. Festeggiano anche due grandi ex del calcio italiano: Antonio Cassano, che compie 37 anni, e Christian Vieri, che ne fa 46. Quarantuno le candeline per Michelle Rodriguez.

13 luglio

Harrison Ford compie 77 anni, mentre Luca Bizzarri spegne 48 candeline.

14 luglio

Renato Pozzetto compie 79 anni.

15 luglio

Brigitte Nielsen compie 56 anni e festeggia insieme a Laura Chiatti (37 anni).

16 luglio

Due grandi campioni dello sport festeggiano oggi: uno del presente, Gareth Bale nel calcio (30 anni) e uno del passato, Miguel Indurain nel ciclismo (55 anni).

18 luglio

Vin Diesel festeggia 52 anni.

20 luglio

Il chitarrista messicano Carlos Santana ha 72 anni

21 luglio

Doppio compleanno: si tratta di Beppe Grillo, che compie 71 anni e Cat Stevens (oggi Yusuf Islam) che ne fa 72 (e insegna l'Islam, a Londra). Tra i personaggi femminili, festeggia Betty Gilpin, protagonista di GLOW (33)

22 luglio

Willem Dafoe compie 64 anni. Claudio Santamaria 45.

23 luglio

Il presidente della Repubblica, Sergio Mattarella, compie 78 anni. Nello stesso giorno compie gli anni anche Massimo Boldi (74 anni)

24 luglio

Tre compleanni insieme: auguri a Vincenzo Salemme (62 anni), Jennifer Lopez (50 anni) e al capitano della Roma, Daniele De Rossi (36 anni).

25 luglio

È il turno di Gigi Marzullo che compie 66 anni e festeggia nello stesso giorno di Sabina Guzzanti (56 anni), Matt Leblanc – il Joey di Friends, 52 anni – e Paolo Kessisoglu (50 anni).

26 luglio

Buon compleanno a Mick Jagger (76 anni) e a Sandra Bullock (55 anni).

27 luglio

Maria Grazia Cucinotta compie 51 anni

28 luglio

Marco Ferradini compie 70 anni

29 luglio

Fernando Alonso compie 38 anni.

30 luglio

Doppio compleanno nel mondo del cinema: Arnold Schwarzenegger compie 72 anni e festeggia nello stesso giorno di Gabriele Salvatores (69 anni).



LA RIVISTA COMPLETA





la tua rivista consigliata





l'ORA degli ANIMALI

AQUILA

Tutte le aquile sono caratterizzate da particolare robustezza e prestanza fisica: becco potente e uncinato, testa grande, ali ampie, corpi generalmente ricoperti di piume fino alle zampe che presentano artigli robusti, ricurvi e affilati. Hanno un volo potente, spesso veleggiato e maestoso; piombano dall'alto rapidissime sulle prede per poi afferrarle a volo radente.

Come tutti i rapaci, le aquile, dopo aver immobilizzato la vittima, iniziano a divorarla ancora viva e, spesso, la inghiottiscono intera per poi rigettarne ossa, penne e piume che non riescono a digerire.

Caratteristiche generali dell'aquila minore

In Italia possiamo trovare molte specie di aquile e una delle aquile più piccole è l'aquila minore. L'aquila minore è oggi denominata aquila pennata ed è il rapace più piccolo del genere aquila. L'aquila minore è lunga 42-53 cm ha un'apertura alare di 113-134 cm ed il peso è dai 555 ai 965

grammi. Le femmine sono più grandi dei maschi, e in base alla regione di appartenenza sono presenti con due morfismi di colorazione differente (chiaro e scuro).

Sesso ed età

Il maschio di Aquila minore è più piccolo della femmina e in base alla lunghezza dell'ala e della coda è possibile verificarne il sesso, infatti il maschio ha ali e coda più

corte di quelle della femmina, rispettivamente di 370 e 195 mm. L'aquila minore impiega un ciclo di quattro anni per diventare adulta:

quando l'aquila minore ha un anno, lo si può capire dal morfismo chiaro e dagli occhi neri;

quando l'aquila minore ha due anni, lo si può capire dal morfismo sotto ala;

quando l'aquila minore ha tre anni, lo si può capire dal piumaggio simile a quello adulto;

quando l'aquila minore è diventata adulta lo si può capire dal morfismo chiaro, dalle macchie marroni e dagli occhi arancioni.

Habitat

L'aquila minore predilige un habitat con zone boschive non troppo fitte, aree pianeggianti ed alpeggi collinari e montani. Si riproduce in Europa meridionale (Spagna, Portogallo), Nord Africa e in tutta l'Asia.

