

Numero 8 - Febbraio 2016

[HTTP://ITALIANAMENTE.WEEBLY.COM/](http://italianamente.weebly.com/)

ITALIANAMENTE



[WWW.FACEBOOK.COM/ITALIANAMENTEZINE](http://www.facebook.com/italianamentezine)

Alimentazione

Sport

Letteratura

Poesia

Arte

Musica

Adozioni

Animali

Memorial

Krav Maga

Notizie Utili

Storia

Blog

Radio

Christian Zappia

Prof. Roberto Mercaldo



Claudia Liberti

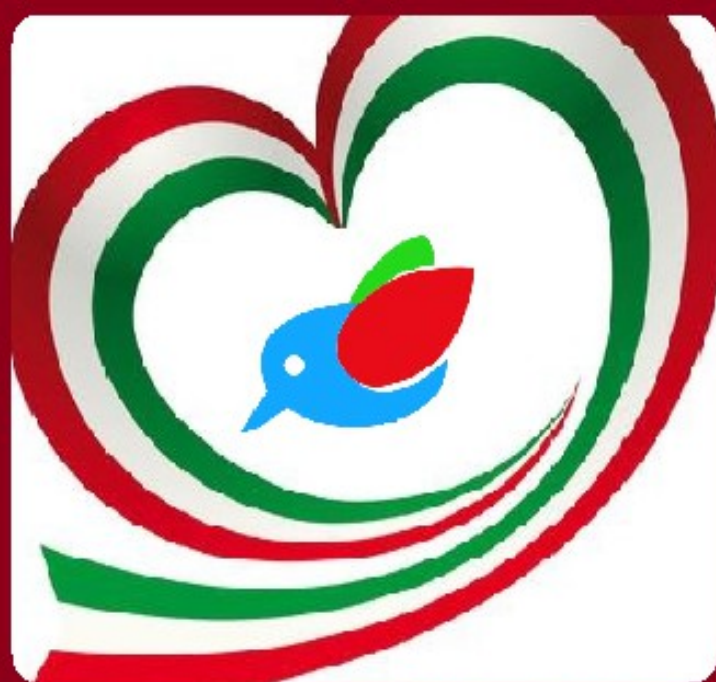


MADE IN ITALY



INDICE DI FEBBRAIO

- 04 In Onore ed in Memoria del Prof.
Roberto Mercaldo - Prof. Carlo Ricci - A. M.
- 11 Christian Zappia - A. Monaco
- 14 Claudia Liberti - A. Monaco
- 18 La Battaglia di Leopoli 2° - E. Bellanova
- 19 Master Founder Scuola Italiana di Krav
Maga Marco Buschini Master
- 20 Poesie del mese
- 21 Giuseppe Calzi - S. Romito
- 24 Ritorno alla norma - Alimentazione -
Patrizia Di Stefano
- 25 Luca Franzese -MMA - A. Monaco
- 28 Polizza Assicurativa per ciclisti-F. Buono
- 29 Che gran serata & BepiShow
- 30 Carlo Mortale Elvira - A. Monaco
- 32 Una persona semplice - L. Dati
- 33 Wake Up Call - A. Monaco
- 35 Ludus Magnus - Simona Stagnitto
- 36 Gianluca Corrao - Ilaria Grasso
- 37 Francesca Romana Perrotta -L. Bray
- 38 Stefania Romito - A. Monaco
- 40 Ophelia - ep. 2° - Romis
- 41 Riccardo Prencipe delle Corde Oblique
- Agnese Monaco
- 42 Michela Zanarella - A. Monaco
- 44 Francesca Giaccari di Alba & Nico
- 45 Adozioni Animaliberi Onlus
- 46 Adozioni Amici di Fido Roma
- 47 Adozioni Associazione Mabello
- 48 Adozioni Dal giornalino di Rocca Priora
- 49 Citazione del mese e Chi siamo
- 50 Amici che ci seguono



IL REDAZIONALE

Ciao sono Agnese Monaco, l'ideatrice e la creatrice di ItalianaMente, il primo magazine on-line 100% italiano! Con me una folta schiera di amici e collaboratori. Questo progetto ricordo essere totalmente gratuito. Nasce dall'idea di promuovere la cultura. Essa è un diritto di tutti.

ITALIANAMENTE PERCHÉ?

Con il nome ho voluto giocare tra lo status di italiano e la creatività propria del nostro essere. La mente italiana, brillante, spesso vittima delle fughe di cervelli, ha la sua piena dignità. Come tale va rispettata e tutelata. Questo è ItalianaMente, la valorizzazione di tutto ciò che proviene da italiani, esperti in vari settori.

C'ERA BISOGNO?

Sì, proprio perchè collaboro con vari e-zine ed e-mag, mi rendo conto della necessità di concretizzare un progetto simile. Tutti possono apportare il loro contributo sempre e solo a titolo gratuito. Grazie.

A.M.

IN ONORE ED IN MEMORIA DEL PROF. ROBERTO MERCALDO



INTERVISTA A CARLO RICCI di Agnese Monaco

Il 12 Dicembre si è spento Roberto Mercaldo, grande uomo che ho avuto l'onore di conoscere. La Sua umiltà, cortesia e magnanimità mi ha veramente colpita. Soffriva nel quotidiano a causa della grave malattia che lo aveva colto, ma nonostante ciò aveva sempre il sorriso sulle labbra. Era sempre pronto ad aiutare ed amava il dialogo. A casa Sua erano appesi numerosi quadri, molto belli e singolari. Erano Sue creazioni. Da essi traspariva l'essere del Signor Roberto, una persona dotata di gran cuore ed umiltà. Uomo talentuoso, conoscitore di tante cose e fine dicitore. Proprio per questo vorrei dare uno spazio ampio ad una persona speciale che abbiamo perso su questa terra, ma ritroveremo nell'alto dei cieli. Perché è lì che volano le anime giuste e pure. A tal proposito vorrei intervistare il prof. Carlo Ricci in merito alla memoria del Sig. Roberto.

Buonasera Signor Carlo, Lei ha condiviso tanti anni con il Signor Roberto, ce ne parli.

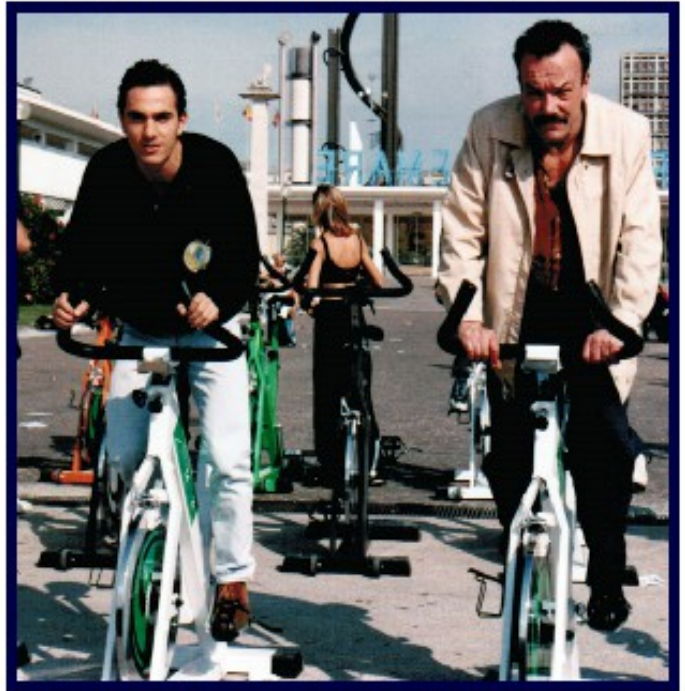
Sì, con Roberto Mercaldo ho condiviso davvero tanti

anni. Sfogliando un mio vecchio album fotografico noto subito alcune foto scattate insieme e risalenti al 1971; ciò testimonia la mia amicizia con Lui durata ben oltre i quarant'anni. Si è trattata di un'amicizia rinsaldatasi nel tempo, nel rispetto e nella stima reciproca. Lui era di sei anni più giovane. Ricordo che ne aveva 18 mentre io 24 quando ci conoscemmo e quando Egli cominciò a frequentare la mia mini palestra di Cultura Fisica (l'allora nascente "Natural"). In quel periodo, Roberto stava ultimando gli studi presso l'Istituto di "Ragioneria" e sapevo che era



abbastanza bravo in tutte le materie. Già allora mostrava d'essere amante del sapere e questo interesse lo ha accompagnato per tutta la Sua vita, fino agli ultimi istanti, quando, essendo impossibilitato a muoversi a causa della malattia, si aggiornava seguendo con attenzione, nelle intere giornate costretto a letto o sulla poltrona, i vari notiziari e documentari televisivi. E' stato un amico di "tutti", conosceva tante persone e con tutte sapeva mantenere un rapporto di cordialità. Era sempre disponibile con gli amici ma anche con semplici conoscenti se gli veniva chiesto un favore. Dopo il diploma di Ragioneria si era iscritto alla facoltà universitaria di Economia e Commercio dove aveva sostenuto, con successo, parecchi esami ma, a seguito della morte della madre, rimase profondamente turbato e non riuscì, per questo e per altri sopraggiunti motivi, a portare a termine gli studi. Aveva avuto, da giovane, diversi incarichi di supplenza come docente di matematica presso le Scuole Medie inferiori. La matematica era, tra l'altro, uno dei Suoi punti forti ed infatti tanti genitori gli affidavano i propri figli per le preparazioni private a casa. Chiedeva, in cambio, solo un modesto compenso nonostante la professionalità che dimostrava. Aveva militato attivamente, sempre da giovane, assieme al fratello Franco ed al cugino Mario Carofano, in ambito ad un noto partito politico. Nel 1985 aprì ufficialmente la Palestra "Natural" ed Egli, facente parte dei Soci fondatori, collaborò fattivamente, sin dall'inizio, aiutandomi anche nella conduzione tecnica della stessa, mostrando tanta

bravura. Aveva, altresì, notevoli doti atletiche perché riusciva ad eseguire assai bene, in Palestra, diversi esercizi fisici che richiedevano forza ed agilità. Davvero... un "Grande"!



Mi piacerebbe che ci riproponesse qui l'elogio funebre.

Ripropongo con piacere l'elogio funebre, scritto dal Sig. Antonio Pio, fratello della cognata Prof.ssa Rosanna, le cui parole, che penetrano nel cuore, tracciano assai bene il profilo di un Uomo buono, semplice, colto.

Roberto,

nome che nella famiglia Mercaldo-Bello evoca ricordi di atti eroici, di giovane vita immolata per la patria, medaglia d'argento al valore militare (Roberto Bello, zio materno di Roberto Mercaldo, aviario deceduto in guerra per atto eroico). Roberto Mercaldo, convinto idealista, perbenista, eterno giovane. Amico sincero e leale, cultore dell'efficienza fisica, con una sensibilità spiccata verso l'arte della pittura. Su questa terra, ultimamente, hai vissuto il Tuo inesorabile calvario, sempre circondato dagli affetti più cari dei familiari e degli amici sinceri. Ogni tanto Ti pensavo e ricordavo i felici momenti trascorsi insieme, durante le festività in famiglia. Immaginare il

presente era per me come una sfida; mai avrei potuto pensare che un simile destino Ti avrebbe riservato la vita! E' questa un'offesa alla vita ed alla gioia di vivere? No! In tale ultimo

stato di precarietà, scandito

dall'inesorabilità della malattia, sei

sempre stato deciso,

dignitoso fino

all'ultimo abbraccio.

E' questo il coraggio

che hai saputo

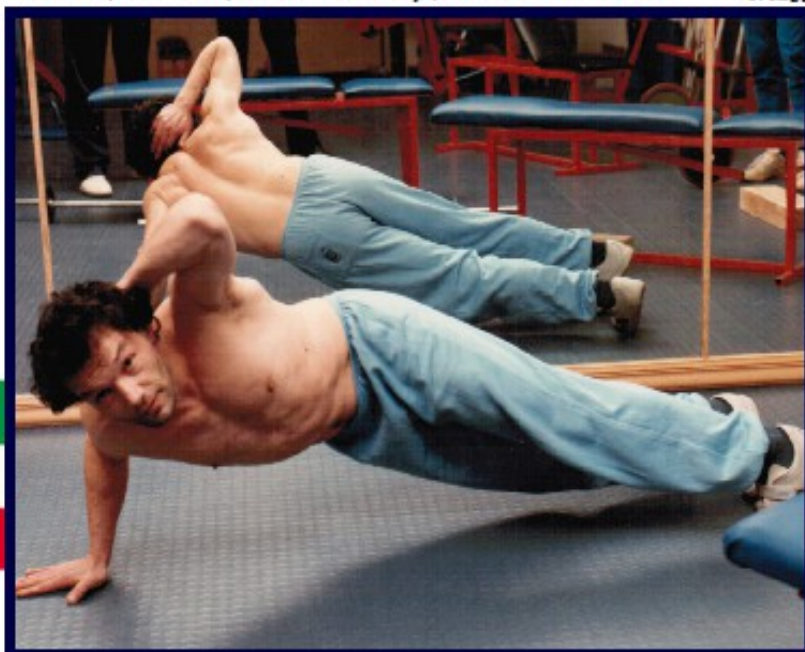
trasmettere a chi

Ti è stato vicino, negli ultimi giorni di questa ultima esperienza

terrena. L'amore per la vita non Ti è mai venuto meno, non Ti ha mai abbandonato! E' tutta qui la "Cristiana Sofferenza".

Hai saputo vivere, non sopravviverai! E' questo l'atto di eroismo

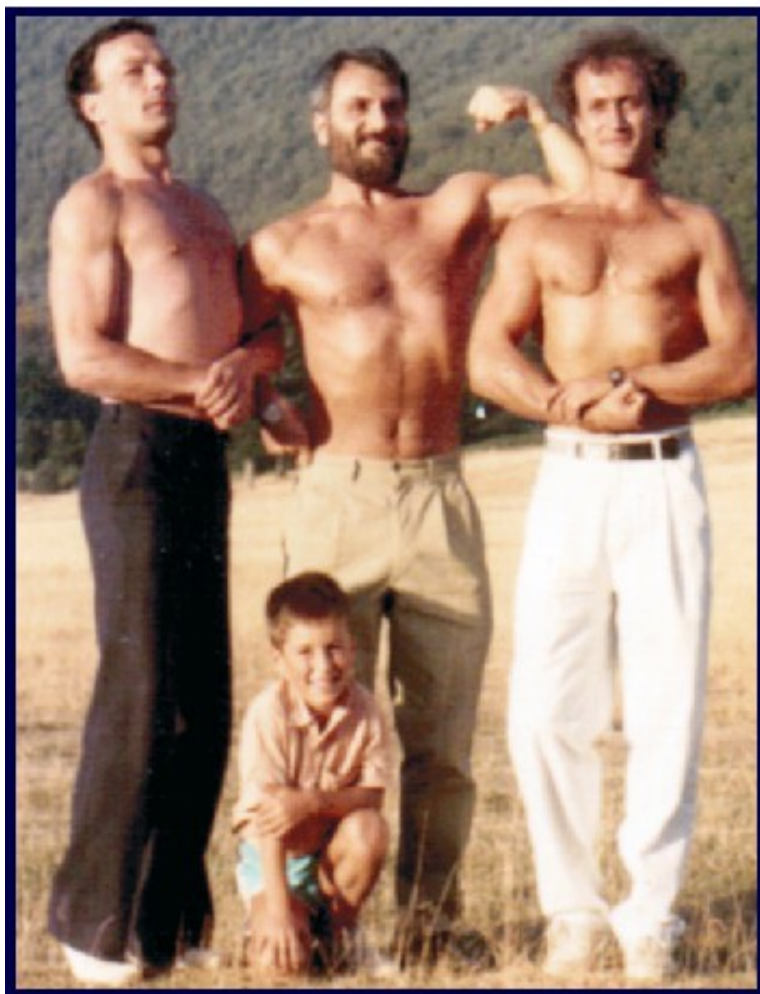
che nell'andar via ci hai lasciato: Sii, l'eterno amore per la vita



ed i valori da essa rappresentati: gli amici, la famiglia e la gioia di vivere con dignità, nonostante le avversità. Riposa in pace! Amen. Cervinara, 14 dicembre 2015 - Antonio Pio

L'amore verso il prossimo e verso gli animali era un "quid" del Sig. Roberto; ci ricordi qualche evento particolare.

Roberto si mostrava rispettoso verso il prossimo in modo davvero singolare, con le persone che già conosceva o che aveva occasione d'incontrare per la prima volta. Era disponibile con chiunque gli chiedesse un favore, in qualsiasi momento. Io stesso ho beneficiato del Suo aiuto, negli anni, ogni volta che ne avevo bisogno. Vi fu un periodo che, oltre ad aiutare un amico nei lavori manuali, si rese disponibile anche nell'impartire lezioni private di matematica ai suoi figli, al loro domicilio, senza chiedere alcun compenso. Un uomo assai generoso che non chiedeva mai nulla in cambio e che rispettava grandemente gli amici, dimostrandolo anche con il Suo forte braccio che metteva al loro servizio in caso di bisogno. Questi era Roberto Mercaldo! Amava le cose belle e semplici della vita, senza provare alcun desiderio per le altre. I Suoi desideri somigliavano davvero a quelli di un bambino, perché il Suo animo era semplice e puro. Gli eventi



che rendono grande l'animo di quest'uomo sono stati tanti e occorrerebbe un libro per elencarli (...).

Quale resta, più vivo in lei, come ricordo con il Signor Roberto?

Innanzitutto mi rimangono impresse nella mente la Sua giovialità, allegria, affabilità! Amava moltissimo i cani ed i gatti, per i quali si prodigava, mettendo a disposizione il pochissimo denaro di cui disponeva, per aiutarli in caso di necessità. Qualche anno fa, infatti, fece fare un intervento chirurgico, costoso, ad una cagnolina. Lo accompagnai più volte, con l'auto, assieme alla Sua bestiolina, dal veterinario, per le terapie necessarie post-intervento. Alla fine del ciclo di cura, tornando in auto dallo studio del veterinario, notai che teneva l'animale tra le braccia, accostato



al Suo viso, come se fosse stato un bambino, in un atteggiamento così affettuoso che ne rimasi fortemente colpito. Ricordo che fermai per un attimo l'auto e gli scattai qualche foto, tanta era dolcissima la Sua espressione di affetto e di soddisfazione nel vedere l'animale guarito. Mi disse: "Sono assai contento d'averlo salvato"! Un uomo dal cuore d'oro, più facile a prestare attenzioni per il prossimo o per un animale che verso se stesso. Questi era Roberto Mercaldo,



un uomo del quale è difficile descrivere, in particolare, un evento rimasto tra i più vivi, perché sono moltissimi ed insieme si affollano nella mente, tutti di una semplicità disarmante che denotano un animo generoso, leale...!



che aveva amato tantissimo; poi aveva sempre ricevuto l'aiuto concreto da parte del fratello Franco. Nel periodo triste della malattia era assistito dal badante 24 ore su 24, con il quale viveva, continuando a ricevere l'aiuto del fratello e della cognata Rosanna, residenti ad Avellino ma presenti quasi giornalmente, a casa Sua, per offrirgli il loro valido sostegno ed amorevole conforto. Era felicissimo ogni volta che li vedeva arrivare a casa, così com'era felice nel vedere, tutti i giorni, la cugina "Raffelina" che gli ha donato tantissimo amore e disponibilità nell'ultimo periodo della Sua vita. Tanto brava, con Roberto, è stata anche la cugina Anna, vicina di casa e la gentilissima Caterina Picca che, al suo lavoro di terapeuta, affiancava tanto amore, che Roberto gradiva moltissimo.



Lei è stato fino all'ultimo vicino al caro Roberto, ha condiviso gioie e dolori con Lui. Cosa vorrebbe dire in merito di questa splendida persona e cosa ne pensa della Sla? Perché è importante la ricerca? Grazie di cuore!

Ho cercato di essere il più possibile vicino a Roberto, nell'ultimo periodo della Sua vita ed ora provo il forte rammarico di non esserlo stato abbastanza. Egli sentiva un impellente bisogno della vicinanza di persone a Lui care; aveva bisogno di chi lo confortasse, di chi gli facesse dimenticare, per un po', la brutta malattia che l'opprimeva, di chi gli regalasse, soprattutto, compagnia ed affetto (la medicina più efficace!). Con Roberto ho condiviso, negli anni, tanti momenti, buoni e meno buoni, quelli buoni o felici erano fatti, unicamente, di semplicità, nient'altro! In ogni caso, posso dire di non averlo mai sentito esprimere lamentele in merito alla Sua vita non certo facile. Egli, da tanti anni, viveva da solo, essendo rimasto tale sin da quando aveva perso i genitori

Ho riservato un "Memorial" dedicato all'amico Roberto, in ambito ai Campionati Regionali di Sollevamento Pesi che si terranno nella mia Palestra domenica 24 alle ore 09:30, con la presenza delle Autorità comunali, dei parenti, degli amici più cari e degli atleti partecipanti alla competizione sportiva. L'evento, già importante perché valido per la qualificazione ai Campionati Italiani, lo sarà ancora di più essendo un "Memoriale" dedicato ad una persona amante di questo Sport e che ha sempre vissuto con umiltà e lealtà! Cosa ne penso della Sla? Quando il mio amico Roberto l'aveva contratta, anzi quando si è capito che si trattasse di questa, ci si è resi subito conto della gravità del male di cui, purtroppo, era rimasto vittima. La Sla (sclerosi laterale amiotrofica) è la "malattia dei





motoneuron?" ed è caratterizzata dall'atrofia muscolare evolutiva. I sintomi iniziali possono manifestarsi in modo diverso in più pazienti. Il mio amico cominciò ad avere, sempre con maggiore frequenza, i crampi alle mani ed agli arti, poi cominciò ad avere difficoltà nella deambulazione ed a perdere forza prima nelle mani, poi agli arti, fino alla completa impossibilità di camminare e di reggersi in piedi. Successivamente la malattia aveva attaccato i muscoli deputati alla fonazione, per cui, progressivamente, aveva perso anche l'uso della parola. Una situazione davvero terribile che il mio amico ha saputo affrontare con grande dignità e coraggio, degno di un grande "eroe", come giustamente lo definisce, innanzi, il Sig. Antonio Pio nel Suo encomio funebre. Avevo stampato, per Lui, l'alfabeto su un foglio, per agevolarlo a comunicare. Gli indicavo le lettere una ad una e quando lui annuiva, la scrivevo fino ad ottenere la parola che intendeva dire. Era completamente impossibilitato a muoversi ed a parlare ma, con la Sua grande intelligenza, riusciva a comunicare anche soltanto con l'espressione del volto o degli occhi e nonostante ciò, riusciva a regalare un sorriso fantastico a chiunque! Notavo, stranamente, tutte le volte che gli facevo visita, che il Suo volto era sempre sereno, come illuminato da una luce paradisiaca. "Credo di non sbagliare nell'affermare che si può vedere il volto di nostro Signore attraverso quello sofferente degli esseri umani..."! Diverse volte, rendendosi conto della triste realtà si rammaricava, mostrando rassegnazione e, commuovendosi, torceva il labbro inferiore ed il mento lasciando scivolare facili, sulle guance, le lacrime, che io asciugavo. Mi sforzavo di non versarle a mia volta; spesso, però, non riuscendoci, mi

nascondevo dietro di lui ed accarezzandolo o facendo finta di massaggiargli il collo, piangevo con Lui, in silenzio, alle Sue spalle. Non potrò mai dimenticare le ultime lettere dell'alfabeto, drammatiche, che mi ha fatto scrivere, quella sera del 12 Dicembre: "Sto mo....." mi sono fermato alla lettera "o"... mentre Lui, annuendo con la testa ché avevo inteso correttamente, iniziò a piangere, facendomi capire che non c'era più nulla da fare. "Chiamo il 118?" gli chiesi, "No!" mi rispose deciso con il gesto della testa. Allora, inginocchiandomi davanti a Lui, ch'era seduto sulla poltrona, l'ho abbracciato, non riuscendo, però, a trattenere le lacrime. Meno di un'ora dopo, nonostante il soccorso degli abili Operatori del 118, il Suo cuore aveva cessato di battere a seguito di una crisi respiratoria. "Così... se n'andò in pace l'anima contenta", per raggiungere la luce del Signore! Non esiste, al momento attuale, una cura specifica per questa malattia; si può ricorrere solo alle cure fisioterapiche, con tutte le manovre utili che possano consentire, nel migliore dei modi, il mantenimento delle varie funzioni. Questo lo vedevo fare, con abile maestria e soprattutto con Amore verso Roberto, dalla terapeuta prima citata. La "Sla" è oggi, purtroppo, una malattia fatale, che evolve, a seconda dei casi, velocemente o più lentamente, attaccando, in modo inesorabile, i motoneuroni fino ad inibire la trasmissione dei segnali nervosi ai muscoli. Quindi, questi ultimi, non ricevendo più alcun "impulso", si atrofizzano progressivamente, rendendo impossibile



qualsiasi movimento, anche quello della parola, della masticazione, e da ultimo quello della respirazione. Una malattia davvero orribile che, a guisa di una raffica di vento, ha portato via, in un attimo, una persona grandiosa, indimenticabile, di cui io, e non solo, ne sentirò moltissimo la mancanza! La "Ricerca", in questo campo, è molto importante, e lo Stato dovrebbe attivarsi maggiormente per favorirla, considerato che, pur essendo una malattia rara, negli ultimi tempi sembra stia espandendosi. Al riguardo alcuni ricercatori americani hanno fatto delle scoperte ma si è ancora lontani dal trovare una cura farmacologica certa. (SLA - Stralcio da Internet) "La terapia, al momento, è rivolta solo per alleviarne i sintomi e rallentarne l'evoluzione. Bisogna, in ogni caso, coinvolgere diversi specialisti: neurologo, pneumologo, fisioterapista, psicologo, gastroenterologo, dietologo, infermiere professionale. Al paziente deve essere fornita una corretta terapia sintomatica, oltre all'assegnazione delle necessarie apparecchiature, utili ad alleviare i sintomi della malattia ed a consentire una migliore qualità di vita. Attualmente viene assegnata agli ammalati una sola medicina, chiamata 'Riluzolo', L'indicazione registrata del 'Riluzolo' è il 'prolungamento della sopravvivenza senza tracheostomia'. Il costo di questo medicamento per un anno di cura corrisponde ad una cospicua somma (il Centro Ricerche di Napoli, di seguito indicato, lo fa avere gratuito a diversi pazienti). Il trattamento va iniziato il più presto possibile, per avere dei risultati utili al fine di un miglioramento. Si tratta, però, di un medicinale rischioso per il fegato ma, considerata l'estrema necessità, credo che varrebbe la pena tentare, ovviamente sotto stretto controllo dello Specialista e con attenti controlli ematici. Nonostante siano stati registrati, con questo medicinale, dei risultati parzialmente positivi, non esiste, ad oggi, alcuna cura certa per il fatto che la malattia si manifesta in modi diversi ed ogni paziente reagisce in modo diverso allo stesso farmaco. La soluzione valida, ovviamente, si otterrà solo quando due malati guariranno con lo stesso medicinale e protocollo di cura".

Bisogna incoraggiare, in ogni caso, il lavoro dei Ricercatori! Attualmente, in Campania, vi è la nota e bravissima Prof.ssa Maria Rosaria Monsurro che

coordina, a Napoli, presso il 2° Policlinico, un Centro in questo contesto, affiancata da un team di abili professionisti, come il giovanissimo dott. Giovanni Piccirillo. Il loro lavoro mira, innanzitutto, a suggerire, ai malati di Sla, delle terapie che possano alleviare, in qualche modo, le sofferenze, migliorando la qualità della vita dei pazienti. La speranza, in ogni caso, secondo il mio punto di vista, non deve mai venire meno, né al malato, né ai familiari; perciò è importante, in questi casi, anche l'intervento dello psicologo! Attualmente esiste una "normativa di legge" che favorisce l'assistenza necessaria ai malati di "Sla" o di altre malattie rare; ma da quanto ho visto personalmente con il mio Amico, si tratta di una legge che necessiterebbe di opportune modifiche o di una migliore applicazione da parte degli Operatori, non solo, ma urge anche l'esistenza di Strutture Sanitarie idonee. Ho avuto la triste esperienza, recentemente, di accompagnare Roberto, assieme al fratello Franco ed alla cugina Raffelina Mercaldo, con l'Autoambulanza, presso una nota Struttura Ospedaliera ma, una volta lì, essendoci accorti da subito che la predetta Struttura era completamente inidonea ad ospitare pazienti di questo genere, abbiamo dovuto provvedere a far riportare immediatamente a casa il carissimo Roberto. Questa ulteriore, gravissima sofferenza, che ha dovuto patire Roberto e che si sarebbe potuto benissimo evitare, era stata ritenuta obbligatoria dagli Specialisti addetti, per fargli ottenere il certificato di "malattia rara" e quindi poter accedere ai benefici di legge, che purtroppo il mio Amico non ha avuto neanche il tempo di beneficiarne! Ti ringrazio, Cara Agnese, per avermi offerto la possibilità di parlare, in questa pregevole Sede, di una persona straordinaria che per me è stata molto più che un Amico e perciò continuerà a vivere nei miei ricordi più belli!

Carlo Aniello Ricci

Un sentito grazie al
Prof. Carlo Ricci.

Agnese Monaco



Intervista a
Dallo sport alla
musica passando per l'arte culinaria

Christian Zappia

di Agnese Monaco

Ciao Christian la tua personalità poliedrica mi ha incuriosito tanto da volerti intervistare nuovamente valorizzando un aspetto che abbiamo tralasciato nella precedente intervista. Ossia il tuo ruolo di musicista ed insegnante di musica! Parlaci di come hai iniziato questo diverso percorso.