Biologia

Il cibo di questi rapaci è vario, ma sempre di origine animale. L'aquila reale predica marmotte, lepri, fagiani, corvidi, tartarughe, piccioni, conigli, giovani cerbiatti.

L'Aquila codacuneata, predica anche grossi pitoni, koala, opossum, canguri, wallaby, uccelli del paradiso e piccoli marsupiali. L'aquila minore si nutre principalmente di uccelli, in particolare stormi di piccioni, ecc.



Leggende, miti e simboli

L'aquila, grazie alle sue caratteristiche di grosso rapace, dalla vista acutissima, dal volo maestoso, dalla capacità di volare ad altezze irraggiungibili e piombare con velocità impressionante sulle prede, ha destato in tutti i popoli antichi il mito dell'invincibilità, paragonato ora al Sole, ora al messaggero degli dei o allo stesso Dio. Se l'Elefante è considerato il re degli animali e il leone il re della foresta, l'aquila è la regina dei volatili. Nell'antica arte sumerica si trovano reperti archeologici, che mostrano un animale con corpo di aquila e testa di leone: emblema di sovranità sulla terra e sull'aria.

Dante e Beatrice nel cielo di Giove contemplano l'aquila imperiale (miniatura di Giovanni di Paolo, XV sec.)

Simbolo celeste e solare, l'aquila indica pure acutezza mentale e d'ingegno, tanto che ancora oggi, parlando di una persona di intelligenza mediocre, se non scarsa, si ricorre alla litote:

«Quella persona non è certo un'aquila». A "canonizzare" questa metafora fu Dante Alighieri, quando nella sua Divina Commedia parla di Omero, che ai tempi del sommo poeta era considerato una delle più grandi menti mai esistite:

« Q u e l s i g n o r
dell'altissimo canto, /
che sovra gli altri
com'aquila vola »

(Dante Alighieri, Divina Commedia, Inferno, IV, 95-96)

Qual è il carattere dell'aquila?

Di solito cacciano in due: un'aquila vola bassa per mettere paura all'altra preda e l'altra dall'alto cerca di catturarla. Durante il giorno l'aquila sta molto tranquilla, tranne nella parte centrale della giornata. Molte aquile hanno una tendenza a spostarsi verso le zone più calde.

Chi è il nemico dell'aquila?

I predatori naturali delle aquile includono grandi rapaci come il gufo reale, i falchi e i gheppi, così come altri predatori di uccelli come i coyote, i lupi e i gatti selvatici. Inoltre, le uova e i pulcini di aquila sono vulnerabili ai predatori, come i corvi e i tacchini selvatici.

Cosa simboleggia l'aquila reale?

La sua appartenenza alle alte regioni del cielo ne fa un simbolo del potere divino, mentre il suo volo veloce,

diritto e sicuro le attribuisce il ruolo di messaggero degli dei. In virtù di questi attributi essa divenne uno dei simboli di Giove.

Qual è un difetto dell'aquila?

Simbologia negativa

L'aquila, a causa della sua voracità e della rapidità con la quale si avventa sulla preda, ebbe anche connotazioni simboliche negative.

Qual è il punto debole dell'aquila?

Il punto debole dell'aquila di Bonelli potrebbe essere rappresentato dall'elevata mortalità causata da elettrocuzione e dovuta alla sua abitudine, a differenza di altre specie di grandi aquile di posarsi, oltre alle parti alte dei piloni, anche in punti più bassi dei tralicci, nei quali il rischio si moltiplica.

Quanto è intelligente un'aquila?

D'intelligenza piuttosto limitata, secondo studi recenti, sono dotati di una grande forza fisica che permette loro d'innalzarsi a quote molto elevate con un volo lento e solenne.

Qual è la qualità dell'aquila?

L'aquila è importante e maestosa, capace di raggiungere altezze elevate in brevissimo tempo per poi lanciarsi in picchiata a velocità altissime (fino 300 km/h), capace di muoversi nel cielo senza battere le ali e di vedere cose minuscole da grandissima distanza.

Quale l'unico animale che attacca l'aquila?

L'unico uccello che osa beccare un'aquila è il corvo. Si siede sulla schiena dell'aquila e le morde il collo. Tuttavia, l'aquila non risponde, né lotta con il corvo; non spreca tempo né energia con il corvo.

Perché l'aquila ringiovanisce?