Innanzitutto Dott.ssa, grazie per la stima dimostratami, ho accolto con piacere la possibilità di reinteragire insieme. Dunque, premettendo che sono "cullato" da pentagrammi e note musicali sin dal grembo materno, ad oggi, se dovessi ripercorrere cronologicamente il mio coinvolgimento nel mondo

della musica, di certo non ci sarebbe attimo che non dedicherei al mio compianto nonno paterno, anch'egli trombettista tra l'altro. Per quanto potesse risultare scontato, tutti i miei zii, compreso mio padre, hanno suonato nella banda del mio paese di origine, ma dalla prole riguardante i nipoti, chi è stato totalmente coinvolto fino a diventare professionista sono stato io. Nel tempo dopo tanta disciplina didattica e sacrifici (che continuano), sono riuscito a varcare importanti teatri in Italia e nel mondo (dal Teatro alla Scala di Milano al Bolshoi di Mosca ecc...). Attualmente ricopro il ruolo di "prima parte" nell'orchestra del Teatro Comunale "F. Cilea" di Reggio Calabria, ed insegno il mio strumento nelle scuole medie di Delianuova (RC), ai piedi dell'Aspromonte.

Da poco si è concluso lo Schiaccianoci, dove tu hai partecipato, vuoi parlarcene?

Non vorrei sembrare restio dedicando poco tempo a questa risposta, in quanto mi creda, un musicista ha il solo ruolo di raccontarsi attraverso il "proprio" suono. Di parole per esternare ciò che lasciano composizioni di enorme bellezza saranno sempre poche. Di certo una cosa che ahimè dispiace, è quella che per alcuni, se parli di "Schiaccianoci" o "Tchaikovsky" viene associato rispettivamente al comune utensile da cucina ed alla marca costruttrice.

Cosa è per te essere

Calabrese?

Cosa ami del tuo luogo natio e cosa cambieresti?

Per me essere Calabrese vuol dire essere Calabrese, nient'altro, difetti e pregi fanno



parte dell'uomo. Però potrei fare molta promozione riguardo alla mia Regione, consiglio a tutti di visitare questa terra tanto discriminata e mai valorizzata. Ovviamente passando per il mio paese, Gerace (dove risiedo da 33 anni) certificato come uno tra i borghi più belli d'Italia. Suggestivo ed accogliente.

Vuoi parlarci dei tuoi prossimi impegni in ambito musicale? Cosa ti trasmette il teatro?

I prossimi impegni sono in fase di elaborazione ed alcuni di conferma. Purtroppo lo "spettacolo" in Italia non ha la considerazione che meriterebbe, essendo noi esportatori di cultura (anche) musicale da secoli. Di emozioni ne abbiamo già parlato. Mi piace pensare a cosa prova chi sta dall'altra parte. Il mio ruolo è emozionare appunto.

Perché la tromba? Che consiglieresti ai giovani che vorrebbero imparare a suonare questo strumento? Che strumento insegni a scuola? Che rapporto hai con gli studenti? Che pensano di te? Ti vedono più come un fratello maggiore?

Avendo già manifestato il perché scelsi la tromba, e del fatto che

la insegno nelle scuole, io sono del parere che nella vita, in generale, bisognerebbe avvicinarsi alla musica, riconoscersi in un genere ed esprimersi, ognuno ha un talento nel proprio animo, ed attraverso una buona guida, può essere trasformato in esperienza. Il rapporto con i miei ragazzi è basato sul rispetto, disciplina e confronto, io che chiamo questa disciplina "l'arte del trasformare il proprio fiato in suono" deve viaggiare di pari passo con etica, civiltà, conoscenza e passione.

Abbiamo parlato del tuo spazio su instagram per quanto riguarda l'aspetto culinario. Come concili la cucina con lo sport? Una domanda totalmente diversa dalle precedenti, ma inerente in quanto accumulate dalla passione. Quella di "@healthy_instagnam_official" è una

semplice pagina dove raccolgo idee culinarie altrui, ed appunto le mie. Nasce dallo sfatare la leggenda della monotonia del culturista e non solo. Mi diletto con minuziosa attenzione alla distribuzione necessaria dei macronutrienti sfruttando alimenti utili a migliorare lo stile alimentare di qualsiasi soggetto sano. Gli studi, hanno portato sempre più ad appassionarmi, e non escludo approfondimenti ancora più seri.

Se tu dovessi scegliere di fare solo una cosa, tra suonare,



allenarti in palestra o leggere, a quale daresti la precedenza e perchè?

Mi auguro di non dover scegliere visto che possono coesistere, ma qualora dovessi ... Suonare, è la mia vita. Inoltre, ringraziare quotidianamente attraverso il mio strumento, Chi ha permesso tutto ciò non mi porterà mai davanti ad un bivio. Il resto, è importante come tante altre cose a cui dedichi del tempo. Qualsiasi azione che ti "riempie" acquisisce importanza nella propria vita. Che sia una donna a riempirti il cuore, un animale le giornate, un libro la mente, un bilanciare il corpo.

Quanto è importante per te il binomio intelligenza - cultura?

Rara quando affascinante come binomio.

Una persona che possiede qualità del genere, mi attrae decisamente, ed io avendo avuto sempre un debole per questo binomio tendo a dare importanza, perché nel corso della vita non si finisce mai di ammirare. Ed io sono sempre in prima linea, ad assorbire da chi penso possa darmi qualcosa. Ogni fascia di età ti lascia un seme da coltivare. Un giorno si chiamerà consapevolezza, esperienza, vita. A presto e grazie per avermi ricontattato.

Grazie per il tempo concessomi.

A.M.



Ringrazio Christian per questa seconda intervista, nella quale abbiamo



analizzato altri aspetti della sua poliedrica e frizzante attività. Sentiremo presto parlare nuovamente di lui e dei suoi prossimi eventi.

ITALIANAMENTE
Magazine



A. Monaco

INTERVISTA A CLAUDIA LIBERTI BELLEZZA ED ELEGANZA

A Cura della Dott.ssa Agnese Monaco



Ciao Claudia, parlati di te e di come si svolge la tua giornata. Ciao Agnese! La mia giornata ruota intorno al Fitness!!! Io ed il mio fidanzato gestiamo una palestra la NO PAIN NO GAIN sita nella nostra città, San Severino Marche, dove mi occupo della sfera amministrativa e svolgo anche l'attività di istruttore di corsi ed in sala pesi. Quindi si parte il mattino con corsi di fitness e il lavoro di segreteria, per poi arrivare al pomeriggio/sera con l'assistere i clienti in sala pesi, programmare allenamenti specifici e di nuovo, a seconda del giorno, corsi di Aerobica & fitness. Nonostante abbia sempre molto da fare e vada spesso di corsa e con i minuti contati trovo sempre e comunque il tempo di coltivare la mia passione, il bodybuilding, allenandomi almeno 3 volte a settimana!

In Italia e all'Estero che onorificenze hai ottenuto nel Bodybuilding?

Non sono molti anni che ho deciso di salire sul palco e per ora ho solo fatto gare in Italia, ho guadagnato vari secondi e terzi posti in campionati regionali ed italiani tra cui l'ultimo quest'anno 2015 con il **MONDIALE IBFA** nella gara di coppia ! Altre piccole soddisfazioni le ho avute con l'ASCF per 2 anni consecutivi 2° posto di centro Italia (cat bikini) e due 3° posti uno al campionato centro Italia e uno al campionato Italiano (cat bikini). Poi con l'ILBB un altro 2° posto al campionato Italiano (cat unica femminile). Spero un giorno di poter gareggiare anche all'Estero!!!!





Cosa è per te essere una bodybuilder? Quale è la filosofia che trai da esso?

Una grande passione! Ma soprattutto è stata la mia ancora di salvezza nei periodi più difficili...

Sono più di 10 anni che coltivo questa passione, in modo amatoriale all'inizio, cominciata per contrastare un disordine alimentare l'Anoressia. L'approccio alla palestra, soprattutto in sala pesi mi ha salvato la vita. Ora il bodybuilding è parte della mia vita dal lavoro, all'amore, alle amicizie.

Che cos'è essere una bodybuilder?

Essere una bodybuilder per me è essere me stessa, non saprei cosa essere se non fossi una bodybuilder. Mi ha fatto diventare forte, sia mentalmente che fisicamente, mi ha fatto diventare una persona determinata, non solo in sala pesi, ma anche al di fuori. La filosofia è quella del NON MOLLARE MAI! Del credere in te stesso, nel fatto che ognuno di noi è

capace di fare grandi cose! Di non sminuirci o sottovalutarci e di non dare potere agli altri di farlo.

In che valori credi nella vita e quanti di essi collimano con il tuo sport?

Credo nel valore della famiglia, dell'amore e dell'amicizia. La mia famiglia mi ha sempre sostenuta ed aiutata appoggiandomi in tutto. Il mio fidanzato l'ho conosciuto all'interno della palestra, mi incoraggia, mi ha sempre accompagnata a tutte le gare, mi ha sempre assistita nella pianificazione degli allenamenti. Ora lavoriamo anche insieme in questo settore! Auguro a tutti di



poter conoscere una persona speciale con la quale poter condividere tutto a 360°! Durante la vita si incontrano molte persone, le amicizie vanno e vengono, quelle che restano sono quelle importanti. Non tutti comprendono questo stile di vita, ma la cosa bella è trovare persone che fanno il tuo stesso percorso o comunque che lo appoggiano, comprendono e ti restano accanto e ti incoraggiano.



Quanto influisce il tuo stile di vita e l'agonismo nei rapporti con gli altri?

Diciamo che ora influisce relativamente, all'inizio però è stata un po' più dura! Vivo in una piccola realtà, dove non era facile spiegare quello che facevo alle persone...molti non comprendevano e giudicavano. Ora è va molto meglio! Quello che faccio mi piace, il mio stile di vita mi piace quindi non mi pesa fare qualche rinuncia. Ho persone fantastiche che fanno il tifo per me e capiscono che in alcune fasi della preparazione non posso concedermi sgarri. Spero di poter essere un esempio per la mie clienti, far capire loro che senza sacrifici non si ottengono risultati: NO PAIN NO GAIN STYLE!

Hai un sito o dei link o delle iniziative di cui ci vuoi parlare?

Momentaneamente no.



Femminilità e muscoli, che consigli dai alle donne che vorrebbero diventare bodybuilder? e ovviamente cosa ne pensi in merito ?

Sento di ragazze che hanno paura di diventare troppo maschiline, convinte che utilizzando carichi più alti di 3 kg si diventi un uomo!!! Donne non abbiate paura dei pesi! Il mio consiglio è quello seguire un corretta alimentazione e un bell'allenamento in sala pesi perchè tutto questo può far la differenza. Il bodybuilding può dare un corpo armonioso, tonico e femminile come credo nessun altro sport può fare.

La domanda grido, quella in cui tutto è concesso:

"Lasciate il vostro messaggio voi che uscite!"

Se una cosa vi piace qualunque essa sia coltivate!





Date valore a voi stessi e non pensate che non siete in grado di fare qualcosa! Prendete in mano la vostra vita, non lasciate che gli eventi negativi vi fermino! Ho deciso per me e per gli altri di fare questo lavoro anche per aiutare le persone a cambiare la propria vita, aiutarle a renderla migliore.

L'importante per me è star bene con se stessi, se si sta bene con se stessi tutto si affronta meglio. Spero di trasmettere l'amore che nutro per il bodybuilding anche agli altri, credo fermamente che nella vita le cose fatte con passione sono quelle che riescono meglio!

QUINDI AMATEVI E CREDETE IN VOI STESSI SEMPRE!!!



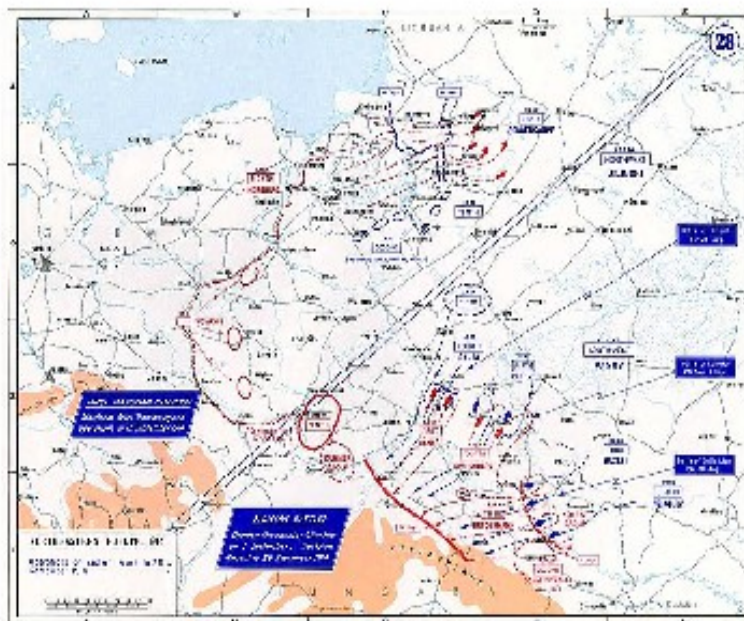
Grazie Agnese per l'occasione. Uno speciale grazie a Claudia che è stata davvero gentilissima. A.M.



Dal libro "GRANDI BATTAGLIE - II VOL." - ELIANO BELLANOVA - L'ARABA FENICE ED. MAGNA GRECIA

Parte Seconda

Intanto il 2 agosto 1914 alcune pattuglie tedesche violano la frontiera belga, mietendo la prima vittima, il caporale André Peugeot, rimasto famoso fino ai nostri tempi, forse perché reca il nome di una nota fabbrica automobilistica. Si tratta di un atto proditorio. Nel Trattato di Londra, risalente al 1839 (e alla vigilia della guerra ancora in vigore), Francia, Inghilterra, Russia, Prussia e Austria-Ungheria, avevano concordato di riconoscere la neutralità del Belgio. La richiesta inviata da Berlino a Bruxelles per consentire il transito delle truppe tedesche costituisce pertanto una netta violazione del vigente Trattato, che provoca la reazione immediata delle Potenze dell'Intesa, in considerazione soprattutto del fatto che la Germania fin dal 3 agosto aveva dichiarato guerra alla Francia. Il Cancelliere tedesco Bethmann-Hollweg suppone di riparare "il torto" dichiarando solenne e composto al Reichstag: "Al torto che noi commettiamo - lo dico con chiarezza - ci sforzeremo di riparare non appena avremo raggiunto il nostro obiettivo militare". In sostanza, dopo la vittoria sulla Francia, il Belgio sarebbe stato restituito alla sua autonomia, in applicazione del Trattato di Londra. L'ipocrisia è stridente e non ha prove di appello. La violazione del territorio belga non è "riparata" dalle parole del Cancelliere di Berlino ed anzi suona irrisione agli accordi del 1839. Lo stesso giorno l'austriaco Adolf Hitler, che dopo 25 anni si renderà protagonista di un'immane tragedia, chiede al Governo tedesco di essere arruolato. Si trova a Monaco allorquando inoltra la richiesta, che le autorità germaniche accolgono. L'attacco sferrato dai tedeschi sul Fronte Occidentale intanto obbliga i Comandi anglo-francesi a chiedere alla Russia di movimentare con urgenza il Fronte Orientale, avanzando in Prussia. Conrad, da parte sua, è cosciente di dover ostacolare l'eventuale attacco russo con le sole truppe austro-ungariche, sebbene ipotizzi che l'Armata del Prittwitz gli presti soccorso calando dalle impervie zone del Nord. La tesi di Conrad è suffragata dall'attacco condotto dalla Germania il 3 agosto nella Polonia russa, cui consegue la conquista delle città di



Mapa storica dei movimenti inerenti alla Battaglia di Leopoli. In foto gli aggiornamenti nel 1914.

Fonte Eliano Bellanova

Kalish, Bendzin e Chenstokhov. Sul Fronte Occidentale intanto le truppe tedesche attraversano il Belgio, ignorando l'ultimatum di Londra perché la frontiera non fosse violata. L'ultimatum scade alle ore 23 del 4 agosto e poco dopo l'Ambasciatore britannico Horace Rumbold abbandona gli Uffici diplomatici di Berlino per rientrare in patria, in seguito alla dichiarazione di guerra. Bulgaria, Italia, Turchia, Romania, Portogallo e Grecia affermano la neutralità, ma lasciano intendere la disponibilità a partecipare alla "partita" in caso di vantaggi da contrattare ai tavoli della diplomazia. Più ferma è invece la decisione di Svizzera, Danimarca, Norvegia, Svezia, Olanda e Spagna, che dichiarano di voler restare fuori dal conflitto, dimostrando in seguito di mantenere la parola. Gli Alti Comandi dei due blocchi di Alleanze sono convinti della vittoria.

Continua ...





INTERVISTA AL MASTER FOUNDER DELLA SCUOLA ITALIANA DI KRAV MAGA, MARCO BUSCHINI



Egregio maestro la ringrazio sentitamente per l'intervista è un onore per me porle delle domande sul Krav Maga. Quando nasce la SIKM (Scuola Italiana di Krav Maga) ?

Nel 1999 nasce A.S.O.

– Accademia di Sicurezza Operativa – ; la prima scuola in Italia di Krav Maga. Che tutt'ora opera in vari campi della sicurezza. Nel 2005, le mutate esigenze, la crescita dei praticanti e in buona sostanza la necessità di adottare una dimensione "federale" portano alla fondazione della SIKM.

Quale è la filosofia di base del Krav Maga e come SIKM ha reinterpretato o adattato tecniche e metodi della disciplina israeliana?

Come Le hanno spiegato i tecnici della SIKM Umbria e Lazio negli scorsi articoli del suo prestigioso magazine, il Krav Maga nasce per esigenze belliche e per vincere appunto uno scontro in ambito bellico. La SIKM ha riadattato le tecniche per un'utenza civile e dovendo tener conto del quadro normativo, ad es. dell'art. 52 cod. pen. Quindi la necessità di mantenere proporzione tra la minaccia e la reazione ha ovviamente condizionato le tecniche. Faccio un esempio, i nostri tecnici non possono insegnare una risposta cruenta e che magari conduca a lesioni permanenti a carico dell'aggressore quando questi si sia limitato a un semplice strattone o a una presa per il bavero. In questo caso al praticante vengono insegnate delle risposte tecniche equilibrate seppur risolutive del problema.

Fate degli stage nazionali. Cosa sono esattamente, quando e dove si svolgono?

Durano due giorni, sabato e domenica e costituiscono, nella nostra filosofia, un momento di ritrovo tra le varie scuole. Tecnici e allievi provenienti dal Piemonte, Val d'Aosta, Umbria, Sardegna, Veneto, Emilia Romagna e via dicendo hanno l'occasione di allenarsi, apprendere tecniche, affinare quelle già conosciute. Ma lo Stage nazionale è anche momento di svago il cui clou è la consueta "krav fest" che si tiene il sabato sera dopo la cena. Svolgiamo due stage ogni anno, il primo in gennaio a Padova, con alloggiamento dei partecipanti presso una notissima location alberghiera e termine in Galzignano Terme; il secondo si tiene a giugno e quest'anno cambierà la propria sede a Imola.

A cosa servono gli stage e quanto è complessa l'organizzazione?

In parte Le ho risposto prima-Posso aggiungere che per me , nella qualità di Direttore Tecnico federale è l'occasione di incontrare i docenti tutti insieme, valutare i progressi delle loro scuole, sentire le loro proposte al fine di migliorare l'efficienza della SIKM, programmare il calendario degli stage regionali dei corsi riservati ai tecnici, delle master class o brevetti. Difficile rendere la gravosità dell'organizzazione. Deve pensare che lo stage nazionale appena concluso, ha visto la partecipazione di oltre 350 persone tra tecnici e allievi. A queste vanno aggiunte, sanitari, tecnici della fotografia, tecnici del suono, le persone che si occupano dei momenti ludici, gli accompagnatori degli stagisti. Ciò comporta mettere in piedi una macchina perfetta che consenta attenzione per tutti, dal confort dell'alloggio, al prevedere menù vegetariani per coloro che hanno questa preferenza, stilare un programma tecnico dello stage e così via. E' una grande orchestra nella quale ogni musicista deve interpretare lo spartito in armonia con gli altri. In questo compito un ruolo chiave ha la segreteria SIKM (aperta tutti i giorni dell'anno dal lunedì al venerdì), che oltre alle funzioni, direi istituzionali, di provvedere ai tesseramenti, di ascoltare le esigenze dei tecnici, curare e dare risalto alle iniziative locali delle scuole (stage, corsi, open day) e via discorrendo, lavora tutto l'anno proprio in funzione dei due stage nazionali.

Nel momento di questa intervista si sta chiudendo lo STAGE NAZIONALE INVERNALE 2016, ma Le garantisco che già da domani saremo al lavoro per il prossimo appuntamento estivo.

La ringrazio per la sua cordialità.

Dott.ssa Agnese Monaco



Arriva la Befana

Di Stefania Corasaniti

La befana, la vecchietta
scende giù dalla stufetta
porta doni ai bambini
tanto dolci e piccini.
Così buoni sono stati
per questo tanto amati..
E da gran faranno furore
con scintille di calore!
La vecchietta va per tetti
mentre tutti dormono nei letti
e si infila nel camino con il sacchetto pieno
e il suo calzino.
Con la scopa vola in alto,
su nel cielo porta incanto..
E cantando se ne va:
viva viva la felicità!

Serpe Serpente

di Agnese Monaco

Sussurri ti amo,
prometti di starmi vicino
e di sorreggermi negli sbagli.
Poi altro non fai che
farti sorreggere nei tuoi errori,
pretendendo,
senza dare,
senza batter
le ali della purezza
sfrutti e poi scompaì.
Serpe serpente
attendi la prossima preda.

*contenuta in Metamorfosi- A. Monaco -libritalia

La donna di cristallo

di Federica Scorpo

La donna di cristallo portava una maschera al
volto.

Ora si è rotta.

La donna di cristallo capì che il silenzio è l'unica
voce del cuore.

Ora tace.

La donna di cristallo non versa più lacrime

Ora le asciuga.

Ora che il silenzio è rotto da mille parole in cui
scivola come un'onda che la travolge.

Perché la donna di cristallo capì che il mondo la
ignorava ma...

Ha imparato a gridare più forte per farsi
sentire...ma



Vuoi collaborare con noi?
Inviaci articoli, poesie, racconti
brevi, opinioni, ecc. Le migliori
usciranno nel prossimo numero!

- <http://italianame.weebly.com/>

Giuseppe Calzi

Carissimi amici di "Italianamente", per lo spazio dedicato alle interviste agli autori emergenti del gruppo "Ophelia's friends" oggi ho il piacere di presentarvi un giovane scrittore che ammiro moltissimo per il suo brillante talento. Il suo nome è Giuseppe Calzi.

Ciao Giuseppe, sono davvero contenta di averti nel mio gruppo "Ophelia's friends"! Anche tu sei un autore emergente, come molti di noi. Infatti è appena uscito il tuo primo romanzo dal titolo "Un dolore oscuro" che ha tutte le caratteristiche per essere considerato uno psico-thriller. Ma prima di parlare di questo, mi piacerebbe sapere com'è nata in te la passione per la scrittura.

Innanzitutto ciao a te Stefania e a tutti. Banale e riduttivo sarebbe dirti che ho sempre letto molto, che ho letteralmente divorato pagine su pagine, libri su libri, sin dall'adolescenza: ovviamente credo che questo sia il pilastro sul quale poggia la mia passione. Poi però succede qualcosa, senti come un clic, ti accorgi che nella tua testa una porta si apre e ne esce una specie di luce, e quella luce per me è la fantasia, il saper chiudere gli occhi ed immaginare vite diverse, avvenimenti, particolari, scenari... Ad un certo punto, ti siedi davanti

ad una risma di fogli di carta, ti prepari una matita tra le dita e cominci a dar vita ad un mondo, a dei personaggi, a delle relazioni, a delle emozioni e, perché no, a delle paure. Quindi ti accorgi di avere molto da "dire" e capisci che sarà difficile fermarsi, e che forse la scrittura è il mezzo migliore attraverso il quale esternare stati emotivi che troppo spesso ci attraversano senza neppure accorgersene. Io ho cominciato così e mi sono accorto sin dalle prime pagine che la passione era davvero forte.

Oltre ai gialli e ai thriller, gradisci leggere anche altri generi letterari?

Leggo assolutamente di tutto. Per esempio, negli ultimi tempi mi sono riletto "Orgoglio e pregiudizio" di Jane Austen, un libro che in fatto di analisi dei rapporti umani non scherza affatto. Mi stimolano parecchio le opere di Pirandello, che dal mio punto di vista è stato un maestro nella creazione delle strutture emotive dei suoi personaggi. Ovviamente, la mia predilezione rimane forte per i thriller, i gialli, i noir e gli horror. Il termine "horror" secondo me è molto riduttivo, preferisco dare la definizione "thriller psicologico".

Mi hai confidato di amare molto Stephen King. Cosa apprezzi maggiormente di questo autore?

Stephen King è sicuramente il Modello (...proprio così, con la M maiuscola...) per me, inavvicinabile ed inimitabile. Scrivere una mole di opere come quella che è riuscito a realizzare lui, e soprattutto con i risultati che ha raggiunto lui, lo colloca nella storia della letteratura mondiale, moderna e classica. E quando parlo di risultati non mi riferisco solo alle vendite, ai guadagni o agli adattamenti televisivi e cinematografici delle sue opere.



Mi riferisco alla capacità di "guardare" le persone che gli stanno attorno, di vedere dentro di loro paure e incubi, e di tradurre tutto ciò in libri che non mi annoiano nemmeno dopo un migliaio di pagine. Ricollegandomi alle radici della mia passione per la scrittura, ti dico solo che fu uno dei suoi racconti brevi ad aprire quella porta nella mia testa di cui ti dicevo prima. "Finestra segreta, giardino segreto" è un racconto breve che fa parte della raccolta "Quattro dopo mezzanotte": sonda in modo eccelso i lati oscuri della psiche umana e che portano l'individuo alla follia.

So che dopo aver terminato di scrivere "Un dolore oscuro" hai provato a proporlo alle varie case editrici. Sei anche riuscito a trovarne diverse disposte a pubblicarlo, però alla fine hai preferito rifiutare le loro proposte. Posso chiederti il motivo?

"Un dolore oscuro" è rimasto per molto tempo nel cassetto. Poi ad un certo punto quel cassetto si è aperto, me lo sono riletto e ho deciso di dare retta ai suggerimenti di mia moglie Alessia e di mia sorella Veronica. Entrambe mi avevano suggerito di proporre il romanzo e di tentare la strada della pubblicazione. Sono arrivati molti "no" e diversi "sì", ma a questo punto mi sono posto due domande. La prima è stata meramente materiale: se le piccole case editrici, per comprensibilissimi motivi, lasciano che sia tu autore a svolgere il lavoro di promozione, pubblicità e divulgazione, perché allora non provare a fare tutto da sé? La seconda domanda è stata: perché mai perdere la mia autonomia, cedere una cosa che per un autore è l'equivalente di un figlio per una madre (spero che le madri che mi leggeranno non mi accuseranno di sacrilegio...), vederla scomparire in fondo ad un catalogo e, molto probabilmente, nel dimenticatoio? Come per un figlio, dal momento in cui "Un dolore oscuro" è nato, ho deciso che a crescerlo sarei stato io e non avrei affidato questo compito a qualcun altro. Per piccoli autori sconosciuti come noi, la realtà è questa, dura ma è proprio questa: credo non sia utile farsi "prendere" solo dall'aspettativa di passare da una casa editrice per essere sicuri di vedere il proprio libro venduto o nella vetrina di una libreria. Saranno solo i lettori a dare il giudizio.

Ed è a questo punto che è nata la tua interessante



iniziativa "Sussurri a mezzanotte" in collaborazione con tua moglie Alessia. Quanto è importante per te il suo supporto?

Alessia per me è stata la spinta fondamentale. Come prima cosa, senza di lei, probabilmente quel famoso cassetto sarebbe ancora chiuso e dimenticato. E' stata un appoggio quando sono piovuti i primi "no" delle case editrici, e parallelamente mi ha aiutato a tenere i piedi per terra all'arrivo dei primi consensi, approvando quei miei ragionamenti di cui ti parlavo poco fa. Infine, è stata la mente ed il braccio di "Sussurri a mezzanotte": essendo web designer ha ideato e realizzato il sito, le grafiche, le cover di "un dolore oscuro". Tutto quanto insomma.

In che cosa consiste esattamente questa iniziativa?

Materialmente, "Sussurri a mezzanotte" rappresenta una raccolta delle mie opere, romanzi e racconti brevi di genere thriller, noir e horror (o thriller psicologici...). Al momento è una raccolta...

diciamo molto succinta: comprende solo "Un dolore oscuro", il mio primo romanzo.