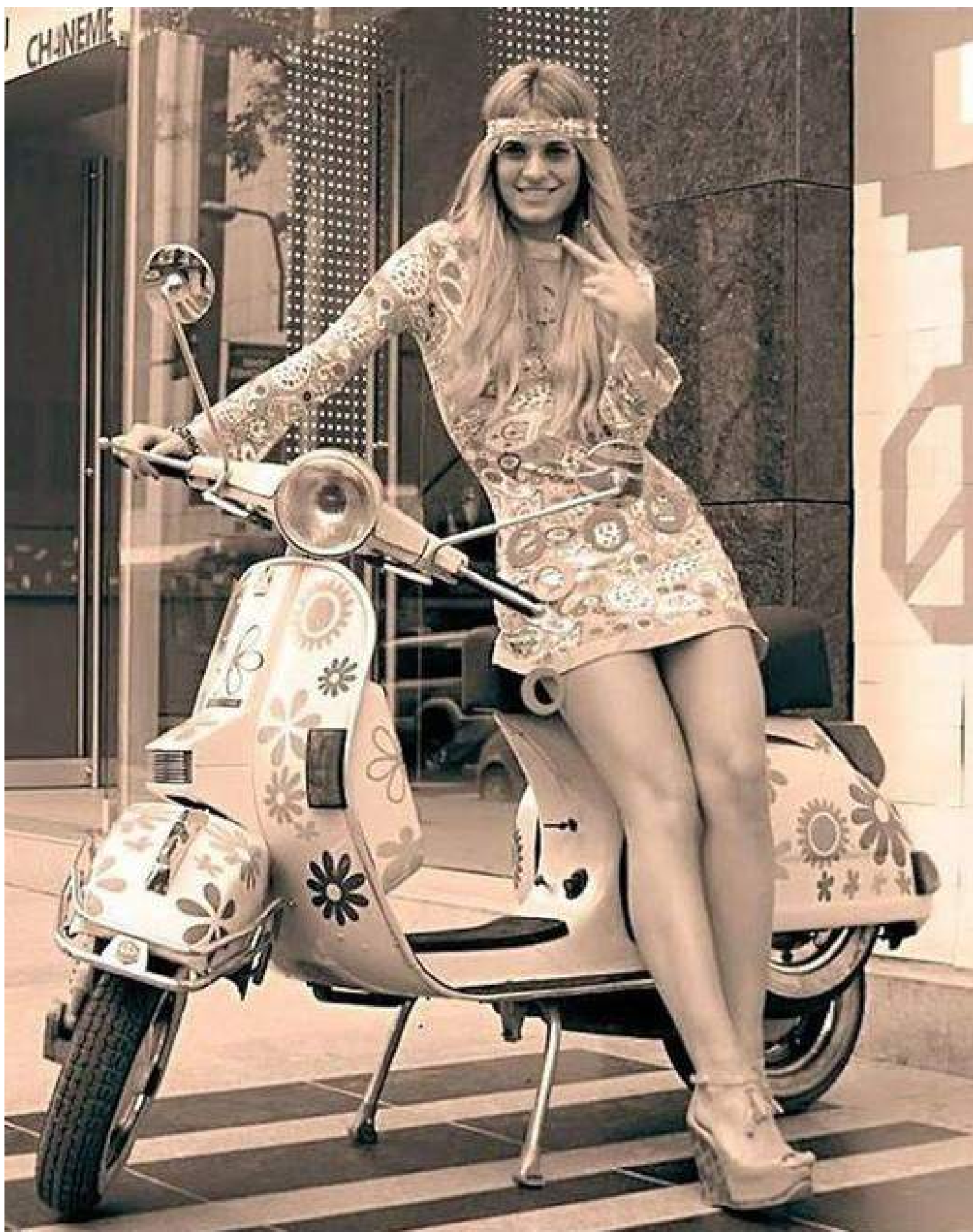
Attraverso questa esperienza di fuoco e acqua, la vecchia aquila ringiovanisce totalmente:

ritorna ad avere grinfie affilate, occhi penetranti e il vigore della gioventù. Questo mito è sicuramente il substrato culturale del salmo 103 quando dice: "il Signore fa rinnovare la mia giovinezza come un'aquila".

Quanto dura la vita di un'aquila?

5.400 giorni di vita libera





l'arte dei motori



Buongiorno in arte

Luigi Aiello

Il dipinto di oggi è un ritratto eseguito da un pittore neo-classico, Anne-Louis Girodet de Roussy-Trioson (1767-1824), allievo di Jacques-Louis David.

Il ritratto è quello di Hortense de Beauharnais, figliastra di Napoleone Bonaparte, essendo figlia della prima moglie di questi Giuseppina. In seguito Hortense sposò Luigi, fratello minore dell'imperatore, e divenne regina consorte dei Paesi Bassi. Questo ritratto è stato dipinto tra il 1807 e il 1809.