Attraverso questa iniziativa, voglio proporre le mie opere in tre possibili formati; oltre alle classiche vendite delle versioni e-book e cartacea, desidero intraprendere una terza via, quella della pubblicazione a puntate, online ed in modo



Ritorno alla norma Alimentazione nel post feste di Patrizia Di Stefano

Si ritorna dunque dopo le feste, chi al proprio lavoro, chi a scuola e chi alle proprie faccende, ma non solo il lavoro ci porta a scuotere le coscienze e appoggiare di nuovo i piedi a terra dopo le belle feste, anche lo stomaco chiede la sua parte, ormai colmo di mille abbuffate e stanco di cibi pesanti, ma non vi chiede di smettere subito e repentinamente, piano, piano, poco alla volta, ci si ristabilisce. dopo le feste cosa volete sentirvi allegri e leggeri come prima?, eh no!, è il piccolo prezzo da pagare per quel dolcetto in più che ci si è concessi, chi più chi meno, penso che un pò in più dei soliti giorni si è mangiato, ora per quello che sento l'unica scelta

è il buttarsi sul leggero, verdure, legumi, pur sempre rimanendo su una dieta variegata, non solo ed esclusivamente verdure, personalmente sono arrivata anche alla tisana depurativa, anche se questa la si fa tanto per, dal momento che il risultato penso si ottenga principalmente con un'alimentazione controllata e non ingolfandosi di tisane, soprattutto penso che una buona parte dell'effetto che si cerca dopo le feste, si ottenga con un'analisi di coscienza sui cibi che abitualmente si consumano, partendo dal fatto che concordo con quello che continuano a ripetermi, "se ti mangi la pasta non mangiare il pane", penso che bene o male ne sappiamo tutti il motivo, essendo pane e pasta parenti, ora se non volete architettare piani dietetici, o cose troppo complesse, per non farvi problemi, iniziate a dare una regolata a tutto, la vera ricetta a parer mio è mangiare bene con le giuste dosi, ora non vi si chiede nemmeno di pesare i grammi di pasta o altri alimenti, se proprio non volete, ma penso che un occhio consapevole, vede da se stesso dov'è l'eccesso, quindi nel vostro piccolo iniziate con il darvi una regolata, poi se volete essere sicuri, chiedete il parere di un esperto, di un medico, un dietologo, un nutrizionista, però io penso che ce la possiate fare dandovi una misura delle cose, questo per quelli che vogliono solo tornare nella norma senza strafare, abbastanza da poter trovare una sorta di bilanciamento fra il più e il meno, poi se volete proprio raggiungere l'eccellenza "fisico asciutto, ben in tiro", li penso che il consultarsi con degli esperti possa tornarvi utile, comunque sia sempre attenti a non strafare da soli, a non fare pasticci da soli, se avete dubbi ci sono i medici e gli specialisti, non azzardate cose che non sapete o non siete certi, poi è ovvio che togliere la scarpetta che si fa nel sugo non fa male, togliere la pelle al pollo prima di metterlo a cuocere e metterlo nel sugo "che poi dopo cotto si vede tutto un panno di grasso sulla superficie" non fa

male togliere la pelle un minimo di pazienza, togliere i formaggi pesanti o in eccesso non fa male "ciò non vuol dire che dovete eliminarli, diminuire l'eccesso di uova, frittate e cose simili si può anche fare, togliere il grasso dal prosciutto si sa che è buono che ci sta ma farlo non vi nuoce, diminuire i dolci, mettere meno zucchero, usare meno sale lo so che è difficile nemmeno io ci riesco però qui si intende gli eccessi, aggiungere qualche broccolo in più, qualche lenticchia e qualche legume in più non fanno male, sono piccole cose che fanno la differenza, ma!! ATTENZIONE! non lasciatevi stregare da internet, le diete, le magiche tisane, le fantomatiche ricette del "presto fatto" fai questa cosina e nell'arco ad esempio della settimana togli peso, non è così che funziona!, una volta lessi una fesseria sull'acqua, che non ricordo bene ma mi pare dicesse che con certe dosi potevi avere determinati risultati... è ovvio che bere acqua fa bene, anzi ve la raccomando di bere, bere e bere, perchè personalmente noto le differenze quando si beve di più e quando di meno ma questo vale di persona in persona, sta di fatto che per tutti l'acqua fa bene, ma di certo non è solo con l'acqua che dimagrisci, ripeto se dovete fare una cosa del genere consultate un medico, ma non internet!... Per il resto non posso fare altro che augurarvi una buona ripresa dalle feste.



Patrizia Di Stefano



Intervista a

MMA SPORT E RISPETTO

Luca Franzese

A cura della dottoressa Agnese Monaco



Ciao Luca, parlaci di te e di come si svolge la tua giornata. Ciao fino a pochi mesi fa ero un graduato di una nota agenzia di vigilanza campana, che operava sul territorio partenopeo. Svolgevo servizio motociclistico antirapina come tutte le aziende private anche il mio istituto è stato preda della crisi e non essendoci nessuna legge che tutela noi G.P.G. sono al momento disoccupato. Nonostante tutta la professionalità e capacità. Per fortuna ho una grande passione che mi accompagna fin da bambino, la arti marziali - iniziate nel lontano 1994 con il wushu e sanda per poi continuare con il pugilato e kick boxing per poi passare alla lotta olimpica e BJJ per poi arrivare a praticare MMA disciplina della quale oggi sono istruttore. oggi avendo molto tempo ha mia disposizione e proprio in questa disciplina che impiego tutte le mie energie. Per chi non conosce questo meraviglioso sport, che cosa è l'MMA? MMA è l'acronimo del termine inglese mixed martial arts che tradotto in italiano significa arti marziali miste. L'MMA è uno sport da contatto pieno il cui regolamento consente l'utilizzo di tecniche di percussione (calci, pugni, gomitate e ginocchiate) e sia tecniche di lotta (proiezioni, leve articolari, strangolamenti). in passato questo sport veniva praticato da atleti che derivavano da stili differenti, oggi le cose sono cambiate l'evoluzione è fatta si che questo sport si basi sulle tecniche più efficaci di ogni stili estrapolate modificate per far si che si adattino a questa disciplina che oggi ha una sua identità.

Cosa è per te praticare questo sport? Quale è la filosofia che trai da esso? La vita stessa! cioè per me MMA è la metafora della vita. questo sport la prima cosa che mi ha insegnato e mi è servito per affrontare la vita di tutti i giorni e il non arrendersi mai! ed io è la prima cosa che oggi insegno prima d'insegnare a

lottare. Per quanto siano stacchi per quanto dolore possa incomberci mai arrendersi perché tutto può cambiare in un attimo. Questo sport inizia in piedi e facilmente ci si ritrova spalle a terra e una volta caduto, dove negli altri sport da contatto non resta che rialzarti, qui non è così! si continua a lottare - senza mollare mai! come nella vita - vietato mollare!! o ti rialzi o almeno ci hai provato.

In che valori credi nella vita e quanti di essi collimano con il tuo sport? Credo nel rispetto, sincerità, onore, coraggio e il più importante credo nel amore. Rispetto: bisogna rispettare il proprio maestro per apprendere nel migliore dei modi e crescere, rispettare le decisioni del arbitro e dei giudici anche se non condivise e discutibili e più di tutti rispettare il proprio avversario - perché l'atleta che ti trovi davanti ha percorso la tua stessa strada stessi sacrifici. sincerità: bisogna essere sempre sinceri la sincerità è un tassello importante per questo sport, che se presa con superficialità può avere degli effetti scatenanti, che possono influire sugli allenamenti e compromettere il risultato finale - un atleta deve sempre fidarsi sempre con il suo allenatore essere sincero sul suo stato di forma, paure o fattori di disagio nella vita quotidiana. onore: bisogna onorare il tempo investito negli allenamenti, onorare i compagni di allenamento per il supporto e la disponibilità, onorare il proprio maestro per averti insegnato e avviato sulla strada del agonismo, onorare l'avversario per opportunità data, senza l'avversario un guerriero non conoscerà mai il suo valore. Coraggio: il coraggio non va confuso con l'essere megalomane. Chi ha coraggio ha paura ma sceglie la reazione al panico. sceglie di agire e non di restare passivo a l'offesa e custodisce la sua paura e la usa per restare sveglio e attento. Il megalomane è un pericolo per se stesso e chi lo circonda. Poi c'è l'amore il valore più grande in assoluto per un guerriero. Perché se un guerriero ama avrà sempre un motivo per non mollare e spingersi oltre chi ama vuole sempre tornare a casa - ognuno di noi ha una guerra dentro e se vuoi vincerla bisogna amare incondizionatamente che sia la vita o la gabbia.

Hai un sito o dei link o delle iniziative di cui ci vuoi parlare?

L'iniziativa principale è quella di aprire un'accademia che mi permetta di ospitare quanti più atleti possibile, che siano amatoriali, dilettanti o pro per tenerli il più lontano possibile dalla strada e portarli nella gabbia del MMA e non nella gabbia del in legalità. L'altra ambizione più che iniziativa è trovare qualcuno che mi aiuti a produrre un film che tratti proprio questa problematica e come poter tirare i ragazzi via dalla strada e dal carcere.

facendo si che usino la loro rabbia in qualcosa di produttivo (Ragazzi in gabbia) E' consuetudine considerare l'MMA come sport vietato privo di regole, dove si sfoggia "l'animale", puoi sfatare questa insulsa diceria? Come ho detto prima chi non conosce e sempre pronto li ha puntare il dito - MMA è uno sport dove le regole la fanno da padrone. non ce nulla di più rispettoso di due guerrieri che si affrontano con regole ben precise - mma è fatto di strategie gli animali



hanno solo istinto.

Come si svolgono i match? Quali sono le regole in ogni combattimento? Una delle regole più rilevanti è che ogni round è di 5 minuti con 1 minuto di pausa fra round, un match si svolge sulla durata dei 3 round, in caso di titolo ogni match a una durata di 5 round (per professionisti) per i dilettanti o semi pro dipende dalle varie federazioni. un'altra regola comune che tutela gli atleti è l'arresto del match in caso di ko-dove in altri sport da contatto tipo thai o pugilato ce la conta.

C'è una federazione maggioritaria? La federazione più famosa è la statunitense 'ultimate fighting Championship (UFC).

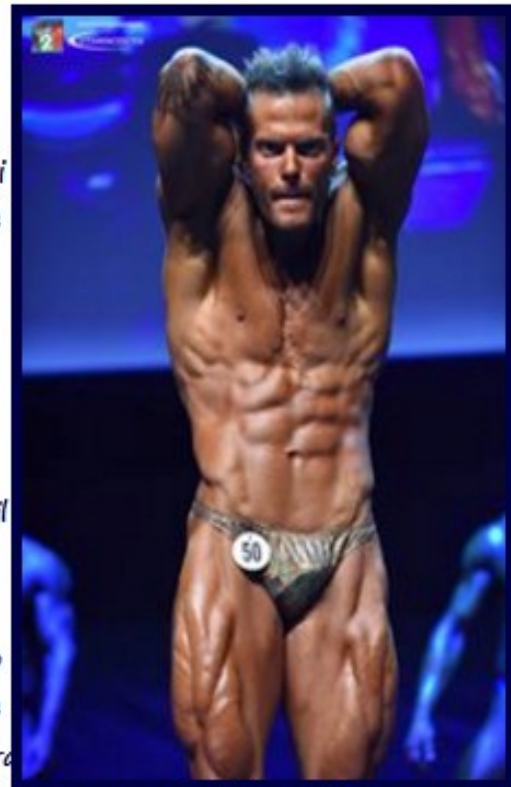
Cosa dovrebbe cambiare in Italia per dare il giusto ruolo a questo sport? In Italia il problema è sempre il solito, la mancanza d'impegno da parte di chi governa. gli unici sforzi sono sempre e solo concentrati sul calcio, penalizzando sport spettacolari dove l'atleta ha una preparazione psicofisica notevole. bisognerebbe creare più interesse e coinvolgere sponsor importanti che facciano sì che si mettano su gala di rilievo con borse consistenti-così da dare la possibilità agli atleti di poter vivere di sport, e aumentare i loro livelli tecnico. Più tempo per gli allenamenti più prestazione più spettacolo.



La domanda GRIDO, quella in cui tutto è concesso, "lasciate il vostro messaggio voi che uscite!". Grazie per il tempo concessoci. Vorrei fare un appello a gli italiani-due uomini che si confrontano e si rispettano anche se rivali non saranno mai violenti e alla fine del match ci sarà sempre un abbraccio e stima reciproca-la violenza è altrove dove i vostri figli rischiano-basta vedere gli spalti degli stadi e le manifestazioni per strada. qui con noi i vostri figli diventano uomini indistintamente dal sesso. mi rivolgo di nuovo ha tutti voi aiutateci a far crescere lo sport e creare nuove opportunità di lavoro e di vita!! meditate e mediate grazie-Grazie Agnese per questa intervista e della grande opportunità che mi hai dato, a me e al tutto il mondo delle arti marziali miste!! Grazie a te Luca e spero di poterti intervistare nuovamente per nuove news in merito all'MMA!

Agnese Monaco





Ciao Carlo, parlati di te e di come si svolge la tua giornata. Ciao Agnese, la mia giornata tipo si svolge in maniera molto semplice ed equilibrata, una routine che si sussegue tutto l'anno partendo in primis nella preparazione dei pasti che mi accompagnerà durante le mie ore giornaliere di lavoro in palestra, mi alleno in genere la mattina presto, mai dopo le 8 o le 9, amo svegliarmi presto, curare ogni dettaglio del mio risveglio, godermelo e prepararmi con calma la mia classica colazione con albumi d'uovo e caffè, per il resto sono impegnato 6 giorni su 7 in palestra per ricoprire quello che è il mio ruolo di Personal Trainer e istruttore di sala pesi, mi alleno circa 4/5 volte settimanali, non di più..

In Italia e all'estero che onoreficenze hai ottenuto nel bodybuilding? Partendo dalle competizioni italiane Agnese, gareggio da circa 6 anni, ho iniziato a 18 anni debuttando alle gare di Biagio Filizola a Sapri, ottenendo un ottimo 2 posto al Mr Italia e un 3 al Mr Universo il giorno seguente, è una gara che ho fatto circa 2 volte ottenendo l'anno successivo un 3 posto e un 4 posto, un 1 posto al Mr Europa a Rossano Calabro categoria juniores e un 2 posto nella categoria HP + 6kg e un 1 posto al GP di Magna Grecia, poi sempre con la medesima federazione IBFA di Filizola, ho riscontrato un 3 posto al Mr World nel 2011 con un 9 posto successivamente al 2torri di Bologna un mese successivo, nell'anno successivo, nell'anno 2012/2013 ricordo di non aver gareggiato se non per fare il Mr Italia a luglio a Sapri, ed ottenere un 7 posto, ma fu una gara improvvisata e preparata in 2 settimane, ero molto preso dalla tesi di laurea e non ci avevo investito sia dal punto di vista emotivo che economico, l'anno successivo nel 2014 mi posiziono 5 al trofeo 2t di Riccione, ma non soddisfatto della preparazione molto breve e poco accurata decido di far meglio e di puntare al massimo nel mio ultimo anno di juniores. È proprio da quella decisione che conosco il mio preparatore attuale, che mi ha permesso di ottenere di intraprendere e di concludere una stagione agonistica ottimale e superlativa, che mi ha permesso di piazzarmi

3al Mr World IBFA di Roma del 25 ottobre sempre nei juniores, poi un 6 posto nella tostissima e combattutissima categoria BB fino a 80 kg a san marino il 14 novembre, poi successivamente portando ed esibendo la mia forma migliore mai avuta prima d'ora vinco il prestigioso trofeo pro muscle della wabba a Vicenza sempre della categoria juniores, qualificandomi per l'impegnativa e combattutissima trasferta internazionale a Tenerife, disputando ed ottenendo un bellissimo 4 posto, che va a concludere così la mia stagione agonistica 2015..

Cosa è per te essere una bodybuilder? Quale è la filosofia che trai da esso? Per me essere un bodybuilder è uno stile di vita, e non solo quello che sale sul palco il giorno della gara ma ben sì il racchiudere e completare tutti i miei giorni dell'anno, sul palco e fuori dal palco.

In che valori credi nella vita e quanti di essi collimano con il tuo sport? I Valori più importanti in cui credo sono, la famiglia, l'amicizia l'amore verso i propri cari, la propria ragazza, il rispetto e la gratitudine verso il proprio lavoro, verso gli altri e verso il prossimo, credo tutti Agnese, perché senza di essi, senza tali valori, se ne verrebbe a mancare qualcuno non sarei quello che sono adesso e non mi permetterebbero di poter svolgere la vita da agonista la quale svolgo con amore e infinita passione.