A tutti voi è dedicato il dipinto, che rievoca atmosfere primaverili e che vi presento.

Esso s'intitola "Sistemando i lillà", è stato realizzato nel 1906 e ne è autore Albert Chevallier Tayler (1862-1925), artista inglese, specialista in ritratti, scene di genere, come questa, e pittura en plein air.

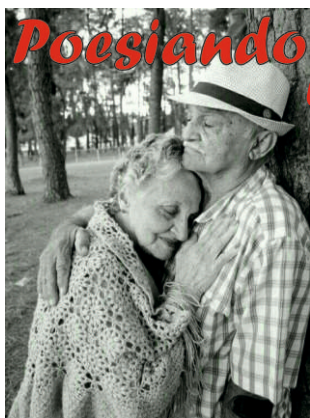
Buongiorno e buon inizio di settimana.

Oggi vi porto alle origini della pittura rinascimentale con un dipinto, un affresco, di Tommaso di Cristoforo Fini, noto come Masolino da Panicale (1383-1447), da alcuni critici ritenuto maestro del Masaccio, mentre, in realtà, tra i due ci fu solo collaborazione professionale.

L'affresco di Masolino, del quale dicevo prima, s'intitola "La tentazione di Adamo ed Eva" o anche "Il peccato originale" si trova nella chiesa di Santa Maria del Carmine a Firenze.

Da notare come la testa del serpente, attorcigliato all'albero, che Eva utilizza a mo' di sostegno, ha fattezze femminili, quasi a voler significare che la donna si identifica col serpente tentatore, cioè con le forze diaboliche del male.





Poesiando

Un poeta alla volta

Frida Kahlo

a cura di Antonio Mungo

«Pensavano che anche io fossi una surrealista, ma non lo sono mai stata. Ho sempre dipinto la mia realtà, non i miei sogni.»

Frida Kahlo, una donna dalla figura caratteristica e dallo sguardo peculiare, il cui nome evoca immagini del surrealismo messicano – anche se lei lo ha sempre negato —, nacque il 6 luglio 1907 in una famiglia di artisti in cui nessuno poteva immaginare che Frida sarebbe finita per diventare una degli artisti più famosi della storia e un riferimento sociale e culturale in Messico e oltre i suoi confini.

Fino all'età di 18 anni Frida non mostrò alcun interesse per il mondo dell'arte. In effetti era più interessata a praticare sport per rinforzare la sua salute cagionevole a causa della grave poliomielite di cui aveva sofferto da bambina.

Il 17 settembre 1925 Frida subì un gravissimo incidente: l'autobus su cui viaggiava fu investito da un tram, schiacciato contro un muro e completamente distrutto. Le conseguenze furono terribili per lei: la sua colonna vertebrale si fratturò in tre parti, subì la rottura di due costole, della clavicola e dell'osso pelvico. La gamba destra era spezzata in undici parti, il suo piede destro era lussato, la sua spalla sinistra era slogata e un corrimano le attraversò il fianco sinistro fino alla vagina. Questa disgrazia l'avrebbe segnata per tutta la vita e sarebbe diventata un tema ricorrente nei suoi dipinti. Frida rimase immobile per tre mesi e subì trentadue operazioni, ma questo non le impedì di dipingere: grazie a uno speciale cavalletto riusciva a impugnare il pennello mentre era distesa a letto e uno specchio le permetteva di vedere sé stessa. I primi quadri che dipinse furono autoritratti, perché, come affermò lei stessa, «passo molto tempo da sola e sono il soggetto che conosco meglio».

Influenzata dalle idee del nazionalismo rivoluzionario del suo Paese, Frida indossava lunghe gonne messicane, fiocchi intrecciati con nastri colorati e collane e orecchini in stile precolombiano. Così la ritroviamo in Autoritratto come Tehuana, del 1943, dove si rappresentò come una messicana “autentica”. Nel 1927 la sua pittura divenne più complessa: vi si riflettevano i sentimenti della donna, lo scontro tra il suo desiderio di felicità e la costante minaccia della sua stessa distruzione. Frida catturò nei suoi quadri la dicotomia tra i suoi sogni – d'amore, di figli – e la realtà – dolore e impotenza. Fu allora che iniziò a frequentare circoli politici, artistici e intellettuali, tra cui, André Bretón o León Trotsky.

Poco prima della sua morte, Frida disse: «Quando morirò, bruciate il mio corpo. Non voglio essere sepolta.

Ho passato molto tempo sdraiata. Brucialo e basta!». Il 13 luglio 1954 la pioggia congedò Frida Kahlo, che per il suo funerale era stata vestita con un tipico costume messicano e con la mano destra appoggiata sul petto. Il suo corpo fu cremato e le sue ceneri sono conservate nella Casa Azul a Coyoacán, il luogo dove era nata.

Come Dalí, Frida Kahlo costruì il suo personaggio attraverso il suo abbigliamento, il modo di acconciarsi i capelli, gli abiti e le perline autoctone, il suo rifiuto di depilare le sopracciglia e il labbro superiore e la sua passione per la birra. Le immagini scattate dal fotografo Nickolas Muraye tra il 1937 e il 1946 contribuirono a costruire il mito di Frida Kahlo. La sua passione per la vita e il suo desiderio di libertà, minato dai suoi gravi problemi fisici, possono essere riassunti in queste parole della stessa Frida: «Piedi, perché li voglio se ho le ali per volare?».

Testo – “Non ti chiederò”

Non ti chiedo di darmi un bacio.

Non chiedermi scusa quando penso che tu abbia sbagliato.

Non ti chiederò nemmeno di abbracciarmi quando ne ho più bisogno,
non ti chiedo di dirmi quanto sono bella, anche se è una bugia, né di scrivermi niente di bello.

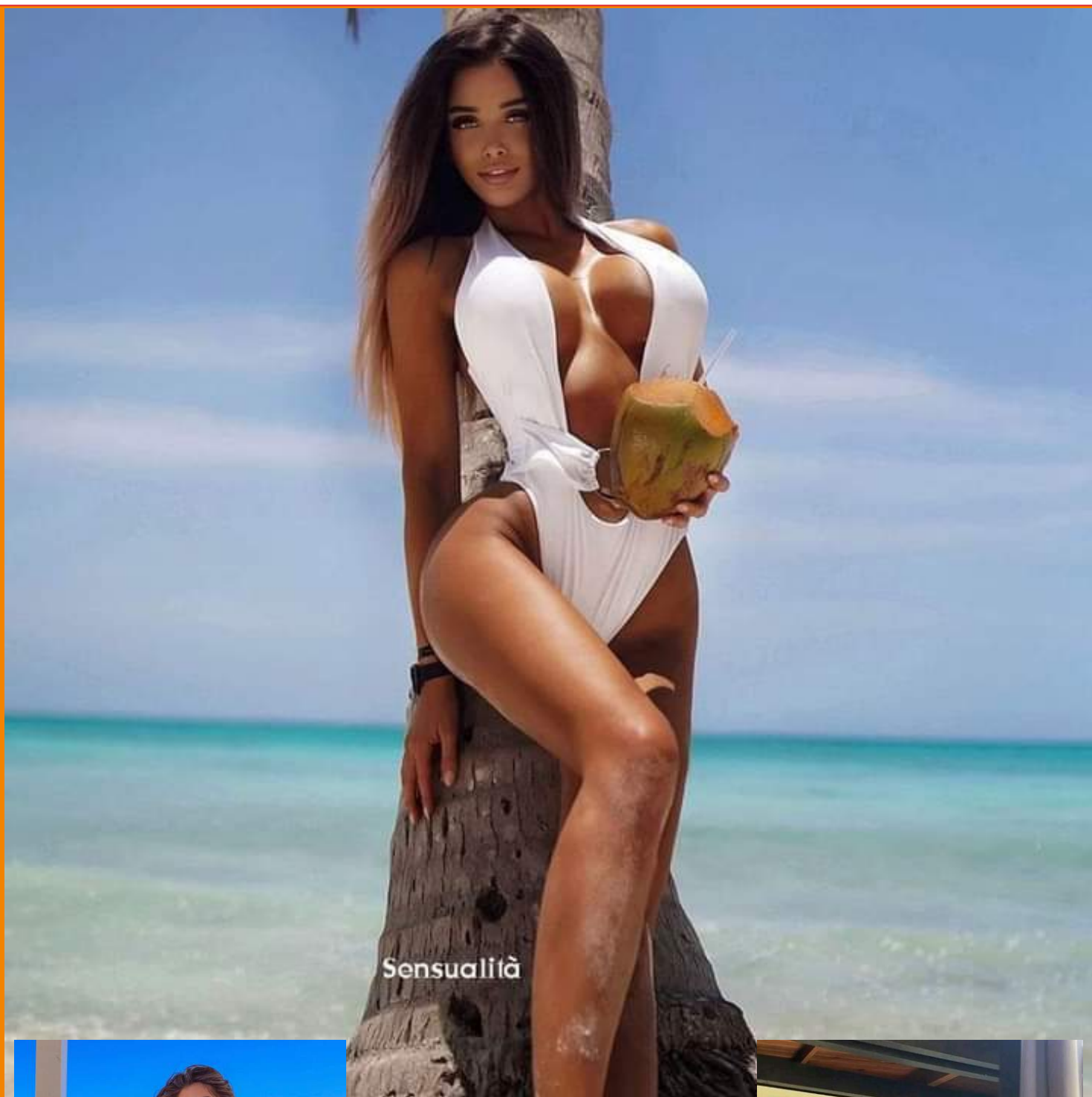
Non ti chiederò nemmeno di chiamarmi per dirmi com'è andata la giornata, né di dirmi che ti manco.
Non ti chiederò di ringraziarmi per tutto quello che faccio per te, né che ti preoccupi per me quando i miei animi sono a terra, e ovviamente, non ti chiederò di appoggiarmi nelle mie decisioni.