Quanto influisce il tuo stile di vita e l'agonismo nei rapporti con gli altri? Il mio stile di vita e la mia scelta agonistica verso le gare possono incidere fino ad un certo punto, nel senso che è uno sport che in ogni caso non è amato e praticato comunque dalla maggior parte



dell'italiano medio, e quindi ci si deve adattare e schierare con una posizione di valutazione oggettiva a 360° verso tutti e verso chi magari ne può essere più lontano e distante da questa disciplina, a maggior ragione per chi fa un lavoro dove la sua mansione principale è allenare gli altri ed educare il prossimo verso uno stile di vita sano e duraturo nel tempo. Hai un sito o dei link o delle iniziative di cui ci vuoi parlare? Per il momento non ancora Agnese, come iniziative personali mi piacerebbe prendermi una seconda laurea oltre alla prima presa nel 2013 ad Urbino in scienze motorie e sportive della salute, ma il tempo e il lavoro mi restringono e limitano sempre per altri impegni imminenti, ma chissà magari in futuro farò dei corsi di aggiornamento per soddisfare tale voglia di conoscere, apprendere ed imparare nuove nozioni sia come bagaglio culturale teorico e pratico da un punto di vista personale e sia per metterlo a disposizione del prossimo per il lavoro che faccio...

Il tuo preparatore è il grande Gianstefano Fara, quanto devi a lui? Parlaci dell'importanza di affidarsi a professionisti. Al mio preparatore devo una gran bella parte di tutto questo successo agonistico che ho ottenuto nel 2015, devo ringraziarlo per essermi stato vicino dal primo all'ultimo giorno di preparazione, dalla prima all'ultima competizione come non l'avesse mai fatto nessun altro preparatore, e come non ringraziarlo per tutti i suoi consigli e per il suo essermi vicino soprattutto nei mesi e nelle settimane antecedenti alla gara dove la fatica, la stanchezza e i mille dubbi ti portavano via i pensieri e ti costringevano a vedere tutto con più fatica, meno lucidità e poca razionalità. Insomma, se non fosse stato per lui e per la sua bravura ed immensa professionalità a quest'ora avrei intrapreso un cammino diverso totalmente, lo ringrazio di cuore e mi auguro con tutto il cuore di ottenere altri importanti successi negli anni che verranno a questa parte. L'importanza del preparatore e dell'affidarsi a professionisti del settore è fondamentale, tanti e troppi secondo il mio

modesto parere scelgono al giorno d'oggi di essere solitari e autodidatti, ma credo che soprattutto nel mondo dell'agonismo quando si fanno fronte a certe scelte, un occhio esterno e un preparatore coscienzioso di ciò che fa, esperto, appassionato e che abbia qualcosa in più da darti e non solo dal punto di vista morale, emotivo e tecnico pratico, credo sia fondamentale per ottenere risultati positivi e per vivere quella che è tutta la preparazione in modo razionale, dettagliato e con la sicurezza se non certezza di ottenere un risultato sicuramente positivo, oltre che all'apprendere e conoscere sicuramente nuove nozioni, che torneranno utili in futuro sia per te che per gli altri.

La domanda GRIDO, quella in cui tutto è concesso, "lasciate il vostro messaggio voi che uscite!". Grazie per il tempo concessoci.

Grazie di cuore per la fiducia Agnese, per la grande disponibilità avuta nei miei confronti e per avermi messo a disposizione parte del tuo tempo concedendomi questa breve ma intensa intervista, che mi ha fatto rivivere momenti e attimi importanti appena vissuti, incisi nella mente e nel cuore, pieni di gioia e gratificazione, spero di poter collaborare presto con te. Alla prossima Agnese, un caloroso abbraccio.



Agnese Monaco

Una persona semplice *di Lorenzo Dati*

Oggi è la volta della frase..”è una persona semplice“.

La si sente dire spesso nei discorsi che si fanno in qualsiasi ambito tipo:”Senti con lui dai, lo avviso, vai tranquillo è una persona semplice, si parla bene, alla mano”,,oppure,” Mi presento sono Martina, sono nata a Vattelappesca, sono una persona semplice...etc etc”. “Non ci sono più le persone semplici di una volta, quelle pane al pane e vino al vino” e via dicendo. Ma esiste la persona semplice?chi è? dov'è? lo francamente non ne vedo mica in giro, siamo tutti complessi e da un certo punto di vista meglio così“.

La parola semplice, abusata in molti contesti lascia intendere diverse cose. Si può intendere che uno è buono il che per i meno scaltri significa deficiente, mentre in realtà spesso non è altro che una persona con una flessibilità mentale e una sensibilità superiore alla media, molto più propensa ad ascoltare e capire i motivi altrui ma non per questo sprovvista. Poi c'è chi con semplice intende alla mano e anche qui non significherebbe altro se non la capacità di dialogare in modo costruttivo e senza troppe “seghe mentali” o polemiche sterili e inutili poi c'è sempre chi ottusamente se ne approfitta tirando troppo la corda e..boom crolla il castello. In realtà la parola semplice dovrebbe indicare una persona che vive in maniera umile, apprezzando, appunto, le cose semplici, io la vedo così“. Quante ce ne sono in giro?molto poche, spesso la colpa non è nostra e mi ci metto anche io, viviamo in un mondo che da decenni non ti lascia più gustare la grandiosità di un paesaggio in silenzio, la gioia e il brivido di un abbraccio d'affetto o d'amore,il masticare lentamente un cibo che ci piace sorridendo e gustandoselo fino in fondo, ascoltare una canzone in santa pace sognando e riflettendo.

Qualcuno mi dirà “io ste cose le faccio”..certo ma nei ritagli di tempo, sono secondari ad una marea di cose superflue e forzate che il mondo in cui viviamo ci propina. Se vado nel cuore del Messico,dell’Africa, dell’Asia centrale, forse lì in qualche sperduto villaggio potrò vedere persone che tendono ad avvicinarsi di più alla persona semplice, mangiano ciò che la natura gli dona, si siedono, cantano,guardano l’acqua del fiume che scorre e il sole che

da <http://loscrivodame.com/>



sorge o che va giù, lo fanno respirando a pieni polmoni godendo di ogni istante che passa. I ritmi frenetici della nostra società, e la spinta a consumare, ad avere ciò che diventa quasi necessario anche se non lo è ci allontana da tutto questo. Non abbiamo tempo per goderci la vita, il che non significa ozio e cazzeggio ma tutto ciò che la vita offre, ci riempiono e ci riempiamo di troppi obiettivi. Fermiamoci ogni tanto..questa è l'unica cosa che mi sento di dire.

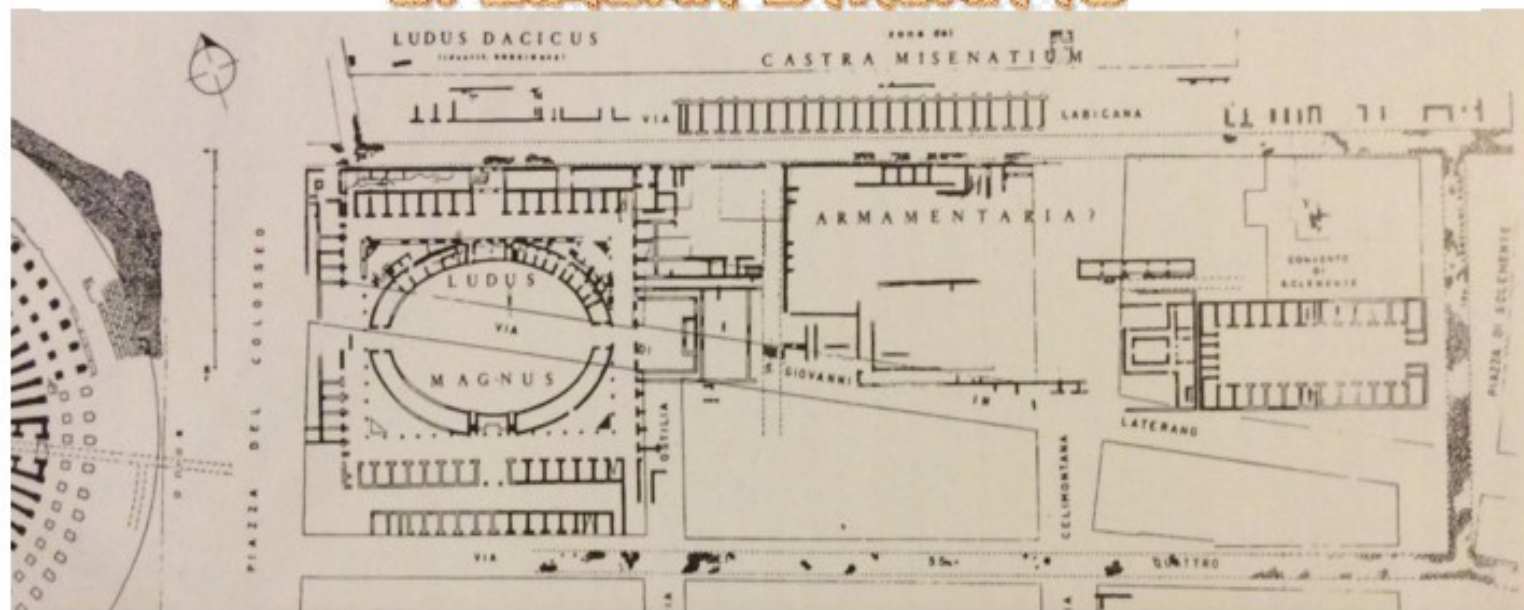
Vuoi collaborare con noi?
Inviaci articoli, poesie, racconti brevi, opinioni,ecc. Le migliori usciranno nel prossimo numero!
- <http://italianame.weebly.com/>

Scritto da
Lorenzo Dati



LUDUS MAGNUS

DI SIMONA STAGNITTO



Molti sono i resti antichi visibili a Roma, tra questi è di notevole interesse un edificio collocato tra le vie Labicana e S. Giovanni in Laterano, nei pressi del Colosseo: la metà settentrionale del Ludus Magnus, ossia la principale tra le quattro caserma-scuola (le altre tre erano nelle vicinanze: ai piedi del Colle Oppio e verso via Claudia ossia il Ludus Matutinus, Ludus Dacicus e il Ludus Gallicus) per gladiatori costruite dall'imperatore Domiziano (51-96 d.C.) e poi restaurata da Traiano (98-117 d.C.). Ai due lati dell'ingresso occidentale del Ludus Magnus, verso il Palatino, sono presenti due basi con iscrizione in onore di Teodosio II e Valentiniano III che attestano i relativi restauri conseguenti al terremoto del 442 d.C. La caserma venne scoperta nel 1937 e la fine degli scavi risalgono agli anni 1959-61. Come sopra menzionato è visibile solo la sua metà settentrionale, dal momento che la restante, giace una parte sotto la via di S. Giovanni in Laterano e l'altra sotto l'isolato tra questa e la via dei SS. Quattro Coronati, ma ciononostante la sua completa ricostruzione pu essere effettuata grazie al frammento della pianta marmorea severiana. L'edificio era costruito totalmente in laterizio ed era costituito da un corpo rettangolare, che probabilmente in origine, comprendeva tre piani con al centro un grande cortile porticato che era contornato da una serie di celle rettangolari che, con ogni probabilità, erano gli alloggi dei gladiatori. Di queste celle si sono conservate tutte le 14 del lato settentrionale e alcune di quelle occidentali e orientali. A nord, in asse con il cortile, era presente un ingresso monumentale con una scalinata che portava verso la via Labicana, il cui livello era stato rialzato da Traiano. Ci che caratterizza questa caserma è la presenza al centro, nel cortile, di un anfiteatro di piccole dimensioni, conservato solo per metà, destinato ai gladiatori per i loro allenamenti: aveva la forma di un'ellisse e toccava il portico in quattro punti. L'arena, luogo dove si svolgevano le varie attività gladiatorie, era cinta da una piccola cavea, che era sostenuta da ambienti radiali. Per poter accedere alla cavea si utilizzavano delle scalette esterne, mentre l'accesso all'arena era garantito dagli ingressi collocati in corrispondenza degli assi principali. Era presente anche una tribuna d'onore, alla quale si accedeva tramite

il porticato superiore, collocata al centro dell'asse minore all'altezza dell'ingresso principale. Naturalmente in luoghi del genere, dove l'attività fisica era all'ordine del giorno, non potevano mancare delle fontanelle: ciascuna, di forma triangolare, era collocata ai quattro angoli del cortile e una di esse è ancora visibile sull'angolo nord-ovest, anche se molto restaurata. Nella caserma era presente un tunnel, attraverso il quale, i gladiatori giungevano nei sotterranei dell'anfiteatro Flavio, pronti per i giochi. Sotto la caserma sono state rinvenute delle case risalenti al periodo precedente all'incendio di Nerone, di epoca repubblicana. All'interno di questo edificio sono stati trovati numerosi documenti, soprattutto graffiti ed iscrizioni, che hanno rilevato molti aspetti sulla vita dei gladiatori e sull'organizzazione dei giochi. Il Ludus Magnus, non era l'unica palestra presente a Roma, ma ce n'erano altre tre andate ormai perdute: a sud di essa c'era il Ludus Matutinus (II regione) di cui furono trovati dei resti, purtroppo andati persi, di dimensioni più piccole e probabilmente destinato ai bestiarii che combattevano con le fiere. Accanto a questo c'era il Ludus Gallicus (II regione) ed infine tra il Ludus Magnus (III regione) e la grande esedra delle Terme di Traiano si trovava il Ludus Dacicus (III regione) che venne identificato grazie ai frammenti della pianta marmorea severiana. Purtroppo di queste quattro caserme gladiatorie si è conservata solo il Ludus Magnus, che comunque, ci ha fornito ottimi indizi sulla vita di questi uomini che ogni giorno rischiavano le loro vite durante combattimenti cruenti.

ITALIANAMENTE
Magazine

INTERVISTA AL CANTAUTORE GENOVESE GIANLUCA CORRAO DI ILARIA GRASSO

Abbiamo incontrato Gianluca Corrao, giovane cantautore genovese, in occasione dell'uscita del suo nuovo singolo, dal titolo Vado via da qui, il terzo estratto dall'album Tre. Il singolo, uscito il 28 settembre, è in rotazione in tutte le radio italiane.

Bentrovato Gianluca, un artista ed un amico, per me... Grazie Ilaria è sempre un piacere chiacchierare con te...

Oggi parliamo di Vado via da qui, il tuo nuovo singolo, estratto dall'album Tre.

E' un brano che mi sta dando tante soddisfazioni, in quanto è una canzone sociale, diversa dalle precedenti, nelle quali ho sempre parlato d'amore: qui parlo di una persona che ama l'Italia e che vorrebbe andare via, non solo per via della crisi ma anche per altri motivi, come ad esempio la musica, e le difficoltà degli artisti

emergenti, anche se sono convinto che bisogna comunque provarci.

Talento e buona volontà, sono le due caratteristiche fondamentali, per un cantante emergente. Sicuramente: io sono convinto che la passione sia tutto, io infatti ci metto molta passione nella mia musica, come anche nel resto, ma nella musica particolarmente.

Alla fine, però, con la canzone lanci un messaggio positivo. Alla fine il messaggio è positivo perchè l'Italia è un paese bellissimo che però puoi migliorare, migliorare ancora.

Per fortuna ce la musica, la tua e quella dei giovani artisti della musica italiana... Certo, e a tu proposito ricordo anche il video del brano, girato in Toscana, per la regia di Simone Gazzola, video che potete trovare su youtube.

Gianluca, tu sei seguitissimo... Sì, per fortuna, e di questo sono contento.

I tuoi progetti per il futuro prossimo. A marzo esco con una nuova canzone e questa volta è una canzone d'amore, un pezzo bellissimo che non vedo l'ora di presentarvi.

Siamo alla conclusione della nostra bella chiacchierata: Gianluca, lascia un messaggio ai nostri lettori.

Innanzitutto vi saluto e, poi, credete nei vostri sogni, continuate per la vostra strada e, soprattutto, buona musica!

Ilaria Grasso



Intervista a

Francesca Romana Perrotta

a cura di Luigi Bray

Grazie Francesca per la tua disponibilità, come sta la musica d'autore?

La canzone d'autore, dal punto di vista artistico, oggi gode di ottima salute, ma grazie al vecchio e superficiale sistema discografico italiano, è costretta a frequentare luoghi di nicchia e alternativi.

Ci racconti i tuoi primi due album?

Il primo album, Vermiglio, era il compendio di tante canzoni scritte nell'arco dei miei primi anni di attività artistica, canzoni suggestive, magari con testi ancora un po' a tratti, ma molto d'atmosfera. Direi che è un album magico. Il secondo, Lo Specchio, segna un'epoca più matura, ed è stato scritto in una sola stagione. ..è denso di significati e con testi più precisi. In entrambi porto avanti il FIL ROUGE delle mie canzoni: la femminilità, in tutti i suoi aspetti, dai più evidenti a quelli più nascosti

Ora è pronto il terzo che atmosfere ci farai vivere?

Il terzo album è vario, in senso prettamente musicale. Ci sono ballate, brani più rock, altri più pop ed i testi spaziano passando dal tema delle donne a tematiche di più ampio respiro. Sarà un po' come Vermiglio, ma con testi molto più strutturati. accattivanti. Mi piacerà molto, lo sento.

Tu ci fai vivere i lati umani di personaggi che abbiamo spesso visto in teche mistiche, c'è bisogno di guardare oltre lo specchio o già allo specchio basterebbe?

Nei tuoi personaggi è la storia che predomina o il quotidiano di un viso o una storia da strada al quale presti volto famoso?

Sì, i miei personaggi femminili escono dalle righe impolverate dei libri di storia e letteratura per entrare tra le note di canzoni che fanno da specchio. Uno specchio speciale che mostra un volto diverso da quello



che conosciamo di ognuna di esse...Quindi, direi che basta uno specchio, se è magico... Nei miei personaggi è la storia che domina. Una storia che però viene rivisitata, da un punto di osservazione diverso.

Il tuo rapporto con la scrittura? E con la poesia in particolare? Che domanda di musica d'autore abbiamo in Italia? Allora ti auguriamo ogni fortuna per questo nuovo viaggio, dove possiamo incontrarti?

La scrittura non la cerco mai. Aspetto sempre che sia lei a venire da me, a cogliermi da sorpresa. Siamo in un rapporto di libertà reciproca. Io e la poesia ci osserviamo da lontano con reciproco sospetto e rispetto. Amore-odio. Io non la capisco facilmente e lei mi taccia di snobismo. Quando però accade che ci si incontra a metà strada, siamo felici del connubio. In Italia non c'è richiesta sul mercato nazionale di canzone d'autore. Troppo profonda, troppo raffinata e ricercata, noiosa e pesante per un paese che fa di tutto per non essere pensante... Mi potrete incontrare un po' ovunque, dal bar di provincia ai bei teatri all'italiana.. seguite l'evolversi di questo nuovo album su FaceBook. Ci aggiorneremo di volta in volta.





Intervista alla Scrittrice Stefania Romito

a cura di Agnese Monaco



Con me ho l'onore di presentarvi Stefania, carissima parlati di te, per chi ancora non ti conosce.

Ciao Agnese, per me è un grande piacere essere nello staff di "Italianamente", una rivista che apprezzo molto. Sono una scrittrice di narrativa, nonché blogger e ghost writer. Ho esordito nel panorama editoriale nel 2010 con "Attraverso gli occhi di Emma", edito da Alcyone Editore, un romanzo introspettivo, psicologico che tratta la tematica della disabilità visiva. Un libro che è stato particolarmente apprezzato anche dal mondo dei disabili visibili. Alla prima presentazione del romanzo hanno preso parte Morena Funari e Francesco Alberoni, mentre successivamente ho avuto l'onore di avere come ospiti il Presidente dell'Istituto dei Ciechi di Milano, il Cav. Rodolfo Masto, e il Prof. Giancarlo Abba, direttore dello stesso istituto. Dopo aver pubblicato lavori di genere diverso, come un minibook umoristico illustrato dalla bravissima vignettista Isabella Ferrante dedicato alla vita di coppia dal titolo "Tu di che coppia sei", ho pubblicato di recente con lo pseudonimo Romis, sempre per i tipi di Alcyone, un serial thriller a puntate, ad uscita mensile, dal titolo "Ophelia, le vite di una ghost writer", una vicenda che ha da subito appassionato innumerevoli lettori. Ed è proprio alla sua affascinante protagonista che si ispira il gruppo letterario "Ophelia's friends" e il blog ad esso associato.

"Ophelia", narraci del significato e del significante della tua opera e le motivazioni che ti hanno spinto a scriverla.

"Ophelia" nasce dalla mia esperienza personale. In passato ho avuto modo di svolgere l'attività di ghost writer per un certo periodo di tempo; sono stata, cioè, ingaggiata per scrivere la biografia di un personaggio noto e devo ammettere che quell'esperienza non solo mi ha insegnato molto, ma mi ha permesso di conoscere un mondo fino ad allora sconosciuto. Mi sono resa conto che fare la ghost writer non significa soltanto riportare le vicende vissute di una persona, ma è opportuno

comprenderne la psicologia, le caratteristiche caratteriali, al fine di realizzare un lavoro il più possibile coerente con la sua personalità. E tutto ciò implica complicità, l'entrare il più possibile in empatia con la persona in questione, diventarne, in un certo senso, anche una sorta di confidente. Da questa esperienza di vita vissuta mi è venuta l'idea di creare un personaggio di fantasia che portasse a conoscenza dei più le particolarità di un mestiere poco conosciuto ma estremamente affascinante. Ophelia, la protagonista del mio romanzo thriller, è una giovane e bellissima ghost writer, molto ambita dalle celebrità di tutto il mondo. Il suo brillante intuito e la sua innata curiosità la portano spesso a indossare i panni della confidente e della detective, trasformando così ogni ingaggio in un'avventura dai risvolti sconcertanti. Vicende scabrose, segreti inconfessabili, delitti impuniti emergono prepotentemente dal passato e la pongono ogni volta di fronte al dilemma se sia il caso di far scoppiare lo scandalo oppure no. A combattere contro il suo senso del pudore sarà il suo editore, Valerio, personaggio cinico e senza scrupoli che pur di garantirsi un buon riscontro di pubblico è disposto a ignorare qualsiasi aspetto etico e morale. Apparentemente sicura di sé, Ophelia nasconde nel suo intimo un profondo disagio causato da un trauma infantile rimosso che emergerà in maniera frammentata durante i vari episodi, dando vita a un'escalation di emozioni contrastanti che genereranno in lei ansia e turbamento e che troveranno, nella rivelazione finale, un inaspettato momento catartico.

Dove possiamo trovare i tuoi scritti?

Tutti gli otto episodi della prima serie del serial thriller

ITALIANAMENTE
Magazine



Secondo episodio "Inconfessabili segreti"

Estratto - (Romis, Alcyone Editore) di Stefania Romito

Dopo aver servito il dolce, il cameriere tornò con una bottiglia di vino bianco su un elegante vassoio.

-Consentitemi di offrirvi un bicchiere di un vino italiano molto speciale- disse appoggiandolo sul tavolo. -Il Picolit! È un vino da intenditori. Lo devi assolutamente assaggiare - affermò Andrew rivolgendosi alla ragazza. Lei guardò il vassoio e si paralizzò. Gli occhi fissi sul cavatappi. -Ophelia, cos'hai? - domandò lui sorpreso. Lei continuava a rimanere in silenzio con gli occhi sbarrati. -Sei pallida. Sei sicura di stare bene? - chiese sempre più preoccupato. All'improvviso lei si alzò e si diresse correndo verso la vetrata. Spinse con forza la porta di vetro e uscì in terrazzo. Lui si affrettò a seguirla. -Scusami... ma non riescivo più a respirare- disse ansimando appena lo vide uscire fuori. Lui le si avvicinò. Sul suo viso si leggeva una sincera apprensione. -Tremi come una foglia- affermò togliendosi la giacca e posandogliela sulle spalle. -Ti prego di scusarmi, non so cosa mi sia preso. - Se non volevi bere il Picolit, non dovevi fare altro che dirlo- disse con tono scherzoso nel tentativo di farla sorridere. -Ti spiace accompagnarmi a casa? Forse ho bevuto un po' troppo... -Non c'è problema. Vado a saldare il conto e poi andiamo. Tu aspettami pure qui, se preferisci- disse dirigendosi verso la porta di vetro. Lei lo seguì con lo sguardo finché non lo vide rientrare all'interno del locale. Il freddo pungente le penetrava lentamente nelle ossa. Di fronte a lei una miriade di luci illuminavano la città avvolta dal buio della sera. Era accaduto di nuovo. Si sentiva smarrita, vulnerabile, priva di energia. Quella sensazione di terrore aveva preso di nuovo il sopravvento, stritolandola ancora una volta nella sua morsa infernale. Avrebbe mai avuto pietà di lei? L'avrebbe mai lasciata libera? -Se vuoi possiamo andare- la voce rassicurante di Andrew la raggiunse alle sue spalle. Nel giro di pochi minuti arrivarono al parcheggio e dopo circa mezz'ora stavano già costeggiando Hyde Park. Per tutto il tragitto Ophelia non aveva aperto bocca. Si sentiva svuotata, esausta, sfinita. Non vedeva l'ora di tornare a casa e fiondarsi sotto le coperte. Andrew rispettò il suo silenzio e si concentrò sulla guida. Prima di salutarla le ricordò l'appuntamento con Claudette il giorno successivo. Nei suoi occhi chiari traspariva una profonda tristezza. Ripensava ancora al suo sguardo quando, una volta a



casa, iniziò a spogliarsi davanti allo specchio. Come aveva potuto trattarlo in quel modo? Stava trascorrendo una serata fantastica in sua compagnia, perché aveva deciso di rovinare tutto?

- Il conflitto interiore di Ophelia: paura e desiderio di amare -
La paura di amare è un sentimento comune a molti. Sovente il timore di concedersi completamente all'altro nasconde motivazioni ben precise che hanno origini lontane. Talvolta la paura di mettere a nudo la propria esistenza, alla ricerca di questioni dolorose irrisolte, è superiore al desiderio di amare. Non è così per Ophelia. Tutti coloro che si sono lasciati appassionare dalle sue vicende si saranno resi conto che la nostra enigmatica protagonista manifesta un notevole disagio ogniqualvolta si trova a dover affrontare questioni di carattere sentimentale. Le attenzioni da parte degli uomini la turbano fino a provocare in lei reazioni imprevedibili, almeno fino a quando nella sua vita non compare lui. Allora improvvisamente emerge in Ophelia un nuovo irrefrenabile impulso: quello di amare, che si contrappone con veemenza alla sua atavica paura dando vita ad un duello interiore che metterà in discussione tutto il suo essere. La paura di amare di Ophelia non è dovuta semplicemente al timore di soffrire. La sua fobia ha radici più profonde che nemmeno lei conosce (o pensa di non conoscere) e questo la porta a indagare nei meandri della propria mente, a scavare nelle pieghe più recondite della propria esistenza spinta dal desiderio di poter essere finalmente "libera".

ITALIANAMENTE

Magazine



Intervista a **Riccardo Prencipe dei Corde Oblique**

a cura della Dott.ssa Agnese Monaco

Ciao Riccardo come nasce Corde Oblique? Chi siete?
Corde Oblique è una bottega aperta di musicisti, dal 2005 scriviamo e produciamo musica ispirata alla storia dell'arte italiana, ci ispirano i luoghi poco conosciuti, i borghi antichi; Cerchiamo di portarli alla luce anche grazie alla musica. Quello che scriviamo è essenzialmente di "pancia", non di testa. Io mi occupo di scrittura di musica e testi, poi ci sono i bravissimi musicisti che rendono concrete le mie idee e le valorizzano immensamente, senza di loro non esisterebbe il progetto.

Vi definite un gruppo " Progressive Ethereal Folk" vogliamo spiegare ai nostri lettori cosa significa esattamente questa definizione?

Si tratta di una definizione "di comodo", partiamo in realtà dal Neofolk degli anni '90, in particolar modo da una sorta di revival medievale, da cui poi ci siamo progressivamente emancipati. Oggi siamo una band piuttosto eclettica, nel nuovo album ci sono parti di musica antica, un quintetto d'archi, flauti tibetani, fino a batteria e chitarra elettrica distorta... insomma non facile da definire, anche se necessario.

Parliamo del nuovo album, attesissimo, è il sesto, ce ne vuoi parlare?

Come ho anticipato si tratterà di un arcobaleno di timbri e strumenti davvero disparati. Sono orgogliosissimo di quanti bravissimi talenti abbiano accettato di lavorare con noi per il nuovo lavoro. Ho invitato i musicisti provenienti da tante realtà diverse, che però fanno parte della mia personale storia musicale. Dal quintetto d'archi all'oud turco. Inoltre l'ho scritto in una fase della mia vita molto particolare: nel 2015 ho avuto due fratture, tra cui una molto complicata, un brano l'ho scritto mentre ero ingessato e potevo usare solo due dita, ho quindi trovato un'accordatura adatta e messo la chitarra in verticale, a volte i limiti sono spunto per delle grandi novità.

Dove vi troviamo sul web? Prossime date?

Siamo appena rientrati da un'importante tournée in Cina, abbiamo suonato in nove grandi città (la città più piccola era più grande di Roma). E' stata



una esperienza indimenticabile, ed è stato favoloso vedere i fan cinesi cantare i nostri brani insieme a noi davanti al palco, non me lo sarei mai aspettato, ora ci concentriamo sul nuovo disco e poi ripartiremo con i live. Sul web potete trovarci e seguirci sul nostro sito ufficiale www.cordeoblique.com oppure sulla nostra pagina facebook www.facebook.com/cordeoblique mi raccomando iscrivetevi anche alla nostra newsletter: info@cordeoblique.com grazie a tutti!

Grazie a Riccardo per questa intervista!

A.M.



A cura della dottoressa Agnese Manganò



Con me ho l'onore di presentarvi Michela, carissima parlati di te, per chi ancora non ti conosce.