Non ti chiederò nemmeno di ascoltarmi quando ho mille storie da raccontarti.

Non ti chiederò di fare niente, nemmeno di stare al mio fianco per sempre.

Perché se devo chiedertelo, non lo voglio più.

Frida Kahlo



segui la nostra rivista

Se vuoi dirmi i tuoi segreti
sono tutta orecchie.
Se i tuoi sogni non si avverano,
sarò sempre lì per te.
Se hai bisogno di nasconderti,
avrà sempre la mia mano.
Anche se il cielo ti cadesse addosso,
io sarò sempre con te.
Ogni volta che avrai bisogno di un posto,
ci sarà il mio angolo, dove potrai stare,
Se qualcuno ti spezzasse il cuore,
insieme potremmo affrontare tutto.
Quando sentirai un vuoto dentro,
non sarai solo.
Se ti perdi là fuori,
ti cercherò.
Io ti porterò da qualche parte,
se hai bisogno di pensare
E quando tutto sembrerà perduto,
e hai bisogno di qualcuno
io sarò sempre qui.
Martha Medeiros

Inseguo i miei sogni!

Ho chiuso, per un attimo,
i miei occhi e ho visto
l'immensità sopra di me.
Una luce che mi
ha folgorato e mi ha fatto rivivere quei sogni che mi
sembravano ormai tutti svaniti.
Ero con te, come ai tempi belli, in cui tutto assume il
profumo della vita!
Vita tu inseguì fragili illusioni che svaniscono, sfiorate
dal pensiero.
Sì, solo il cuore può dar loro amore. Le vuole
esaminare la ragione: sono foglie riarse, dove la linfa
non può più passare.
I piedi nell'acqua ancora fredda, quella notte,
al mare.
Poi, tremanti, nella stanza buia!
La luna era affacciata alla finestra, quella finestra che
dava sulle onde, e voleva spiare i due giovani corpi che
proiettavano ormai un'ombra sola!
E invidiosa tu lo fosti ancora. Ci hai divisi spezzando i
nostri cuori per un gioco tuo assurdo e che nessuno
potrà mai capire.
Antonio Mungo

Non rifiutare i sogni in quanto sogni.
Tutti i sogni possono
esser realtà, se il sogno non finisce.
La realtà è un sogno. Se sogniamo
che la pietra è la pietra, quello è la pietra.
A correre nei fiumi non è un'acqua,
ma è un sognare, l'acqua, cristallino.
Maschera i propri sogni
la realtà e dice:
«Io sono il sole, i cieli, l'amore».
Mai però se ne va, mai si allontana,
se fingiamo che sia più d'un sogno.
E viviamo sognandola. Sognare
è quel modo che l'anima
ha per non farsi mai sfuggire
quel che le sfuggirebbe se smettessimo
di sognare che è vero quello che non esiste.
Solo muore
un amore se non è più sognato
fatto materia e che si cerca in terra.
Pedro Salinas

Tu ne quaesieris, scire nefas, quem mihi, quem tibi
finem di dederint, Leuconoe, nec Babylonios
temptaris numeros. Vt melius, quidquid erit, pati,
seu pluris hiemes seu tribuit Iuppiter ultimam,
quae nunc oppositis debilitat pumicibus mare
Tyrrhenum! Sapias, uina liques et spatio brevi
spem longam reseces. Dum loquimur, fugerit invida
aetas. Carpe diem, quam minimum credula postero.

=====

Tu non fare domande, è nefasto sapere, quale fine a
me, quale a te
gli dei abbiano concesso, Leucònoe, e non tentare i
numeri
babilonesi. Quanto è meglio subire qualunque cosa
sarà.
O che più inverni, o che Giove abbia attribuito
ultimo questo che ora fiacca contro le opposte
scogliere il mare
Tirreno, sii saggia, filtra i vini e poiché il tempo è
breve riduci la lunga speranza. Mentre parliamo, il
tempo invidioso sarà fuggito: afferra il giorno, il meno
possibile fiduciosa del domani.
Quinto Orazio Flacco

poesie

a cura di Antonio Mungo

Όταν θα φτάσεις στο σταθμό,
μην κάνεις τίποτα το περιττό
Μην κινηθείς προς το περίπτερο.
στους πωλητές καπνού ή φρούτων.
Κάτω από τη μεγάλη πόρτα να σταθείς,
ακίνητος μέσα στο φως της μέρας,
αφήνοντας τη σκόνη του κόσμου στα παπούτσια
στις κλειστές γραμμές των χεριών σου.
Γιατί εμείς από μακριά
θα σε αναγνωρίσουμε
κάτω από το ρολόι που θα σημαίνει
χαμένην ώρα.
Γιώργος Χρονάς

=====

Quando arriverai alla stazione,
non fare nulla di superfluo.
Non andare al chiosco,
dai venditori di tabacco o frutta.
Te ne starai fermo sotto la grande porta,
immobile dentro la luce del giorno,
lasciando sulle scarpe la polvere del mondo
nelle linee chiuse delle tue mani.
Perché noi, da lontano,
ti riconosceremo
sotto l'orologio che segnerà
l'ora perduta.
Γιώργος Χρονάς
(Yörgos Chronàs)

φαίνεται μοι κῆνος ἴσος θεοῖσιν
ἔμμεν' ὦνηρ, ὅττις ἐνάντιός τοι
ἰσδάνει καὶ πλάσιον ἄδν φονείσας ὑπακούει
καὶ γελαίσας ἡμέροεν, τό μ' ἦ μάν
καρδίαν ἐν στήθεσιν ἐπτόαισεν·
ὥς γὰρ ἔς σ' ἶδω βρόχε', ὥς με φωναίς' οὐδ' ἂν ἔτ' εἴκει,
ἀλλὰ καὶ μὲν γλῶσσα <μ' > ἔαγε, λέπτον
δ' αὐτίκα χρῶ πῦρ ἐπαδεδρόμηκεν,
ὁππάτεσσι δ' οὐδ' ἂν ὀρημ', ἐπιρρόμβεισι δ' ἄκουαι,
κάδ' δέ ἰδρως κακχέεται, τρόμος δὲ
παῖσαν ἄγρει, χλωροτέρα δὲ ποίας
ἔμμι, τεθνάκην δ' ὀλίγω 'πιδεύης
φαίνομ' ἔμ' αὐτα.
ἀλλὰ πᾶν τόλματον, ἐπεὶ καὶ πένητα.

=====

A me sembra essere uguale agli dei
quell'uomo, che di fronte a te
siede e da vicino ascolta te mentre parli
dolcemente
e mentre sorridi amabilmente, e questa cosa
davvero scuote a me il cuore nel petto,
infatti appena guardo verso di te per breve tempo,
subito niente più mi rimane da dire

ma la lingue si spezza,
un fuoco sottile subito scorre sotto la pelle,
con gli occhi non vedo niente,
le orecchie rimbombano,
il sudore mi invade completamente, un tremore
mi prende tutta, sono più verde dell'erba,
e a me stessa sembro poco lontana
dall'essere morta.
Saffo (Eresos 630 aC - Leucade 570 aC)

Non rifiutare i sogni in quanto sogni.
Tutti i sogni possono
esser realtà, se il sogno non finisce.
La realtà è un sogno. Se sogniamo
che la pietra è la pietra, quello è la pietra.
A correre nei fiumi non è un'acqua,
ma è un sognare, l'acqua, cristallino.
Maschera i propri sogni
la realtà e dice:
«Io sono il sole, i cieli, l'amore».
Mai però se ne va, mai si allontana,
se fingiamo che sia più d'un sogno.
E viviamo sognandola. Sognare
è quel modo che l'anima
ha per non farsi mai sfuggire
quel che le sfuggirebbe se smettessimo
di sognare che è vero quello che non esiste.
Solo muore
un amore se non è più sognato
fatto materia e che si cerca in terra.
Pedro Salinas

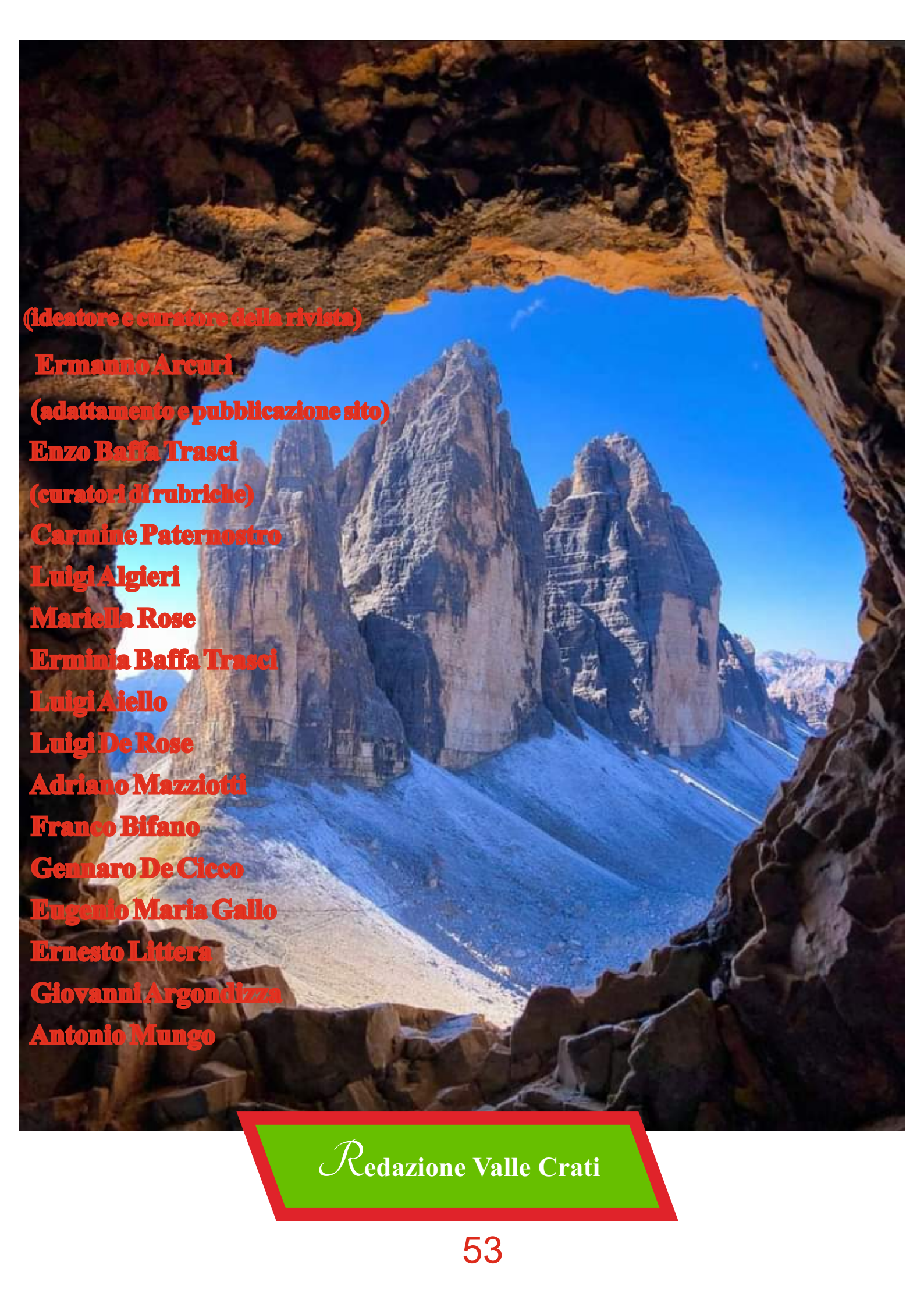
[09:05, 26/05/2024]

Αγαπητέ φίλε, μακάρι αυτή η μέρα να σημαδεύεται
πάντα από ένα λευκό βότσαλο! Είλικρινείς ευχές για
χρόνια πολλά!

[09:05, 26/05/2024]

Amico carissimo, questo giorno possa sempre essere
contrassegnato da un sassolino bianco! Auguri sinceri di
buon compleanno!

Antonio



(Ideatore e curatore della rivista)

Ermanno Arcuri

(adattamento e pubblicazione sito)

Enzo Baffa Trasci

(curatori di rubriche)

Carmine Paternostro

Luigi Algieri

Mariella Rose

Erminia Baffa Trasci

Luigi Aiello

Luigi De Rose

Adriano Mazziotti

Franco Bifano

Gennaro De Cicco

Eugenio Maria Gallo

Ernesto Littera

Giovanni Argondizza

Antonio Mungo

Redazione Valle Crati



Appuntamento n.8/5 Agosto 2024



Copyright tutti i diritti riservati
registrazione Tribunale di Cosenza n° 657 del 2/4/2001