Grazie Agnese per l'ospitalità nella rivista. Partiamo dalle origini. Sono nata a Cittadella in provincia di Padova, ed ho vissuto in un

piccolo paese in provincia di Padova, Campo San Martino, fino al 2007. Per amore ho scelto di lasciare la mia terra e di trasferirmi a Roma. Da allora sono rimasta nella capitale e dal 2010 vivo a Monteverde, il quartiere dove Pier Paolo Pasolini ha ambientato il romanzo "Ragazzi di vita". Mi sono avvicinata alla poesia circa dieci anni fa, dopo essere sopravvissuta ad un grave incidente stradale. Non avevo mai scritto poesia prima di allora, diciamo che è stata una piacevole scoperta che mi ha aiutato ad affrontare quel periodo doloroso, è come se la poesia fosse in quel momento la cosa giusta per provare a ricominciare, una sorta di rinascita. Da allora ho letto molto i grandi poeti che mi hanno preceduto, ho studiato e approfondito questa particolare forma di espressione, che considero tra le più profonde. Ho pubblicato nove raccolte di poesia, una raccolta di racconti e la biografia di una giovane cantautrice italiana: "Credo" (2006), "Rivegli" (2008), "Vita, infinito, paradisi" (2009), "Convivendo con le nuvole" (2009), "Sensualità" (2011), "Meditazioni al femminile" (2012), "L'estetica dell'oltre" (2013), "Le identità del cielo" (2013), "Nuova identità. Il segreto" (2015), "Imensele Coincidente" (2015), "Tragicamente rosso" (2015). Le mie poesie sono state inserite in oltre cento antologie nazionali ed internazionali, ho avuto la fortuna di essere tradotta in inglese, francese, spagnolo,

arabo, romeno, hindi, serbo e giapponese. Ora continuo a scrivere e fino a quando mi sarà possibile spero di proseguire.

Narraci del significato e del significante delle tue opere e le motivazioni che ti hanno spinto a scriverle. Perché proprio la poesia?

Non so dirti esattamente perché proprio la Poesia, è un genere che sento più vicino alla mia ispirazione, ogni volta che scrivo è come se mi escludessi da tutto ciò che ho intorno e diventassi altro. Penso ci sia una sorta di predisposizione, e le parole nascono da ciò che vedo, o sento in determinate situazioni. L'osservazione del mondo, le emozioni, le percezioni, sono elementi indispensabili per creare. In quasi tutte le mie pubblicazioni rifletto sull'esistenza, ma anche su ciò che esiste oltre, è una costante della mia scrittura, ma sono le domande che si pone l'umanità, chi siamo, dove siamo, cosa diventeremo. Per me la poesia deve toccare tematiche universali, che abbracciano e avvolgono il cosmo e i quattro elementi che regolano la vita sulla terra, sono di grande importanza. Scrivo principalmente perché mi fa stare bene ed in sintonia con me stessa, e la poesia alcune volte mi aiuta a dire ciò che con la voce non riesco ad esprimere.

Dove possiamo trovare i tuoi scritti?

Alcune mie poesie si trovano in rete, nei portali di letteratura e poesia, i libri invece sono ordinabili in tutti i digital store e nelle librerie. Alcune raccolte si trovano negli scaffali di Feltrinelli a Roma e da Mondadori, trovare il proprio libro esposto è una bella emozione, specialmente quando si tratta di un volume di poesia, che di solito fa fatica ad essere fisicamente sullo scaffale.

I lettori dove possono trovare ulteriori info su di te?





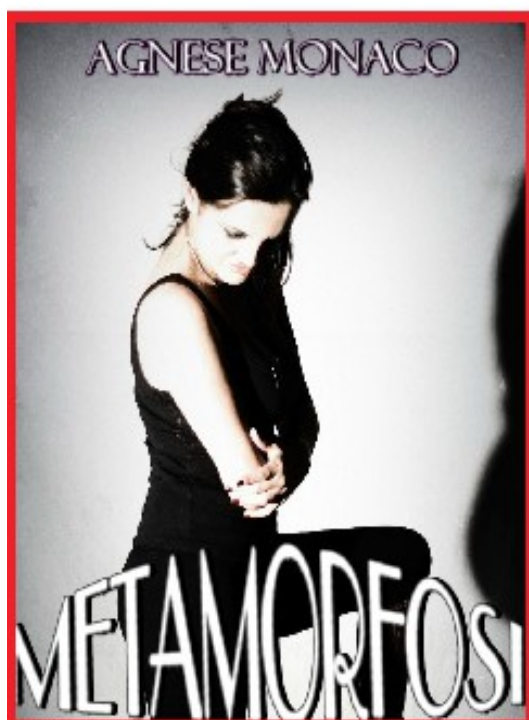
sicuramente la promozione del nuovo libro "Tragicamente rosso", mi auguro di riuscire a presentarlo non solo a Roma, ma anche in altre città, poi diverse collaborazioni editoriali con amici autori, un concorso attivo giunto alla terza edizione con l'associazione che presiedo "Le Ragunanze", anzi invito tutti i poeti a partecipare con poesie a tema sulla natura o libri editi a tema libero. Per quanto riguarda poi il teatro, continueremo la tournée con i due monologhi nei teatri romani, diciamo che sono diverse le iniziative che ho in mente...continuate a seguirmi per non perdere gli appuntamenti.

La domanda grido, quella in cui tutto è concesso, lasciate il vostro messaggio o voi che uscite. Ossia in questa domanda puoi parlarmi di tutto ciò che desideri. Grazie del tempo concessoci.

E' la domanda più complessa quando puoi parlare di tutto. Forse, l'unica cosa che mi verrebbe d'istinto è lasciare un pensiero proprio sulla poesia. Lei, come una fedele amica, mi accompagna in un cammino di crescita e scoperta interiore, mi avvolge e mi tormenta, mi stimola e mi disarmo. Ecco, per me la poesia è energia, una forza dirompente che mi guida giorno dopo giorno.

I lettori mi posso seguire attraverso il mio blog www.michelazanarella.it e nella mia pagina Facebook. *Prossimi progetti?* Ho diversi progetti in programma,

METAMORFOSI AIUTA ANIMALIBERI ONLUS



Libro + segnalibro con uno schizzo artistico + dedica personalizzata+invio (piego di libri semplice)

12 Euro

Libro + segnalibro con uno schizzo artistico + dedica personalizzata+invio (piego di libri raccomandato)

14 Euro

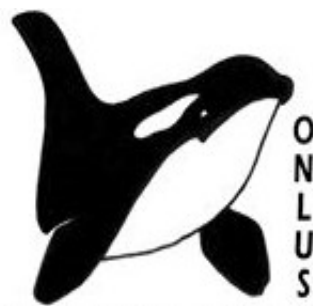
Per info e prenotazioni:

<http://agnesemonaco.altervista.org>

<http://agneseemme.wix.com/agnese-monaco>

<https://www.facebook.com/Agnese-MonacoOfficial>





ANIMALIBERI

I CERCAFAMIGLIA DI LADISPOLI E GERVETERI

e-mail: animaliberi.onlus@libero.it

tel. 339-5760620



JOE

ADOZIONE DEL CUORE
Questo cane dolcissimo, molto sensibile, e molto docile è rinchiuso in canile dal 2002, ha circa 12 anni. Diamogli la possibilità di uscire dalla gabbia. **E' DURA VIVERE UNA VITA SENZA UNA CAREZZA !!!**



MERLINO

Questo **CAGNOLONE STUPEUDO** (incrocio pastore belga, buono e bello, taglia grande) è entrato **IN CANILE DA QUALCHE MESE ED E' DISPERATO IN GABBIA**. Ha circa 3-4 anni. Non può rimanere lì dentro, dimenticato, per tutta la vita!!!



BEA

ADOZIONE DEL CUORE

Incrocio Labrador femmina di 8/9 anni. Il suo sguardo è triste, avrebbe potuto avere una vita molto diversa, amata e coccolata. Invece no! **DIMENTICATA IN CANILE PER ANNI. SI PUO' FARE QUALCOSA: TIRARLA FUORI!!!**



GRIFA

ADOZIONE DEL CUORE
Simpatissima cagnolina di taglia piccola di 8/9 anni, in canile, purtroppo, dal 2006. **HA ANCORA TANTO AMORE DA DARE... ...E TANTO DA RICEVERE!**



LEO

Simpatissimo cagnolotto di taglia media. Ha 5/6 anni. Dolce e buono, ma **ADesso E' TRISTE** perché non vede l'ora di trovare una **VERA FAMIGLIA A CUI FARE TANTE FESTE!!!**



MARU

Splendido Maremmano bianco, entrato in canile nel 2006, ha circa 7 anni. E' buono e non cherellone, docile, veramente bellissimo. **ADOZIONI SOLO IN FAMIGLIA, NO PECORE!**



LEA

ADOZIONE DEL CUORE

Cagnolina vecchietta, ma che **HA ANCORA LA SPERANZA DI INCONTRARE SULLA SUA STRADA QUALCHE UMANO DA AMARE. NON DELUDIAMOLA!**



NELLY

Anche lei **ENTRATA DA CUCCIOLA** insieme ai suoi fratelli, ha circa 2/3anni, taglia media, buona e dolce. **E' UNA DI QUELLE CAGNOLINE CHE NESSUNO NOTA IN CANILE!! FACCIAMOLA USCIRE!!!**

Per Adozioni contattare
ANIMALIBERI ONLUS ...
Dona dignità a questi teneri
cagnolotti!



Da "Il giornalino dei randagi di Rocca Priora"



Vieni a prendermi? Sono una femmina, sterilizzata circa un anno e mezzo, buona, taglia media. Mi trovo a Frascati
Info: adozioni@ten.dilazampa.com



Brenda 13 mesi, 18kg. Lazio. Info :
3498477987
3332634278
3204847756 mail : animedasalvare@yahoo.it

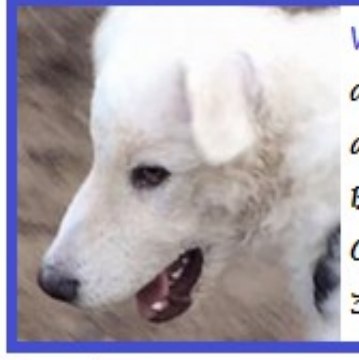


Siracusa- **Diamond**
1 anno è ancora in strada a rischio di avvelenamento, è bellissimo, coccolone va d'accordo con bambini ed altri cani, x info Terry
3384926739



MARLEY

Whisky splendido cucciolo di otto mesi maremmano abruzzese puro .
Buonissimo
Contattare Antonella
3384952685



SHAKESPEARE



PUSKIN

Per informazioni: 3737823357, anche sms o WhatsApp Cristina



Nonna Fiammetta è una micia anziana. Cieca e senza denti.



Minnie Circa 7 anni. Sterilizzata. Test Fiv - Felv negativo.



Maschio. Nato 01.05.2013 Micio buonissimo. Test Fiv positivo - Felv positivo (primo test). asintomatico

Cercano casa 4 cani e 2 gatti, tutti sterilizzati, vaccinati, cippati. **PONCHO**: 7 anni, cane di razza mista, trovato abbandonato e affamato nel gelo. **MARLEY**: 5 anni, cane di razza mista, trovato affamato. Non ama i cani neri e li morde... **BURTIE**: Chihuahua di 4 anni, nato con sole tre zampette funzionanti. Ha un carattere forte. Non gli piacciono gli altri cani, ma va d'accordo con i gatti. **SHAKESPEARE**: Golden Retriever di 3 anni, lanciato da un veicolo in mezzo al nulla, nell'urto si è rotto le costole e stava morendo di fame. Aveva gravi problemi di fiducia negli esseri umani... Ora è un cane fedele e amorevole, ma non va bene con i bambini. **PUSHKIN** e **BUDDHA**, fratello e sorella di appena 1 anno, allevati da appena 10 giorni di vita, quando la loro madre è morta. Amichevoli, affettuosi, buoni anche con i cani, hanno bisogno di stare insieme, se possibile. Contatta Sarah 342 515 1416



Ariete 2 anni.
Angelica
3431815012
Stefania
3661988399



Grazie mille alla cara Liliana Luciani per il suo preziosissimo aiuto
<https://www.facebook.com/groups/ilgiornalinodei-randagidiroccapriora>



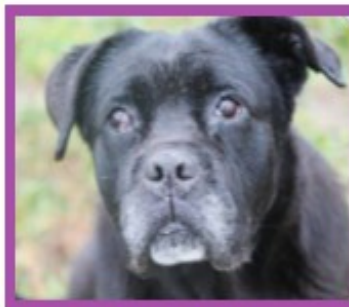
Vieni a prenderci siamo in canile!



Christian Veterano in tutti i sensi, come età e per gli anni di canile. Molto buono ed energico.



Marco, 3 anni buonissimo, un pò timido va d'accordo con maschi e fiammine.



Tasha 12 anni una cagnetta taglia medio / grande dolcissima e affettuosa. Non ti molla un attimo nel recinto.



Furio 10/11 anni adatto a tutti e sano.



Derivati golden retriever *Syria* (in alto) e *Anubis* più socievole e "gnoccolone" lei un pò altezzosa. Ma entrambi bravissimi cani sono in box con i cuccioli.



Saetta...il nome ti dice tutto. Divide il box con Fulmine. Ti fa girare la testa ogni volta che la scjogli nel recinto.



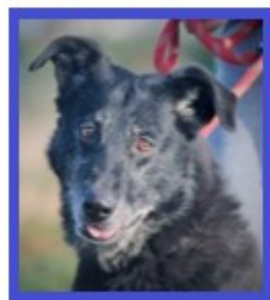
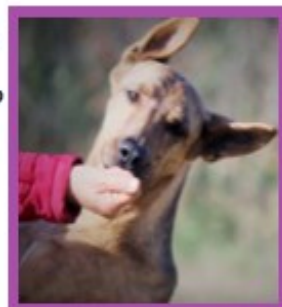
NERO 3 super vecchietto che sembra uscito da una caverna degli uomini primitivi. Probabili 10 anni. E' di una dolcezza disarmante.



AMOS gigante buono. E' stato operato alla zampa anteriore sinistra. Sta bene ma zoppicherà per sempre.



Flavia, (nella foto a destra) 5 anni ma in pratica tutti di canile. E' un spettacolo vederla correre sembra una gazzella. Giovane, affettuosa, buffa e bellissima.



Fulmine, taglia grande. Va d'accordo con le femmine e con maschi.

<http://www.amicidifido.org>



PER ADOZIONI CHIAMARE

MARTA : 3381996978

oppure

e-mail : magisca1@yahoo.it



Associazione Mabello di Gervinara



Sole



Theo



Marge



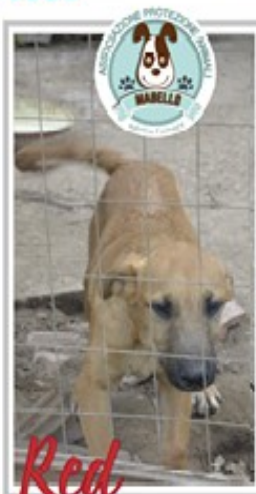
Balù



Dalma



Nana



Red



Nives



Syria



Balù

URGENTE

investito, cerchiamo STALLO casalingo

Per info: Veronica 3479609784
associazione**mabello@gmail.com**

Per Adozioni o

Info: Veronica 3479609784

oppure inviare mail a:

[associazione**mabello@gmail.com**](mailto:associazionemabello@gmail.com)



ITALIANAMENTE CHI SIAMO?

[HTTP://ITALIANAME.WEEBLY.COM/](http://italianame.weebly.com/)



WWW.FACEBOOK.COM/ITALIANAMENTEZINE

Citazione del mese

Tale è la forza dell'abitudine che ci si abitua perfino a vivere.

Gesualdo Bufalino, da "Il malpensante"

Grazie!



@ TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI