

N°6 DICEMBRE 2015

ALESSANDRO FO

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

ITALIANAMENTE

Magazine

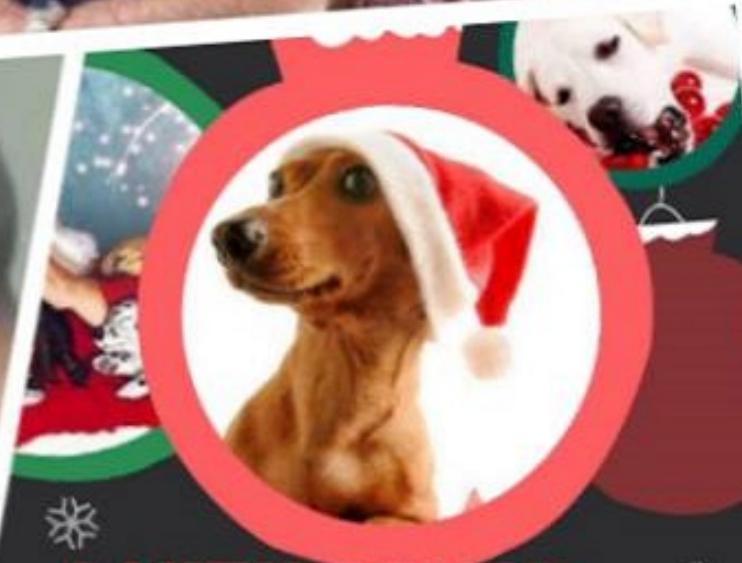
[WWW.FACEBOOK.COM/ITALIANAMENTEZINE](http://www.facebook.com/italianamentezine)

ARTE
POESIA
LETTERATURA
MUSICA
SPORT
ADOZIONI
ANIMALI
KRAV MAGA

BEPI SHOW

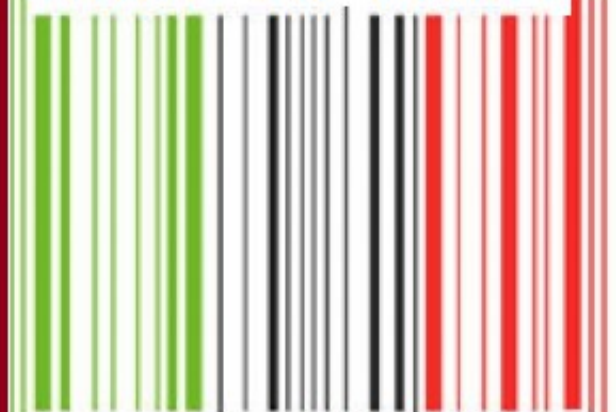


DILETTA & FRANK



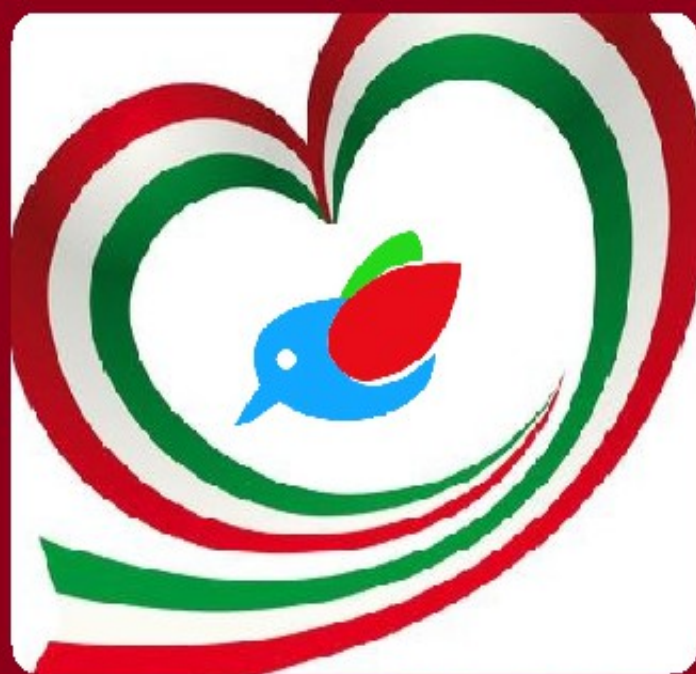
A NATALE PUOI...
ADOTTARE UN CANE!

MADE IN ITALY



INDICE DI DICEMBRE

- 03 Frank e Diletta - A. Monaco
- 06 Alessandro Fo - L. Bray
- 08 Contro la violenza sulle donne :
Alba Maniscalco - Dafne d'Angelo
- 09 Krav Maga il notiziario
- 11 Luciano Somma - A. Monaco
- 12 Metamorfosi il libro di A. Monaco
- 13 Il Bepi Show e Che gran serata
- 16 Sconnessi connessi - E. Bellanova
- 18 Alessandro Autuori - A. Monaco
- 20 Le poesie del mese di dicembre
- 21 L'Arco di Giano - S. Stagnitto
- 24 Engiom e Scuro - A. Monaco
- 25 Human Portraits - G. Nappa
- 28 Fabio Zuliani - A. Monaco
- 30 Eh già. - G. Gavina
- 32 Romantica - S. Corasaniti
- 34 Novità sulle visure - F. Del Buono
- 35 Chef Nino Ferreri - Alba & Nico
- 36 Le Ricette di Giuseppe Amaro
- 37 Natale in Canile, in cerca di casa :
Appelli degli Amici di Fido Roma
- 40 Adozioni Conigli, cavie, gatti,
cagnolini dal giornalino (RoccaPriora)
- 46 Animaliberi onlus Adozioni
- 48 Adozioni da mabello e Sos Badajoz



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 PERCHÈ?

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.

INTERVISTA ALLA COPPIA DILETTA E FRANK

QUEI CUORI CHE BATTONO PER LA GHISA

A cura della Dott.ssa Agnese Monaco



Ciao Diletta e Frank, parlateci di voi e di come si svolge la vostra giornata.

Diletta dice: La nostra giornata inizia abbastanza presto, condividendo la classica colazione a base di albumi e avena. Preparati i pasti e gli spuntini quotidiani per le 9 mi reco presso l'ufficio dove lavoro come impiegata così come Frank nella sua palestra "Full Metal Club". Ci alleniamo nelle prime ore del pomeriggio in modo da poter seguire tutti i clienti sino alle 22.00.

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

Frank dice: In Italia ho raggiunto 9 volte la finale ai campionati nazionali. La prima gara internazionale fu il campionato europeo nel 2010 dove giunsi 5^a nella categoria medi. Nel corso degli anni, tra i risultati più importanti c'è un 2^a posto ai campionati europei nel 2014 e un 6^a ai campionati del mondo nel 2015.

Diletta dice: Mi sono appena avvicinata a questa realtà, ma ho avuto modo di partecipare ai campionati mondiali a coppie con Frank classificandoci 3^a. Essendo stata la mia prima stagione agonistica, ho partecipato a 3 gare, compresi i campionati italiani, nella categoria bikini.

Cosa è per voi essere bodybuilder?

Quale è la filosofia che traete da esso?

Per noi significa in primis DISCIPLINA, la quale è l'unico



ingrediente che può portare ad un risultato come il nostro. Si è Body builder non solo sul palco, ma nella vita quotidiana, uno stile di vita che con passione e sacrificio porta non solo ad una crescita muscolare ma ad un'altrettanta interiore, che a nostro parere, rende migliore la nostra vita in ogni ambito.

In che valori credete nella vita e quanti di essi collimano con il vostro sport?

Per noi il valore principale sta nell'ONESTA' reciproca, cosa più tosto rara di questi tempi.

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

Influisce moltissimo, specialmente quando si è facile "preda" di persone incuriosite dalle nostre scelte alimentari. Nonostante una preparazione implichi un certo sforzo fisico e mentale, non ci priviamo nel nostro tempo libero di un' uscita o un caffè tutti insieme.

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

Frank dice: Ho al momento un gruppo su Facebook chiamato Frank Full Metal oltre che ad un profilo personale sono a disposizione di chiunque per domande e curiosità inerenti al body building, all'allenamento o all'alimentazione.

Diletta dice: Io al momento sono presente con il mio account Facebook e su Instagram dove si possono vedere e seguire i miei progressi.

Femminilità e muscoli, che ne pensate? e che consigli daresti alle donne che vorrebbero diventare bodybuilder?

Frank dice: Credo che al momento si sia un po' perso quel senso di muscoli e femminilità specie in certe categorie "troppo hard". Rimango fedele ad uno stereotipo muscolare femminile stile anni 80/90, dove i muscoli erano accompagnati da visi, si scavati

dalle fatiche delle preparazioni, ma comunque con lineamenti femminili. Nella donna così come un uomo deve essere un esempio da seguire tutti i giorni al di là del palco di gara, quindi aggraziata nei movimenti e con uno sviluppo muscolare bello, tonico e proporzionato, insomma femminile. Diletta dice: L'unico consiglio che mi sentirei di dare e' ricercare la forma che più aggradi se stesse, avere un buon rapporto con il proprio aspetto, che sia un corpo



da "bikini" o "hard".

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

Frank dice: il mio consiglio è "siate sempre voi stessi, differenziandovi dalla massa, non smettete mai di rincorrere ciò in cui credete, fate della determinazione la vostra arma vincente".

Diletta dice: il mio consiglio è di affidarci a persone competenti, le quali ci trasmetteranno il loro sapere e i loro principi maturati dall'esperienza. Migliorarci non è impossibile, vivere in un corpo "bello" rende l'approccio alla vita sicuramente migliore.

Diletta Camagna e Frank Dellisola

Un sentito ringraziamento ai carissimi amici Diletta e Frank per questa intervista che mi hanno concesso. Un forte abbraccio ragazzi, vi voglio un gran bene.

Agnese Monaco



Articolo a cura della dottoressa Agnese Monaco per ItalianaMente Magazine.



Alessandro Fo

A cura di Luigi Bray



Mi permetto di ringraziare il nostro amico e collaboratore Luigi Bray per aver intervistato il grande Alessandro Fo. Di seguito l'intervista inedita. Buona lettura, adesso non vi resta che tuffarvi nelle grandi doti letterarie del Prof. Alessandro Fo e nelle abili mani di Luigi!

[Agnese Monaco]

Professore Fo carissimo, intanto grazie per la disponibilità per il tempo che ci dedicherà. Comincio con una domanda che mi suggerisce mia figlia, 5 anni, perché scrive poesie?

Risponderei quasi come ho sentito fare da Woody Allen quando gli chiesero perché dedicasse tanto tempo alla musica: «Mi piace, mi leva dalla strada». In realtà scrivo perché ne sento l'esigenza. Un po' perché amo le parole e nutro per loro rispetto e venerazione. Un po' perché mi piace chiamarle in aiuto come un

piccolo esercito (le dica proprio così) a difesa e sostegno del mio mondo nel Mondo. Purtroppo scrivo più di rado, forse perché invecchio, forse perché sono assediato da troppe altre cose: ma sua figlia ha invece davanti molto tempo...

Continuo in maniera banale, italiani popolo di poeti? Oppure è più facile scrivere che leggere?

Certamente in Italia c'è molta più gente che scrive rispetto a gente che legge. La non-lettura non è soltanto deleteria in sé, ma lo è particolarmente appunto fra coloro che ambirebbero a scrivere 'seriamente'. Perché ci sono almeno due livelli: un livello di sfogo, praticato da molti che operano in regime sostanzialmente dilettantistico (non sempre con la dovuta consapevolezza). E un livello più 'scaltrito', dal quale si levano poi le voci più promettenti. Ma in ambedue i settori non sono molti coloro che si rendono conto che per scrivere in modo accettabile bisogna avere letto molto e conoscere abbastanza bene, almeno per diretta esperienza appunto di lettura, le molte modalità praticate dagli altri, e anche quella vastissima zona di pseudo-poesia che non si può più praticare, ma sostanza di sé quel tritume convenzionale che viene correntemente definito «poetichese».

Abbiamo tantissimi concorsi, riviste online di scrittori, poi i social sono pieni di scrittori nella fattispecie poeti è un nuovo rinascimento delle arti? Oppure?

Mah. Più «Oppure». Più – cioè – il dilagare di occasioni (e a volte anche auto-riconoscimenti) del ramo dilettantistico. Che da un lato può esser guardato con simpatia. Dall'altro può causare 'inquinamento'.

Cos'è per lei la parola?

Ha risposto Ungaretti: quando trovo in questo mio silenzio una parola, scavata è nella mia vita come un abisso. Lo scrivo già sopra: nutro un culto speciale per la parola come strumento di precisione espressiva. Quando la vedo amministrare con superficialità e pressapochismo, o (forse anche peggio) con presunzione e boria, avverto un senso di fastidio e una sorta di spinta istintiva alla reazione caustica e aggressiva. Poi mi reprimo, per dare il meno possibile dei dispiaceri agli altri. Però non posso non constatare che mentre ci si guarda dal dedicarsi a comporre sinfonie senza conoscere la musica, non ci si guarda dalla composizione poetica pur in assenza di adeguata strumentazione. Sembra che basti prendere una penna e un foglio, o aprire un file sopra una tastiera, e attaccare a digitare in libertà... Non nascono così, per generazione spontanea, le parole più vere.



E il sentire?

Le rispondo con alcuni versi di una poesia di Vittorio Gassman sui campioni dello Sport: *Gli eroi neri* (da Vocalizzi, Milano, Longanesi 1988, p. 70): [*La classe di un atleta/è capacità di soffrire:/se il muscolo sa «sentire»/l'asso si fa un po' poeta./Al di là di applausi e vittorie /sta in quel quid la differenza: /un grumo di sofferenza/rende ideali quelle fisiche glorie...*] C'è sempre un sentire sotto ogni scrittura, naturalmente. Bisognerebbe saperlo 'incanalare' entro certi binari di intelligenza strutturale (saper «sentire», in qualche modo), perché quel sentire si sottragga alla banalità per renderlo una vera forma d'arte. E la banalità è il nemico numero uno della poesia, cioè di ogni poesia, di ogni linguaggio, letterario come figurativo, musicale, foto-cinematografico. Da questo punto di vista si potrebbe dire che il sentire, inteso come vero sentire artistico, è fuga dal banale.

C'è posto per la poesia ironica? Moltissimo: basti pensare a Guido Gozzano, Ernesto Ragazzoni, Fosco Maraini, Toti Scialoja... per citare i primi che mi vengono in mente (attenendomi solo agli italiani; ma anche per esempio un gigante del gigantismo poetico – se mi si passa il bisticcio – quanto spesso 'va a punti' proprio sulle ali di un'efficacissima ironia onnipervasiva...)

Chi è il poeta? È qualcuno che sa vedere una piega inconsueta (e possibilmente profonda) della realtà, e la sa porgere in modi inconsueti agli altri, trasmettendo loro la stessa – diciamo così – commozione che ha provato di fronte a quella scoperta.

Che poeta è Alessandro Fo? Uno che prova a mettere in pratica il teorema enunciato alla risposta precedente, operando tanto su piccoli eventi della vita quotidiana quanto su alcuni grandi interrogativi che ci accomunano. Ascoltando quanto più possibile le persone e le cose.

Ci faccia alcuni nomi di poeti contemporanei. Immagino che intenda dire poeti di oggi, non ancora scomparsi, che vivono in Italia la nostra quotidiana realtà. Premetto che alcuni non li conoscerà, perché conducono o hanno condotto un'attività defilata, o perché non hanno potuto raggiungere la visibilità di grandi collane: Daniela Attanasio, Pierluigi Cappello, Luciano Cecchinell, Fabio Ciriachi, Anna Elisa De Gregorio, Nino De Vita, Bruno Galluccio, Massimo Gezzi, Giuseppe Grattacaso, Vivian Lamarque, Paolo Lanaro, Franco Loi, Gianfranco Maretta Tregiardin, Fiorenza Mormile, Giovanni Orelli, Claudio Pasi, Matteo Pelliti, Emilio Rentocchini, Tiziano Rossi, Luigi Succi.

Un libro di poesia che ha sul comodino? In questo istante ho questi due: *Dal corpo abitato* di Matteo Pelliti (Sossella 2015) e *I padri* di Alfredo Mario Morelli (Deinotera, 2014).

Un poeta che le piace leggere e rileggere? Oltre a Dante, Angelo Maria Ripellino (ma anche il Valerio Magrelli delle prime tre raccolte, riunite ora in *Poesie e altre poesie*).

Pasolini poeta o visionario? Un po' tutt'e due.

La poesia può definirsi un dialogo con il divino in ognuno di noi? Anche.

Ci lasci con una sua poesia. Una poesia breve, però (e sulla poesia), ringraziando:

L.B.



RICORDO DI GIORGIO AVETTA

Tanti anni fa un amico, appassionato di atletica, prediligeva alcuni sport «perché c'è uno spunto».

Non frequentando molto la poetica,

lui non lo immagina, ma proprio questo è il punto:

lo scatto a un libro intero su una pagina.



CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

Al Nord la nostra

Dafne D'Angelo

25 NOVEMBRE VIVERE DONNA, UNA SERA
A CARPI PER LA GIORNATA CONTRO LA
VIOLENZA SULLE DONNE

"Vivere Donna" è il nome dell'organizzazione Onlus che si occupa di difendere i diritti delle donne. Ieri sera, alle ore 20,30 in Corso Cabassi presso la sede della Cassa di Risparmio di Carpi, la Giornata Nazionale Contro la Violenza Sulle Donne è stata ricordata attraverso la proiezione del film dal titolo "What's love got to do it" (1993) ispirato alla difficile relazione tra la regina del rock Tina Turner e il violento ex marito Ike. L'importanza di celebrare questa giornata da parte del Centro Anti-Violenza di Carpi, cittadina in provincia di Modena, è stata sottolineata anche dalla scelta di invitare una delle massime esponenti del "girl power" in zona. La giovane Giulia Guandalini, cantante delle *Roipnol Witch*, nonché fondatrice del movimento "Rock with Mascara" si è esibita con la sua chitarra acustica, riuscendo a creare un fil-rouge tra passato e presente coinvolgendo tutte le donne in sala. Pur essendo giovane ed estremamente alternativa, la rocker, ha saputo degnamente aprire la proiezione del film, grazie anche a un interessante discorso introduttivo riguardante il ruolo delle donne nella musica. Secondo di una serie di appuntamenti (nel prossimo presenzierà Anna Pramstrahler direttamente da Casa delle donne per non subire violenza di Bologna), l'evento organizzato dalle volontarie del Centro Antiviolenza si è rivelato un successo

e -soprattutto- un esempio di coesione nonché solidarietà tutta al femminile.

Dafne D'Angelo

<http://viveredonna.org/vd/>

[https://www.facebook.com/Vivere-Donna-Onlus-Centro-Antiviolenza-](https://www.facebook.com/Vivere-Donna-Onlus-Centro-Antiviolenza-180196438690909/?fref=ts)

180196438690909/?fref=ts Dal 24 al 29 novembre in esposizione mostra fotografica di Valeria Sacchetti "Home sweet home".

Al Sud la nostra

Alba Maniscalco



SEVEN COMMUNICATION



Raccontami di TE

Con il patrocinio del



Città di Palermo

Comune di Palermo



WOMAN
tu Donna

adgs.it

Regia di Paolo Brancati
Montaggio Vincenzo Ajosalit

da una idea di
Alba Maniscalco
vittima di violenze
fisiche e psicologiche



Krav Maga

Notizie

ARTICOLO SUL KRAV MAGA PER
LA RIVISTA "ITALIANAMENTE"

Anzitutto un ringraziamento alla Dott.ssa Agnese Monaco per lo spazio che ci concede nuovamente nel suo magazine, con l'auspicio che il tema della difesa personale e del krav maga possa diventare una piacevole consuetudine editoriale e appassionare i lettori.

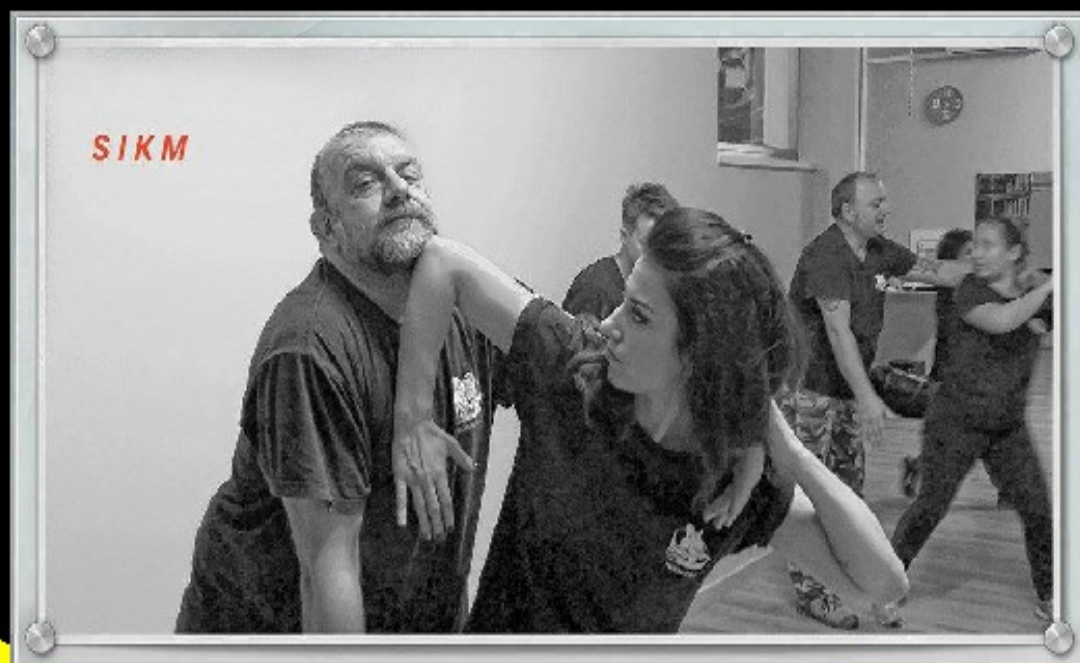
SIKM

Scuola Italiana

Krav Maga

Nello scorso numero avevamo risposto ai quesiti basilari che i non addetti ai lavori potrebbero porre avvicinandosi al mondo della difesa personale per eccellenza. L'intenzione in questa occasione è quella di dirimere delle perplessità e dissipare dei luoghi comuni.

L'intervista che la Direttrice ci ha rivolto nel numero di novembre ci ha fatto riflettere sull'eventualità che il propagandato uso del krav maga da parte dei corpi speciali di parecchi paesi nel mondo possa costituire una sorta di barriera alla diffusione di tale disciplina. In verità utilizziamo tale accostamento per rimarcare che se i reparti militari d'élite e i corpi speciali delle forze dell'ordine lo adottano il motivo risiede nei suoi connotati di efficacia, semplicità e duttilità. Il krav maga, come già abbiamo avuto modo di dire, è stato creato e sviluppato in Israele, dove le forze armate lo adottano da decenni e in una Nazione che contempla il servizio di leva obbligatorio sia per gli uomini che per le donne. Tuttavia, nonostante la sua genesi, nel corso degli anni, proprio per ampliarne l'utilizzo, se ne sono adeguate le tecniche per renderle più compatibili alle leggi della civile convivenza ove l'annientamento dell'avversario non è sempre possibile.



WWW.KRAVMAGA.IT

Luca Vescovi

331 - 7457148

l.vescovi@gmail.com

Instructor

Fabrizio Calandri

349 - 6307223

fabrizio.calandri@gmail.com

Instructor



KRAV MAGA

TECNICHE DI DIFESA PERSONALE

Il Krav Maga nasce in Israele per esigenze militari, adottato dai corpi speciali di tutto il mondo, oggi la difesa personale di tipo civile per eccellenza.

La premessa è doverosa per comprendere come l'equazione krav maga = forze/ reparti speciali non sia del tutto corretta, o meglio non debba condurre il neofita a pensare: "non sono un super addestrato combattente professionista ergo non posso imparare a difendermi". E' esattamente il contrario: la grande valenza del krav maga è quella di fondarsi su tecniche di relativamente facile apprendimento e che consentono di riequilibrare l'eventuale superiorità fisica dell'avversario. Ecco perché non solo il krav maga è adatto e utile a tutti, anche se non provvisti di un precedente bagaglio di arti marziali o di una preparazione specifica, ma anche alle donne.

Verso il mondo femminile la Scuola Italiana di Krav Maga ha riposto grande attenzione sviluppando un metodo che oggi costituisce uno dei suoi brand di maggiore successo: il "CDS" (Centro Donna Sicura), ciò anche dettato dalle statistiche che individuano nelle donne le maggiori vittime di aggressioni, anche, purtroppo e sempre più spesso nelle mura domestiche. Le tecniche di krav maga sono le stesse, viene tuttavia adottato un approccio, anche psicologico, alla difesa personale modellato sulle donne e, ovviamente, si tiene conto di fattori quali l'uso dei tacchi o di gonne, delle peculiarità dei contesti ambientali e della tipologia di aggressione (scippo, piuttosto che tentativo di violenze sessuale, ecc.). Nelle nostre lezioni spesso facciamo allenare le donne con uomini, proprio per far loro toccare con mano l'efficacia del krav maga e come possa funzionare sia in caso di svantaggio di forza, sia se l'aggressione sia addirittura perpetrata con armi bianche, improprie o sia costituita da minaccia da arma da fuoco.

I risultati che la Federazione SIKM ha raggiunto sono ragguardevoli ove si consideri che oggi circa il 20-30 % dei praticanti sono donne e un sempre più crescente numero di tecnici, attraverso un duro percorso di formazione, sono anch'esse donne; anzi alcune di loro sono giunte meritatamente al grado di "Master" della Scuola Italiana di Krav Maga.

Per quanto riguarda l'Umbria e il Lazio siamo sempre ben lieti di accogliere nei corsi accademici il "gentil sesso", verificando con piacere che la presenza femminile è in costante crescita. Questa è una delle maggiori soddisfazioni che raccogliamo e che ci ripaga dei sacrifici e della passione profusi. Non ci resta che darvi appuntamento nei prossimi numeri di questa rivista e aspettiamo nei nostri corsi a Foligno (palestra Personal Best Gym), a Trevi (palestra Colosseum), Spoleto (palestra X2), Terni (palestra Passepartout), Narni (palestra Gryphus) e ora anche a Roma - Formello (palestra Global Fitness) tutti coloro che vorranno provare la difesa personale per eccellenza. Ricordando che sul sito federale www.kravmaga.it si possono reperire tutte le informazioni e recapiti relativi ai corsi tenuti nelle varie regioni italiane, concludiamo con il nostro motto: "Krav !!!"

I tecnici SIKM - UMBRIA : Luca Vescovi, Fabrizio Calandri, Francesco P. Iudice

Grazie ragazzi vi aspettiamo nel prossimo numero!



Luciano Somma

Intervista

Luciano Somma a Da Napoli con amore

a cura della Dott.ssa Agnese Monaco

Ciao Luciano, sono onorata di poterti intervistare. In realtà la domanda che sto per porti è superflua, perché tutti ti conoscono per le tue doti poetiche e negli ultimi anni anche come produttore e paroliere in ambito musicale. Facciamo finta che non ti conoscano e ti chiedo parlaci di te e di come hai iniziato il tuo percorso e in che ambito.

Ho iniziato a scrivere poesie e testi per canzoni all'età di 13 anni, successivamente ho iniziato a scrivere su vari giornali, pubblicare libri, far parte di Antologie anche internazionali, partecipare e vincere moltissimi primi premi e classificazioni. Ho anche collaborato per circa 20 anni con emittenti televisive e radiofoniche. Ancora attualmente molte radio trasmettono mie interviste e/o canzoni.

Da Napoli con Amore è il tuo ultimo libro, vuoi parlarcene? Avevo deciso di non pubblicare più, poi spinto dall'amica GIOIA LOMASTI e dall'amico FRANCESCO ARENA ho pubblicato DA

NAPOLI CON AMORE con poesie Napoletane ed Italiane ed alcuni racconti brevi. Tutto era già edito e proprietà degli autori, e dunque ho selezionato e fatto stampare.

Cosa è per te Napoli ed essere Partenopeo? Essere Napoletano è sentire dentro tutto il profumo e la poesia d'una città unica al mondo, coi suoi contrasti, con le sue luci ed ombre ma degna di essere vissuta, come ho fatto io, intensamente e, oserei dire, visceralmente.

Vuoi parlarci dei tuoi impegni in ambito musicale? Dagli anni 60 ad oggi 2000 canzoni in SIAE, moltissime delle quali incise da circa 250 cantanti. Alcuni anche abbastanza noti.

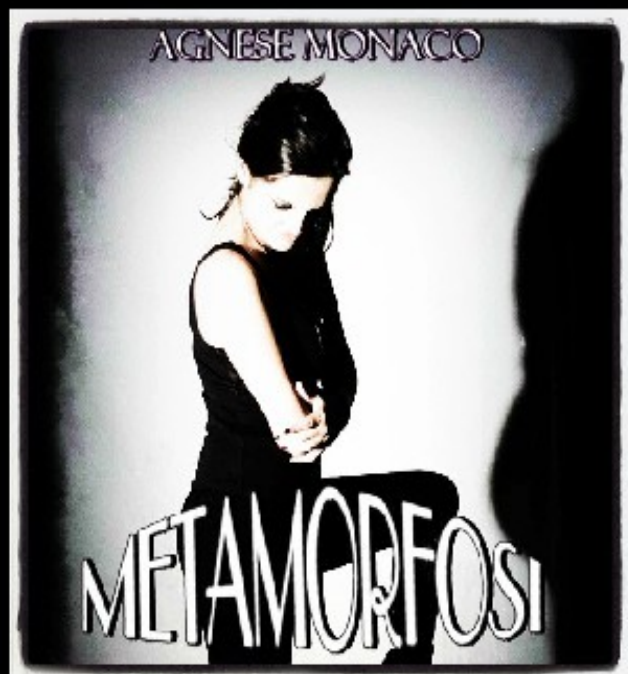
Chi stai seguendo al momento tra i cantanti? Seguo un po' tutti cercando di promuoverli. Al momento sto seguendo in particolari un giovane tenore di Palermo che mi ha inciso la canzone ARIA D'OPERA con testo mio e musica di Antonio Altieri, che dà il titolo al suo primo album che contiene anche 7 cover e che in Febbraio 2016 verrà presentato anche negli STATI UNITI dove l'artista farà un tour.

Dove possiamo trovare altre informazioni su di te, novità, eventi, ecc? Su internet sono presente in un numero imprecisato di siti, basta andare su google e scrivere Luciano Somma e si potrà trovare molto di me anche in siti esteri

Non scorderò mai le tue splendide parole per il mio libro multi lingua Triade. Ancora te ne sono grata per il tuo apprezzamento. In merito a ciò ti chiedo è più facile apprezzare il lavoro altrui oppure scrivere nuove opere? E che ne pensi dell'espandere la comunicazione poetica all'Estero come decisi di fare io? Direi che le due cose viaggiano su uno stesso binario, indubbiamente e sinceramente trovo molta più gratificazione nello scrivere cose mie. La poesia deve espandersi ovunque, senza presunzione nutro la consapevolezza di avere in 60 anni e passa seminato poesia sia in Italia che all'estero, negli ultimi 20 anni anche grazie ad internet e questo per me è motivo di immensa soddisfazione.

Grazie per il tempo concessoci. A. M.






DOVE TROVARE IL LIBRO
METAMORFOSI :


- Palestra ASD Natural - via Angelo Renna,17, Cervinara (AV),
- Caffè Letterario Mameli27 - Via Goffredo Mameli 27, Roma.
- Caffè Letterario Mangiaparole - via Manlio Capitolino 15, Roma.
- Gruppo Rinnovacasa - via Nicola Giangi, 41, Rimini.
- Edicola Cartoleria Peter Pan - Parma.
- Wine Bar Cherì - via Aldo Moro, 5, Cervinara (AV).

Metamorfosi è una raccolta di poesie, haiku, ossimori, paradossi ed aforismi. Con prefazioni di Norman Zoia, Michele La Porta, Alessandro D'Agostini, Sileno Lavorini, Stefano Piccirillo, Marlene De Pigalle e Roberto Fiacco. Parte del ricavato della vendita sarà devoluto ad ANIMALIBERI Onlus a tutela degli animali più bisognosi.

Aiutami ad aiutare!

<http://agnesemonaco.altervista.org>

 [AgneseMonacoOfficial](#)

 [Agnese1979](#)

www.youtube.com/user/OnlyAgnese

<http://agneseemme.wix.com/agnesemonaco>

METAMORFOSI È ACQUISTABILE ANCHE NEI MIGLIORI STORE ONLINE SIA IN VERSIONE CARTACEA E SIA IN E-BOOK!

Bepi Show

Tutti i Martedì e Giovedì dalle 17.00 alle 19.00



Graphic by A. Monaco



IL "BEPISHOW" IL PROGRAMMA DI TENDENZA CHE FA LA DIFFERENZA!

SU RADIO IN AGRIGENTO IL MARTEDÌ E GIOVEDÌ DALLE 17 ALLE 19 È SPETTACOLO CON " IL BEPISHOW " IL PROGRAMMA DI TENDENZA CHE FA LA DIFFERENZA . UN PROGRAMMA CHE NASCE DALL'ESIGENZA DI INTEGRARE LA MUSICA COMMERCIALE DI TUTTI I GIORNI A QUELLE CHE SONO LE TENDENZE DANCE DANDO SPAZIO AI DJ PRODUCER CHE DI VOLTA IN VOLTA NELLE PUNTATE SI ALTERNANO CON LA LORO ART CREATIVE MUSIC DANCE . NATO DA ORMAI UN PAIO D'ANNI IN QUESTA NUOVA FORMULA IL BEPISHOW RICONTRA IL PARERE FAVOREVOLE DEGLI ASCOLTATORI SPECIE DI QUELLA FASCIA DI GIOVANI CHE AMANO LA MUSICA DANCE E CHE PROPONE LO SPAZIO DEDICATO CHIAMATO " AREA DANCE" PROPRIO ALLE INNOVAZIONI SONORE IN AMBITO DI DISCOMUSIC A CUI I DJ PRENDONO PARTE . MOLTI I DJ CHE HANNO SPOSATO APPIENO QUESTA FORMULA CHIEDENDO DI PARTECIPARE E FAR CONOSCERE LA PROPRIA MUSICA FRUTTO DI UNA PERSONALE CREATIVITA' TIPICA DEI DJ PRODUCER CHE LA CREANO E REALIZZANO COME LAVORO ED IMPEGNO. PERSONAGGI DI CALIBRO SONO STATI PROTAGONISTI NON ULTIMI ALCUNI DJ DI M20 CHE SARANNO PROTAGONISTI NEI PROSSIMI APPUNTA,MENTI .SE ANCHE TU SEI UN DJ PRODUCER VUOI FAR CONOSCERE LA TUA MUSICA PUOI SCRIVERE ALLA MAIL DEL PROGRAMMA : BEPISHOWDIRETTA@RADIOINAGRIGENTO.NET O CHIAMARE IL 3492128330 . RICORDA IL BEPISHOW E SEI PROTAGONISTA !!!!

ESTETICAMENTE

beauty&glamour
a "Che Gran Serata"



salotto radiofonico
rubrica condotta dalla
Makeup artist
Giusy Di Caro



Ascoltaci FM 88.300
Streaming www.radioinagrigento.it
o dalla nostra APP.

MANDA IL TUO SALUTO
Whatsapp 3492128330



Che Gran Serata

Salottoradiofonico condotto da Giuseppe Amorelli

TUTTI I MERCOLEDÌ DALLE 19.00 ALLE 21.00
fm 88.300 - WWW.RADIOINAGRIGENTO.IT

SCARICA LA NOSTRA APP

CON LA REGIA DI MERY D'AGOSTINO

E LA PARTECIPAZIONE DI:

LILLO ARCIERI - NINFA LEONE

DANIELA ANGELO SPRIO - GIUSY DI CARO

Radi  IN
AGRIGENTO

"CHE GRAN SERATA" E' l'appuntamento settimanale con il programma evento di musica ed intrattenimento creato da Giuseppe Amorelli ed in onda su Radio In Agrigento tutti i mercoledì dalle 19 alle 21. Il Salotto Radiofonico che accoglie tantissimi ospiti e mette in risalto le tante forme artistiche e creative presenti sul territorio e in ambito nazionale ed internazionale. Un programma che ha avuto subito un grandissimo successo vista l'opportunità di miscelare musica e arte creatività con ospiti appartenenti a tutte le categorie dalla musica al cinema dalla moda allo spettacolo dallo sport alla cultura. Un Format valido che sta riscuotendo successo grazie anche a ciò che propone con ospiti in studio collegamenti ed eventi in studio rigorosamente in diretta.



Giuseppe
Bepi
Amorelli



Mery D'Agostino



Ninfa Leone



Lillo Arcieri

"Che Gran Serata" nasce dall'idea di Giuseppe Amorelli che vuole differenziarsi dai soliti programmi musicali integrando alla stessa musica anche altri argomenti, come le rubriche che riguardano i libri l'arte ed il cinema e la bellezza ed il benessere con stili tendenze e costumi di oggi nella moda e nel trucco e parrucco. Lo staff si compone di ben 6 elementi ognuno con un compito ben preciso. Giuseppe Amorelli è l'ideatore e conduttore del

programma colui che realizza tutta la parte organizzativa del programma stilando poi le puntate con ospiti e collegamenti. La regia curata da Mery D'Agostino, la parte tecnica ha un'importanza fondamentale per la messa in onda della trasmissione e le sue grandi doti fanno sì che tutto vada bene sotto l'aspetto tecnico. Le ragazze delle rubriche sono invece Daniela Angela Sprio che cura la rubrica Cultural Travel, un evento importante per tutti coloro che amano la cultura dei libri e del cinema con interviste di scrittori



Che Gran Serata

Salottoradiofonico condotto da Giuseppa Amorelli

TUTTI I MERCOLEDÌ DALLE 19.00 ALLE 21.00
fm 88.300 - WWW.RADIOINAGRIGENTO.IT

SCARICA LA NOSTRA APP

CON LA REGIA DI MERY D'AGOSTINO
E LA PARTECIPAZIONE DI:
LILLO ARCIERI - NINFA LONE
DANIELA ANGELA SPRIO - GIUSI DI CARO




ospiti sia in studio che in collegamento. Daniela ha una preparazione culturale elevata e racconta spiega e parla di tutto ciò che è il mondo dei libri e del cinema. Giusi Di Caro che cura l'altra rubrica dedicata alla bellezza cura del corpo e alla moda Esteticamente Beauty&Glamour questo il titolo mette in risalto tutti gli aspetti della bellezza cura del corpo ed anche di tendenze nella moda. Nello staff anche un videomaker che si occupa della fotografia e delle riprese in video degli avvenimenti e ospiti che sono protagonisti direttamente in studio realizza le video interviste. Lui è Lillo Arcieri fotografo professionista che oltre a realizzare i video degli ospiti in studio è spalla alla conduzione con la sua grande ironia e goliardia che da un tocco di simpatia in più al programma. ed infine la preziosa collaborazione di Ninfa Lone che cura tutto ciò che riguarda la presentazione degli ospiti con le schede che riguardano i personaggi che vengono intervistati proponendo le biografie di ciascun ospite e introducendolo alla diretta in collegamento. Un grande gruppo che per passione impegno e interesse radiofonico hanno sposato il progetto di un programma che dà spazio ad ogni forma artistica e creativa. Tra i tanti personaggi comuni e non che hanno preso parte al programma si ricordano le interviste ad Anna Falchi Piero Barone del Volo Pino D'Angio' Francesca Cipriani Amedeo Goria e tanti altri. Per partecipare a Che Gran Serata su Radio In Agrigento manda un sms al 3492128330 oppure scrivi una mail a: diretta@radioinagrigeno.net. Vi doniamo emozioni. Per seguire il programma collegati su radio in agrigento scaricando l'app gratuitamente oppure dal sito: www.radioinagrigeno.it

Cultural Travel

Rubrica culturale di libri, arte e cinema condotta da

Daniela Angela Sprio
Psicologa - Psicoterapeuta

a

"Che Gran Serata"
salotto radiofonico di Giuseppe Amorelli

su



Ogni mercoledì dalle 19 alle 21
Streaming
www.radioinagrigeno.it

"Ogni vita merita un romanzo" (Folster)




ITALIANAMENTE Magazine
<http://italianame.weebly.com/>
<http://facebook.com/italianamentezine>

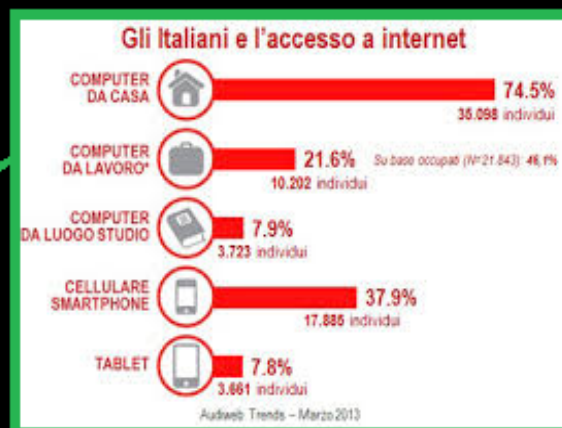


SCONNESSI E CONNESSI DI ELIANO BELLANOVA

Sempre connessi, sempre a conversare con il "lontano"... prodigio, croce e delizia dell'evoluzione "tecnocratica"... È la caratteristica di un mondo-robot, che, dopo essere stato (ed essere ancora in parte) teledipendente, lancia segnali lontani, da erede talvolta degenera di Nikola Tesla e Guglielmo Marconi. Dal focolare alla scatola di metallo e materiali compositi, detta televisione, si è passati alle connessioni internet, un mondo impalpabile lontano, futuribile, evanescente, dove si perde spesso l'umanità e la conversazione genuina. L'uomo è stato travolto da questo che possiamo definire "sistema". Le conversazioni "dirette" sono divenute frivole, inutili, superficiali, talvolta dannose, utili a denigrare il prossimo, particolarmente quello migliore e capace, per articolare la propria "superiorità" assurda ed incredibile. È un mondo di "cenere", che serve da "cavalcaturo" a "qualcuno", che, lungi dall'affermarsi con le sue idee, spirito d'intraprendenza e capacità, pensa ad un percorso "breve": dir male, denigrare, fare spettacolo del suo "immane", assurdo pettegolezzo. È un mondo decrepito, che si macchia perfino d'infamia e, che, tuttavia, si fa ammirare a mezzo di un linguaggio forbito, insopportabile, affettato, nel quale convergono finta signorilità, cattiveria, neo-boria patrizia da ex-proletari riverniciati, riveduti, corretti e "pronti per l'uso". Sono la conseguenza diretta di quella perdita di libertà, che, dopo Tangentopoli, ha condotto la nazione ad una posizione a-politica, laddove sarebbe stato necessario un nuovo modo di fare politica, ovvero passare dalla "piccola politica" alla "grande politica". Ci si rifugia a commentare il "pensiero" dei "grandi", che correnti burrascose e talvolta ibridi compromessi hanno condotto alla ribalta nazionale ed internazionale. Consideriamo grandi, persone che hanno riempito di croci il mondo e sono passate sui cadaveri altrui. È un mondo che fischiotta, non argomenta, non deduce, non costruisce, "non parla". Si vuole salvare dietro il paravento di una "cultura" che in effetti non ha. Questo mondo "si connette", invia sms, "smaneggia" continuamente telefonini ultimo grido, tablet e quant'altro, mettendo perfino in pericolo la sua vita e quella altrui a mezzo di

incidenti "tablet-dipendenti", per cui occorrerebbero sanzioni molto più severe di quelle attuali, ovvero: ritiro patente a vita, multe elevate e quant'altro.

È un mondo connesso-sconnesso che in una specie di neo-nobiltà vuole sconfiggere i fantasmi del proletariato, che riappaiono improvvisamente da tutti i pori, proprio a mezzo del suo linguaggio rancido, "profondamente volgare", sebbene verniciato e metallizzato per nascondere "l'essere profondo". Basta infatti un nonnulla perché la vera natura esca dal profondo "viscerale" per manifestarsi. Il pensiero umano si limita e non cresce senza relazioni sociali. Ci si riduce a protozoi nel caso si conversi esclusivamente con se stessi o con quei "due-tre", che, a loro volta, dicono ogni giorno le stesse cose. Essersi chiusi in auto è un ulteriore motivo "limitativo". Inutili giri sempre per le stesse vie, strombazzare molesto e sovrabbondante, inutile e dannosa fretta, chiusi in un abitacolo dal quale non si comunica e dal quale spesso si impreca contro tutto e tutti, non è certamente costruttivo e fa il paio all'assioma "isolati-connessi".



La gente un tempo si incontrava per strada, scambiava opinioni in apparenza insignificanti, ma che costruivano un rapporto sociale di notevole spessore. Tutti hanno da imparare da tutti, nessuno escluso. Siamo debitori ai nostri simili, come ad altri esseri viventi, del nostro sviluppo. Lorenz sosteneva che la sua cultura si fosse giovata molto di più dal contatto con gli animali del suo "zoo" che dalle letture. Non si arriverà a questo "paradosso" se non si sia sperimentato quel modo di essere.



Oggi le persone si incontrano alle feste. In Italia si festeggia tutto, molto più che all'estero: nascite, battesimi, cresime, compleanni, addio al celibato-nubilato, matrimoni, maggiore età, affermazioni scolastiche e accademiche, "cornificazioni", adulteri, divisioni legali, divorzi, ricongiunzioni, elezione ai vari organi istituzionali, estrema unzione, morte... tutto si festeggia in Italia. Le persone poi si incontrano ai funerali per commentare "il perché" ed il "per-come", i patrimoni ereditari, eventuali lasciti... il tutto senza lacrime o con poche lacrime di circostanza. Almeno una volta esisteva l'istituzione dei "piangitori", più che altro delle "piangitrici", che, come salici piangenti, in rigoroso vestito nero ornato di "fazzolettoni" che cingevano la testa, si presentavano, su invito degli "interessati", al letto del povero defunto e, fra un Eterno Riposo e un'Ave Maria, si scioglievano in copiose lacrime, mentre le massaie tagliavano cipolle su cipolle da passare come "tangente" ai protagonisti di tanta commozione, affinché le lacrime non si esaurissero presto fra un granello del rosario e l'altro. Alla fine, le piangitrici, soddisfatte e "commosse", segnandosi fronte, labbra e petto, abbandonavano la sala con un bel gruzzolo in tasca, mormorando "sia benedetto il morto", tutte ansiose, appena girato l'angolo, di aprire lo sdrucito fazzoletto contenente le tintinnanti monete e speranzose di avere assolto bene la loro funzione, in modo tale da essere chiamate ad un successivo funerale-lieto evento.

Oggi niente di tutto questo: solo musica (il prezzemolo d'ogni minestra) e copiosi applausi, che potrebbero significare "meglio a te che a me". In passato pure vi erano alcune "anomalie". Ricordo come un sogno due episodi. Il primo: un signore aveva perso la mamma e la mattina successiva al funerale cantava: "Mamma son tanto felice perché ritorno da te". In sostanza voleva raggiungerla subito. Il secondo: un altro signore dopo la morte della moglie cantava: "l' te vurria vasà"... eppure l'aveva tradita per tutta la vita. Paradossi dei "grandi amori"...

No... bisogna incontrarsi nel quotidiano vivere. Nel quotidiano vivere va anche bene "Va Pensiero", ma non di fronte ad un tetro feretro, dove finiscono

web
responsabilità
divieti
norme

tutte le speranze, le gioie, le tristezze e le passioni umane.

In sostanza: usare il tablet per cose interessanti. Usare l'auto per recarsi da una città ad un'altra, evitando di inquinare città e paesi. La socialità si avvarrà di questi "espedienti" in modo impensato. E la salute, che è al primo posto? Anch'essa si gioverà del movimento spontaneo e naturale. E l'umore umano? Migliorerà sensibilmente, perché non è trascurabile la statistica che sostiene che oltre il 55% delle persone è depresso. Perfino i giovani giocatori di calcio sono soggetti al problema: il 37% sono depressi, pur fra viaggi, auto fuoriserie, feste, sesso ed altro ancora, sul quale "meglio è tacer che ragionar onesto".

*** Articolo di Eliano Bellanova ***



* Ricordiamo che i proprietari degli articoli sono totalmente responsabili dei contenuti scritti esulando da ogni responsabilità Italianamente magazine.



INTERVISTA AD ALESSANDRO AUTUORI UNA PASSIONE CHE NASCE DAL CUORE

Articolo a cura della Dottoressa Agnese Monaco



Ciao Alessandro, paraci di te e di come si svolge la tua giornata. MI CHIAMO ALESSANDRO AUTUORI SONO NATO E VIVO A SALERNO HO 37 ANNI SONO UN IMPRENDITORE MI OCCUPO DI PRODOTTI SURGELATI ITTICI E ALTRO AVENDO UNA TRADIZIONE STORICA DI FAMIGLIA. SONO PADRE, MARITO E UN ATLETA DI BODYBUILDING! LA MIA GIORNATA INIZIA ALLE 5. MI RECO IN PALESTRA PER ALLENARMI TUTTI I GIORNI TRANNE LA DOMENICA , POI UN PASSAGGIO A CASA E VIA A LAVORO NEI MIEI TRE PUNTI VENDITA DI SALERNO, PER ORGANIZZARE IL LAVORO GIORNALIERO CON I MIEI COLLABORATORI, PAUSA PRANZO E POI ASPETTANDO LA CHIUSURA COME TUTTI I NEGOZI, PER RITORNARE A CASA STANCO MA SODDISFATTO .

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

RITORNANDO AL DISCORSO BODYBUILDING SONO 15 ANNI CHE LO PRATICO A LIVELLO AGONISTICO PARTECIPANDO A SVARIATE COMPETIZIONI. FINO AD OGGI SOLO IN AMBITO NAZIONALE!! DIVERSI I PODI RAGGIUNTI. RICORDO IL TITOLO DI MISTER ITALIA IBFA A SAPRI NEL 2006 , UN 2 POSTO AL MISTER ITALIA E MISTER UNIVERSO IBFA DELL' ANNO SUCCESSIVO E PER FINIRE NEGLI ULTIMI ANNI CORONATI DA PODI A GARE PRESTIGIOSE COME LA NOTTE DEI CAMPIONI IFBB , LUDUS MAXIMUS IFBB E UN 3 POSTO CENTRATO AGLI ITALIANI IFBB DEL 2013 NELLA CATEGORIA MEDIO-MASSIMI .

Cosa è per te essere un bodybuilder?

Quale è la filosofia che trai da esso? ESSERE BODYBUILDER È UNO STILE DI VITA IN TUTTO. PER QUANTO MI RIGUARDA, DA RAGAZZINO ERO INSIKURO, ED ESSO MI HA RESO UN UOMO FORTE, MA NON SOLO FISICAMENTE ANCHE NELLA MIA MENTE.



OGGI HO UNA TEMPERA DIREI D'ACCIAIO O MEGLIO DI GHISA, COME LE PIASTRE CHE SMUOVO OGNI GIORNO !

In che valori credi nella vita e quanti di essi collimano con il tuo sport? IO CREDO IN TUTTOE NEI VALORI CHE PURTROPPO OGGI POCHI HANNO. QUESTO SPORT MI AIUTA GIORNALMENTE A SUPERARE TANTE DIFFICOLTÀ. PRENDENDOLE COME PICCOLE SFIDE UN PO' COME LE MIE PREPARAZIONI ALLE GARE. INFATTI IL MIO MOTTO È BOIA CHI MOLLA .

Quanto influisce il tuo stile di vita e l'agonismo nei rapporti con gli altri? IL MIO RAPPORTO CON GLI ALTRI ANCHE IN PREPARAZIONE E' MOLTO SERENO E STABILE DATO CHE ORMAI QUESTO SPORT FA PARTE DI ME E ANCHE LA DIETA NON LA PRENDO COME UN IMPOSIZIONE MA COME UNA COSA CHE MI PORTERÀ AL RISULTATO CHE IO TANTO DESIDERO .

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

Ho un sito ma non di culturismo. Per farvi vedere come può una persona normale essere bodybuilder e condurre una vita normale costruendo non solo il fisico ma anche qualcosa di solido come un lavoro vi invito a visitarlo :

www.autuorisurgelati.it



La domanda GRIDO, quella in cui tutto è concesso, "lasciate il vostro messaggio voi che uscite! "

Concludo dicendo non guardate il culturista o meglio un bodybuilder solo come un dopato, vi assicuro che per arrivare a tanto ci vuole molto più del doping, altrimenti provateci voi ciao ciao .

Grazie per il tempo concessoci.

A.M.

*** Tengo a precisare come sempre che nelle interviste , gli intervistati si assumono la piena e totale responsabilità delle loro affermazioni manlevando da ogni tipo di responsabilità civile e penale Italianamente magazine e tutti i suoi componenti. ***
Grazie da parte dello staff.





Canile

di *Agnese Monaco*

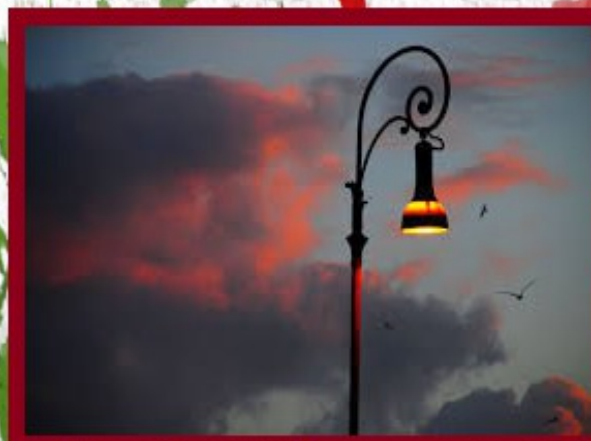
Gabbie,
soffuse da nebbie,
animi sommersi da inesorabili pene,
battiti ricolmi di solitudine,
voci tremanti cantano
in spazi che mancano.
Cagne sterilizzate, dalle zampe sottili,
a causa di abbandoni da vili,
code mozzate, sguardi languidi tra i cani,
sommersi da feci attendono ritorni vani.
Libertà negata,
alla cagna abbandonata,
inflitta la sua pena,
cerca una chimera.
Illude il canto
Senza peli il manto,
sola, col cuore infranto,
abbandona la vita,
per colui che l'ha tradita.

Da *Metamorfosi*-A. Monaco. Parte del ricavato sarà dato
d'Animaliberi Onlus. <http://agnesemonaco.altervista.org>

Sulla strada di casa

di *Giovanni Esposito*

Altra storia,
quella di cui lontani sono i ricordi.
Immagini di strade e di volti,
le luci soffuse dei vecchi lampioni
che illuminavano la sera e i vecchi ruderi.
Nei bassi, canti e richiami.
La nostalgia di quel tempo,
andato, volato via come un gabbiano in
autunno.
Sentirsi oggi come vincolato a forza
in luoghi diversi, lontani.
Una ferita aperta,
la non appartenenza ne a questo, ne a
quello
di paese.
L'unico paese che mi è rimasto
è il mio cuore.



L'ARCO DI GIANO

a cura di Simona Stagnitto



Un monumento di notevole interesse, poco noto dai turisti a causa della sua posizione nascosta, è l'arco di Jano, così menzionato dai libri. Prima di descrivere questo imponente edificio facciamo una piccola premessa sui Romani e il loro rapporto con l'arco monumentale. Le varie tipologie di arco monumentale vennero elaborate e migliorate dai Romani in epoca imperiale, interessanti furono le varie sperimentazioni adottate dagli ingegneri nell'intento di inserire queste strutture all'interno di un contesto tipicamente urbano. Esistono due modi per inserire un arco monumentale: il primo è l'ubicazione all'interno di un luogo significativo: fori, strade, mura e luoghi di commercio e conversazione, il secondo con lo scopo di qualificare un luogo scelto mai utilizzato. Ma ci sono anche archi impiegati semplicemente come transito da dentro a fuori, come il caso particolare del quadrifronte, struttura costituita da quattro fornici che consentono ai passanti di scegliere direzioni alternative. Un esempio a Roma di questo tipo di struttura è il nostro sopra menzionato arco di Jano o più esattamente quadrifronte: è l'unico tetrapilo (dal greco *terapylon* "quattro porte") presente a Roma in buono stato di conservazione, escludendo l'Arco di Marborghetto, presso Ponte Milvio, anch'esso tetrapilo ma purtroppo del tutto murato e trasformato in un casale durante il Medioevo. Questo splendido arco quadrifronte sorge al confine tra il Velabro e il Foro Boario, probabilmente si tratta di un arco onorario che si elevava nella parte più orientale del Foro Boario, sopra ad un ramo della Cloaca Maxima (antica condotta fognaria). Il quadrifronte è di notevole dimensioni (m

12 di lato e m 16 di altezza) è stato identificato, grazie ai frammenti dell'epigrafe (ara in San Giorgio in Velabro) e di un catalogo regionali o (Not, GEG XI) come un *arcus divi Costantini* eretto, secondo quanto dice l'epigrafe, da Costanzo II in onore di Costantino in occasione della sua visita a Roma nel 365 d.C. Il monumento è conosciuto come arco di Jano da un'ipotesi non veritiera di una sua dedicazione al dio Jano; in verità si tratta di un errore d'interpretazione risalente ad epoca medievale. Il termine *ianus* è legato a *ianua* (porte) quindi al passaggio che le quattro fornici incrociati garantivano e dunque l'errore interpretativo è stato generato dal fatto che Jano era il dio delle porte (*ianua*) e di conseguenza anche del transito. Il maestoso monumento è costituito da quattro



poderosi pilastri che poggiano sui plinti (basamenti) modanati ossia modellati secondo un determinato disegno, ciascuna faccia è decorata da sei nicchie dal catino (struttura concava anche a forma irregolare) a forma di conchiglia, che originariamente erano inquadrate da colonnine su mensole. Queste nicchie anticamente dovevano contenere delle statue purtroppo andate perse, la cui unica testimonianza della loro esistenza è un



L'ARCO DI GIANO

documento dove Luigi Rossini realizza un' ipotesi costruttiva dell'arco. Il monumento è costruito in opera a sacco completamente rivestito in lastre di marmo bianco in parte di reimpiego. La parte centrale è ricoperta da una volta a crociera. Le quattro chiavi degli archi sono decorate da quattro statue scolpite molto consumate: figure di Roma e Giunone entrambe sedute collocate ad est e ovest e di Minerva e forse Cerere stanti, più danneggiate, collocate a nord e a sud. Il quadriportico originariamente conteneva un attico in laterizio, distrutto nel 1827 perché si credeva che fosse un'aggiunta medievale, esso conteneva l'epigrafe metrica e terminava con la presenza di un gruppo statuaria (quadriga o altro) oppure da una bassa piramide, come nel poco più antico arco di Marborghetto eretto in occasione della vittoria di Costantino a Saxa Rubra. Durante il Medioevo il monumento ebbe diversi riutilizzi: ma l'unica notizia veritiera di ciò risale al XIII secolo quando papa Gregorio IX ordinò di demolire la torre di Egidio Boezio costruita sopra l'arco. Sembra inoltre che anche nel XII secolo l'edificio venisse riutilizzato dai Frangipane come forte inglobato nelle mura.



L'arco subì molte trasformazioni negli anni successivi al IV ma l'unica testimonianza degli utilizzi successivi è la presenza di una scala costruita nel pilone a nord, a cui si accede tramite una porta collocata nella nicchia centrale inferiore. In conclusione il quadrifronte ha avuto la fortuna di conservarsi integro, rispetto ad altri monumenti completamente spogliati, grazie al fatto di aver subito diversi riutilizzi nel corso dei secoli. Ai nostri

giorni esso sopravvive ancora, anche se non completamente ben curato e abbandonato a se stesso, con tutta la sua maestosità sfidando l'incuria del tempo e degli uomini. Essendo ben nascosto, non molti turisti lo notano, ma se vi capita di andare al Foro Boario nei pressi della famosa bocca della verità, conviene passarci accanto per osservare almeno da lontano, essendo cinto da protezione, la sua imponenza e maestosità.



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

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

Usa l'apposito FORM sul sito per scriverci ti risponderemo il prima possibile!

*** articolo di Simona Stagnitto



Human Portraits - A cura di Gianni Nappa - Rassegna arte

contemporanea nella visione contemporanea tra segno e materie - nuovi linguaggi. Settembre, Dicembre 2015 e Gennaio 2016 - Fonoteca & ResetArt.

Una serie di focus su artisti in emergenza, accolti dalle strade di periferia e dagli studioli nei seminterrati, il viaggio nella scoperta di nuovi linguaggi, tra contaminazioni e tradizione europea. Tante personali per presentare il ritratto di una stagione attuale e contorta, senza confini e globalizzata, un tracciato dove inserirsi e partecipare, interpretare e offrire nuovi spunti sulla riflessione della nostra società. Il luogo- Fonoteca che accoglie in forma libera da anni l'espressione artistica della città, luogo di passaggio e di tendenza, musica e drink dove i linguaggi dell'arte contemporanea sono espressi nelle varie forme dei video, dei libri, dei magazine, delle contaminazioni musicali e dalla produzione musicale. Una rassegna per sondare la funzione del ritratto attuale, la capacità di giovani artisti di rappresentare le novità contaminanti del digitale e dei Writers, della visione di una umanità in cammino verso una nuova dimensione di pollutions, dove uomo e segni del consumo interagiscono fino a diventare nuova entità. *Personali di Dicembre: Luigi Tirino martedì 1 dicembre 2015 - Collettiva human portrait martedì 15 dicembre 2015 - Chiusura lunedì 11 gennaio 2016.*

Fendi e cucù



Luigi Tirino - personale nell'ambito di Human Portraits Fonoteca - via R. Morghen, 31C, organizzato da ResetArt e Fonoteca

a cura di Gianni Nappa

1 dicembre ore 19,30 - 15 dicembre 2015

Luigi Tirino pensando ai tagli di Fontana, cercava di collocare nella sua ricerca fatta di esperienza con i materiali ferrosi, da artigiano e da artista, una possibilità espressiva che sapesse rileggere da una parte quella ipotesi espressa nello "spazialismo" e che allo stesso tempo desse risalto anche all'operato di Burri con la sua "arte povera"; detto questo, Tirino ha scelto nella materia dura di rappresentare lo spazio vuoto e i materiali morbidi dei "sacchi" e corde di Burri. Una affermazione di leggerezza estetica, che non solo rende le opere di questa personale dichiaratamente in linea con i due grandi artisti italiani del '900, ma anche una ricerca che Luigi Tirino sta portando avanti già da alcuni anni, incentrata sulla capacità di rendere "leggero" il lavoro sui metalli. Espone anche opere dei cicli precedenti di questo 2015, tra i quali, "il Tiranno", la bussola e l'equilibrio, tutta da tavolo ed a muro quattro opere su pannelli tamburati dove esalta il già citato rapporto. I materiali sono ferro e acciaio cromati, e lavorati con patinature che si sperimentano ad hoc e che a volte anche con gli smalti, trovano definizione cromatica di sintesi, con colori primari. Un'attenzione ai temi sociali e dell'uomo che Tirino esprime con opere belle e pulite, realizzate con sagacia ed esperienza e che lo pongono tra gli artisti più interessanti nella scultura a Napoli.

a cura di Gianni Nappa



Intervista a

Giax

a cura di Ilaria Grasso



Giax, voce di 'Il sogno di Giada' e 'Le Idee di Plastica' inizia il suo percorso da solista nel marzo 2015 con il primo 'EP' dal titolo SolitudineCreativa. Registrato con la collaborazione di Mattia Valentini (tastierista dei Sargano e deejay della scuderia Molella) e Luca Balice (polistrumentista e fonico) negli Ellebi studio's, il disco propone 5 brani: Vorrei Capire, E non ci penso più, L'Eterno movimento (con la partecipazione straordinaria del mental coach Roberto Re), Con le mani in tasca e Chi arriva prima aspetta (cover degli Area765). Elettronica miscelata con una buona dose di acustica e cantautorato fanno di questo progetto una nuova 'identità Giax', che negli anni ha condiviso il palco con Negramaro, Après la classe, Punkreas, Folkabbestia, Elisa, Francesco Renga, Flavio Oreglio, Brunori sas, Dimartino, Area765, The sons of Anarchy e

tanti altri, vincendo concorsi come il Festival Voci Nuove 2003 di San Benedetto del Tronto (premio Alex Baroni) e il premio comunicazione al "Daolio" di Sulmona 2005.

ItalianaMente lo ha incontrato ed intervistato per voi.

Solitudine creativa è il tuo primo EP da solista e il singolo trainante, L'eterno movimento, è stato realizzato con la partecipazione di un partner d'eccezione, il famosissimo mental coach Roberto Re. Questa canzone è un manifesto della voglia di cambiare e di rinnovarsi, senza paure. È stato straordinario avere Roberto Re con me, il quale a Pescara ha dato annuncio dei progetti che realizzeremo preso insieme.

Che cos'è L'Eterno movimento per te?

L'eterno movimento è, a mio avviso, l'espressione più alta della positività del cambiamento...

Il tuo rapporto professionale con Roberto Re...

Roberto è senza ombra di dubbio una persona straordinaria, che mi ha consentito, con la sua guida, di pervenire alla scoperta di quali fossero le mie reali potenzialità, delle quali io stesso non ero consapevole: su questo si basa fondamentalmente la mia gratitudine nei suoi confronti.

Quanto è importante per te emozionarti ed emozionare con le tue canzoni?

È fondamentale: se non ci fossero le emozioni a guidare la musica la musica stessa non avrebbe motivo di esistere. Se smettessi di emozionarmi, cesserei di fare musica.

5 brani, in questo tuo primo EP da solista, il frutto di due anni di lavoro...

Sì, si tratta di 5 brani ai quali si aggiungeranno presto altre 6 tracce che andranno a completare il cd in uscita tra la fine del 2015 e l'inizio del 2016.

Solitudine creativa: perché hai scelto questo titolo?



...vivere il cambiamento positivamente
e' una sfida che dobbiamo vincere...

...in un mondo...

giax

con la partecipazione straordinaria di **Roberto Re**

l'eterno movimento

E' una scelta autobiografica: in questi ultimi anni ho riflettuto molto su me stesso, scegliendo, come unica compagna, la mia solitudine, una solitudine che si è rivelata fertile. Sono stati gli anni del raggiungimento della consapevolezza, i più importanti dei miei 18 anni trascorsi in nome della musica...

"Omnia vincit amor" è il concetto espresso e difeso nel brano che si intitola Con le mani in tasca: sei davvero convinto che l'amore vinca su tutto?

Questa scritta è il mio tatuaggio sul braccio destro e si trova sotto il nome di mia figlia, quindi sì, ne sono convinto... L'amore vince su tutto: vince ad esempio su quelle menzogne che mirano alla distruzione dell'amore, l'amore vince su tutte le parole cattive di chi pone ostacoli alle persone felici.

Giax, quanto sei social?

Moltissimo (ride) e non potrebbe essere altrimenti, di questi tempi: trovate, infatti, la mia pagina ufficiale su Facebook, su cui rispondo io personalmente. Poi ci sono il canale you tube ed il mio sito internet, ww.giax.it.

Quali sono i tuoi progetti artistici imminenti?

Sicuramente esibirmi in molti live, in tutta Italia, perchè la musica è l'espressione più alta dell'eterno movimento, così come la vita...

*** articolo di Ilaria Grasso ***

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



I pensieri cosmici di Fabio Zuliani

A cura della
Dott.ssa Agnese Monaco



*** Il Continuo dal numero di Novembre***

Parliamo nello specifico della tua opera. A cosa hai dato più rilevanza?

Più che un "poeta" – nel significato accademico del termine – mi considero un "meditante" che racconta la bellezza e il mistero dei quattro elementi della Natura, al di là delle bruttezze sociali. Ripeto che il sociale non mi interessa; mi affascina invece il misticismo orientale, perché più intuitivo e meno intellettuale: esso nasce da uno stato di coscienza non ordinario (che potrebbe estendersi anche alla scrittura) e dall'esperienza diretta del Sé interiore, dell'essenza "assoluta", in quanto indifferenziata, indeterminata.

La mia opera è una dedica incondizionata alla Natura, è un "Uroboro", un'esperienza circolare nello spazio-tempo.

Qual è il messaggio intrinseco che vuoi darci? Qual è il legame cosmico che ti spinge nei tuoi pensieri?

Negli ultimi anni si è parlato molto di quantistica. Secondo le teorie dei campi quantici, nell'Universo tutto è interconnesso e attraversato dalla nostra coscienza. Se partiamo da questo concetto, per poi sperimentarlo in prima persona sia come esseri umani che come artisti, potremmo giungere a una sintesi più complessa e completa di noi stessi.

Oltre tutto questo, c'è poi un desiderio puramente fisico e primordiale che mi attira verso una Natura

Pensieri Cosmici (1990-2015)



perduta che cerco di recuperare. Quello che mi spinge a scrivere è in questo caso un'osmosi di fondo, il desiderio quasi sessuale di giungere a piedi nudi verso la Madre Terra. In maniera più spirituale la scrittura diventa invece un atteggiamento "cosmico", un viaggio in un vuoto dalle infinite possibilità.

Hai realizzato film come regista e sceneggiatore, ma in realtà quale ritieni sia il rapporto tra quello che scrivi e senti con il concetto di Cosmo?

Ho sempre sceneggiato io stesso i miei film. Il primo che realizzai è un'opera indipendente molto libera che si intitola *Play*. Il tema del Cosmo è presente attraverso un'ottica surrealista che ha in seguito accompagnato il mio cinema fino all'ultimo lungometraggio *Matera è lontana*.

Amo quegli autori visionari ed "eversivi" come Kubrick, Bergman e Herzog, capaci di uno sguardo profondo sul mondo; Herzog in particolare è stato probabilmente il più grande narratore della Natura e i suoi personaggi sono dei nichilisti-idealisti nei quali mi identifico molto.

Per Pasolini il cinema fu l'estensione della poesia, un mezzo non in grado comunque di contenere appieno la sua personalità fuori dal comune e lo stesso mi viene da dire per Carmelo Bene. Per me scrivere è importante, molto importante, il cinema è altrettanto importante, ma la mise

en scène è più complessa e a volte non permette l'immediatezza dell'intuizione propriamente "cosmica", se non attraverso costosissime pellicole come 2001: Odissea nello spazio (il mio film preferito), oppure i più recenti Gravity, Interstellar e Sopravvissuto. Come disse Nietzsche: "Bisogna avere ancora il caos dentro di sé per generare una stella danzante", ma nel cinema anche dei grandi budget!

Biografia - Fabio Zuliani è un regista e scrittore nato a Torino. Per molti anni Zuliani ha studiato filosofie orientali, praticando meditazione e coltivando parallelamente un interesse per il cinema degli anni '60/'70 e le opere di Stanley Kubrick. Diplomato in studi artistici, è stato varie volte ospite del Maurizio Costanzo Show, dove è riuscito a farsi apprezzare come poeta. L'incontro con il grande attore Carmelo Bene, avvenuto nel 1994, ha segnato una svolta decisiva nella sua vita creativa e umana. Zuliani ha inizialmente realizzato alcuni film indipendenti, tra i quali "Play", vincitore di importanti festival specializzati e "La casa con le finestre ad archi". Nel 2008 ha debuttato nella commedia con il film "Mr Raven show", nel quale interpreta quindici personaggi differenti; il suo ultimo lungometraggio "Matera è lontana", è invece un giallo a sfondo spirituale ambientato in Basilicata. Il più grande interesse di Zuliani fuori dai campi artistici è lo studio dell'universo.

Filmografia - "Play - part I (mediometraggio, '88/1990)
"Play - part II, III, IV" (cortometraggio, 1988/2002)
"Poiesis" (cortometraggio, 1992/1996)
"La casa con le finestre ad archi" (lungometraggio 00/05)
"Mr Raven Show" (lungometraggio, 2008/2011)
"The Making of Play - part I" (cortometraggio, 2012)
"Matera è lontana" (lungometraggio, 2013/2015)
Bibliografia - "La finestra che cammina" (poesie, 1999)
"Deep Blue Poems" (poesie, 2007)
"La Vanità inferiore" (romanzo, 2008)
"Pensieri cosmici" (poesie, 2015)

"BUCHI NERI" - Fabio Zuliani - (2015)

Il buio che s'innalza sulle alture della Valle si disperde nella notte, galattica e stellare. Un tizzone arroventato al fondo del camino sembra ricordarmi l'impermanenza delle cose.

A distanze remote che si affacciano sulla mia stanza, l'oscura soglia dell'orizzonte degli eventi...

"MEDITAZIONE IN RIVA A UN TORRENTE" (2015)

Tutto è fermo
e il sole non declina.

L'acqua di passaggio
ha invertito la direzione del suo corso.
I pianeti si allineano
in una curva galattica
che sembra trascendere
la comprensione dell'uomo.
Il vento alimenta una fiamma celeste
sgorgata nel tempo da eoni lontani...

Attorno a me
le onde cosmiche della Natura
si disperdono nel vuoto
in una luce danzante.



"AKASHA" (2015)

Il guru del villaggio è morto.
Stringhe luminose dentro profonde pozzanghere di vuoto,
immense sfere e vortici di buio
lambiscono lo zenit e si squarciano sull'orizzonte
mentre un grosso Sole avanza,
inghiottendo l'uomo sopra la mia fronte.

Non c'è più ordine, direzione o distanza.
Il bambino che un tempo dormiva sta ora meditando
in un angolo d'oro della sua mente.
Tutto diventa più piccolo,
fino a rendersi indistinto, fino a scomparire
nell'occhio del veggente che ancora deve nascere.



Un sentito grazie a Fabio!



Eh già. di Giorgio Gavina

Ogni tanto, ma proprio ogni tanto, mi sono fermato a guardare il mondo. Non intendo quella sfera composta di acqua, terra e ghiaccio, bensì quella accozzaglia di teste che la abitano. Ho avuto giovanili tendenze politiche legate alla libertà, alla rivoluzione, transitando da radicato senso di legalità e giustizia, per arrivare ad oggi senza percepire nessuna affinità con la politica moderna. In questi quarantasette anni di vita ho visto gente vomitare, pisciare sui muri, di vandali accanirsi contro i beni altrui, ho letto di pazzi che spaccano statue. E non mi riferisco solo ai giorni nostri, basti ricordare Lazlo Toth, il geologo australiano di origine ungherese che domenica 23 maggio 1972, colpì ripetutamente la Pietà di Michelangelo con un martello gridando: "Sono Gesù Cristo, risorto dalla morte".

Menti folli, malate o semplicemente pregne di convinzioni sbagliate. Sbagliate? Diverse dalle mie? Sono qui a scrivere giudizi, non ne sarei in grado e neppure in dovere, mi limito ad osservare e descrivere il mio modo ciò che vedo. E non sempre riesco a vedere anche, peraltro. Mi sono imbattuto tante volte in situazioni in cui ho rimuginato quanto sia egoista il genere umano, e che non gli importi nulla di chi gli sta accanto. Se percepiamo catastrofe accaduta dall'altra parte del mondo esclamiamo "uh mamma mia che disastro!" Se capita a sei regioni di distanza devolviamo i loro componendo cinque cifre sul cellulare, e ci riveliamo a posto con la coscienza. Non è capitato a noi. La vita continua nel vortice dei nostri individualismi. Non mi riferisco solo a terremoti, esondazioni, ma anche agli incidenti stradali (368 vittime nel 2013). Ogni giorno sentiamo di sinistri sulle autostrade, eppure continuiamo a correre spensierati su moto e auto. E ancora peggio lo facciamo con i freni consumanti, le ruote lisce che slittano sulla neve e tagliandi mai fatti. Poi un brutto giorno, forse il più brutto della nostra vita, andiamo a sbattere contro un muro ambulante di acciaio e copertoni e qualcosa nella nostra inizia a cambiare. Cosa? La prudenza, il senso della vita, le

priorità. Chiudo con una considerazione, oggi siamo tutti terrorizzati da ciò che è successo in Francia, delle tante vittime innocenti perite per mano di subdoli assassini, e non guardiamo chi arriva da dietro quando svoltiamo a sinistra con la nostra bicicletta senza fanali nelle sere d'inverno. Anche negli articoli precedenti che ho scritto per questo magazine ho analizzato le contraddizioni e le anomalie del vivere quotidiano, ma oggi lo faccio solo aver guardato la morte in faccia mentre alzavo sul collo di mio figlio. Consapevole che non sempre può tornare Natale per tutti. Allacciate le cinture usate i seggiolini, siate prudenti e non smetteteci mai di amare i vostri amici, i veri amici, perché sono energia, sono vita. Se mio figlio oggi va a scuola, corre, studia e grazie ad un branco che ha serrato le file per proteggere un cucciolo e ai tanti angeli che lo hanno protetto.

G.G.

Ergo Sum
LETTERATURA | CREATIVITÀ | SCIENZA | DIFFUSI

Cambiare punto di vista

Se non cambi punto di vista non puoi essere curati. È il tuo punto di vista.

PAOLO CREPET LUCA BIANCHINI

ROBERTO GERVASO MARCO MARSULLO

CATTINA FIORELLO IVANA CASTOLDI RINO MAENZA
GIANFRANCESCO VIGORESCCHI

ROSARIO PRIORE

GABRIELE PARADISI

MASSIMO GITTEZZA

SIMONA TOMA

ALESSANDRA PIZZI



DEIPIÙ CONVIETINI

GUTDO RISPOTI

DIARIO DE VITIS

STEFANO CENLONZE

GIUSEPPE SEMERARO

VALLERIA ILLANCO

GIORGIO GAVINA

MATTEO GRECO

CAVALLINO

03/06 dicembre 2015

Romantica

Articolo a cura di Stefania Corasaniti



Che bello scrivere! Ma oggi non si scrive più. Non si scrivono più lettere d'amore, nè d'amicizia, nè poesie. Le lettere sono state sostituite da altri mezzi di comunicazione: messaggi telefonici, email, social network. Le poesie, d'altro canto sono ormai una "risorsa perduta", ritenute inattuali e lontane dalla nostra realtà. Scrivere è però necessario, perchè dà spazio alle emozioni, ai sentimenti, alla riflessione. È il momento in cui abbracci il mistero, l'ignoto e ti avvicini a Dio! Tutto può spingerti a scrivere: l'amore, l'amicizia, la natura, il dolore... E la poesia è la ricchezza più grande che abbiamo per esprimere noi stessi; è "l'inconscio vestito da sogno che ci parla." Poesia non è un privilegio di casta: è splendore, luce, sensibilità d'animo; e come la bellezza fisica si può trovare in una principessa e in una pastorella, così il "dono del canto" visita le regge e i tuguri, quasi

per bizzarria di fortuna. E sceglie tra gli uomini: ora uno bello come lord Byron e il Foscolo, ora uno deforme come il Leopardi, ora il timido Virgilio o lo scontroso Alfieri. Ma la magia della poesia sta nella sua eternità, che si rinnova nei secoli e trapassa da un vate all'altro come il dono della profezia tra gli antichi sacerdoti. I poeti, infatti non si escludono l'uno l'altro, ma si integrano: v'è poeta per tutti e la loro attualità dipende dai nostri stati d'animo. La sua bellezza, invece è "un fiore bianco che brilla d'immortalità". Il poeta dà vita alle sue creature che non muoiono e gli ricambiano l'immortalità che ha loro donata: Nausicaa visita i sonni degli adolescenti e li incanta; Leuconoe e Lalage, Lesbia e Delia si compongono con le immagini di Bice, Fiammetta, Angelica; Laura riappare in Silvia e Nerina, poi tutte si rifondono per creare ad ogni uomo la sua Beatrice. Di là dal tempo irradiano i fantasmi della creazione poetica: vibrano, palpitano, incitano, implorano. Mentre siamo incantati dalle loro magie non ci accorgiamo di staccarci dalla nostra vita per muovere verso di loro, quasi smaterializzati e confusi nella stessa nebbia dei ricordi... Malgrado tutto il concetto è unico: i poeti sono luce, a volte folgore, a volte lucciola; eppure spesso non giovano a loro stessi, giovano poco al proprio tempo, ma ai posteri sì; le loro opere parlano ad ogni epoca quel linguaggio che può essere inteso; e appiccano incendi dove la brace cova e suscitano lacrime dove si nasconde il pianto e gioiscono con chi gioisce, compagni meravigliosi d'ogni anima e popolo. Beato chi è amico loro: egli sarà felice come il Solon pascoliano che rapito dalle armonie della donna d'Eresso, giunto alla saggezza, non temeva la morte rasserenata dal canto.

S.C.

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

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



NATURAL

l'esperienza che fa la differenza



STAGIONE
2015/2016

asd

NATURAL

CORSI

CROSSFIT BALLI ETNICI BALLI LATINO AMERICANI
PILATES YOGA POSTURALE ZUMBA FITNESS ZUMBA STEP

BASIC TECHNIQUE FORMATION

WEIGHTLIFTING KETTLEBELL CALISTHENICS
AEREAL TRAINING VERTICALISMO

orario
continuato
9:15 - 23:00

Inoltre potrai essere seguito individualmente per:

- GINNASTICA POSTURALE ■ GINNASTICA RIABILITATIVA
- MIGLIORAMENTO DELLA CONDIZIONE FISICO-ATLETICA
IN RISPOSTA A QUALSIASI TUA ESIGENZA
- DIETE PERSONALIZZATE

I N F O E P R E N O T A Z I O N I

ASD Natural

Via Angelo Renina, 17
83012, Cervinara, AV

0824 844934
3462450307

palestranatural.it
facebook: asd natural

Chef Nino Ferreri

Articolo a cura di Alba e Nico - Raccontami di TE

Nino Ferreri, nasce a Trabia nel 1989. Nino è Sous Chef al ristorante Unico di Milano. La sua passione per la cucina nasce da piccolino, trasmessa dalla nonna e dalla madre. Dopo aver lavorato per tanti anni, in diverse località italiane ed estere, acquisendo così l'esperienza necessaria per fare il salto di qualità, conosce lo Chef Felice Lo Basso. Adesso, con grande soddisfazione, lavora insieme allo Chef Lo Basso, al ristorante Unico di Milano. Vi riportiamo di seguito l'intervista che ci ha gentilmente rilasciato.



Ciao Nino, quando è nata la tua passione per la cucina? La mia passione per la cucina comincia sin da piccolo. Quando durante le festività ci radunavamo con la famiglia e vedevo mamma e nonna cucinare per tutti. Pian piano cominciavo ad avvicinarmi a questo mondo totalmente sconosciuto sino a quando mi iscrivo alla scuola alberghiera Pietro piazza di Palermo dove la passione sboccia del tutto col primo libro di testo di cucina.

Come inizia il tuo percorso lavorativo? Il mio percorso formativo inizia in un ristorante del mio paese al Covo del Brigante, dopo due anni mi sposto fuori in Costa Smeralda a Porto Cervo dove lavoro per due anni ai frati Rossi, seguirà un anno all'estero in Belgio e dopo al Palace Hotel di Milano marittima.

Hai mai lavorato con chef stellati? Un hotel cinque stelle in Romagna. In quell'anno conosco Felice lo Basso che mi porta all'Alpenroyal Grand Hotel, hotel cinque stelle a Selva Val Gardena con ristorante stellato. Felice è stato fondamentale nel mio percorso, con lui all'Alpenroyal ho cominciato come commis alle colazioni sino a diventare chef di partita. Dopodiché, mi sposto all'estero per conoscere più profondamente la cucina francese, mi sposto a Verbier in Svizzera Francese in un relais e chateaux, le chalet d'adrien con lo chef Mirto Marchesi anch'esso stellato, mi ci fermo per due stagioni invernali con una parentesi estiva a casa mia al grand hotel villa Igiea di Palermo. Da sette mesi il destino ha voluto che il mio percorso si rincroci con Felice lo Basso, che si è spostato all'Unico Milano, sempre stellato Michelin, stavolta come suo sous chef. A Felice devo tanto, motivo per il quale giorno dopo giorno, orgoglioso di lavorare con lui, mi impegno a raggiungere gli obiettivi prefissati

Quali sono i piatti che preferisci cucinare? Non ho un piatto preciso in particolare, oltre alla passione per la carne, da un pò di anni visto che vengo da Trabia, in provincia di Palermo, sto lavorando sul frutto che più rappresenta il nostro paese nel mercato italiano, la nespola. È un frutto che sin da piccolo con mio padre andavo a raccogliere, mi piacerebbe un giorno durante il periodo delle nespole far assaggiare soprattutto a Trabia e i suoi abitanti un menù completo dall'antipasto al dessert con la nespola, in modo da far conoscere alla gente tutte le sfaccettature e sfumature di questo frutto.

Raccontaci la tua avventura al "top sous chef 2015". La gara "top sous chef" è cominciato tutto come un gioco, dove ho conosciuto persone fantastiche e giovani che, giorno dopo giorno, danno il cuore per questo lavoro. Il mio progetto è quello di continuare a seguire il mio chef, a cui devo tanto, in modo da continuare a crescere sempre più, e raggiungere i nostri obiettivi.

Che programmi hai in futuro? In un futuro lontano voglio portare ciò che ho imparato in questi anni, nel mio paese, Trabia, realizzando un piccolo ristorante dove sapori perduti da riscoprire e cibo povero da valorizzare siano i pilastri portanti del MIO RISTORANTE!



L'ANGOLO DELLA CUCINA CON GIUSEPPE AMARO

PANINI HAMBURGER



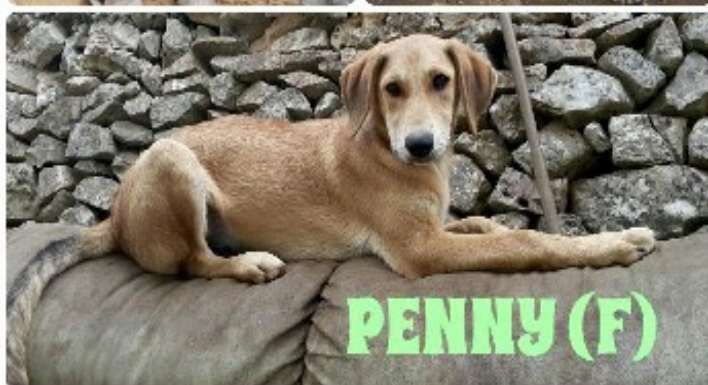
Ingredienti:

1 kg farina grano tenero 0 oppure 00
250 ml latte, 300 ml acqua
20 ml olio extravergine di oliva
15 gr lievito di birra fresco
20 gr zucchero, 20 gr sale e 10 gr malto.



Procedimento

Iniziare impastando farina -latte-acqua-zucchero-malto e lievito. Quando tutti questi ingredienti sono quasi amalgamati, aggiungere il sale e una volta assorbito unire la materia grassa: olio. Mettete a lievitare/riposare in una scatola di plastica per alimenti...sigillata per 50 minuti..spezzate l'impasto in porzioni da 60 gr. Formate le palline e lasciate riposare sempre coperte per 30 minuti circa, dopo spalmate sopra le palline dell'uovo sbattuto e mettete sesano abbondante. Lasciate lievitare per 1 ora circa sempre coperte. Infornare a 220gradi Per circa 15 minuti. 20 gr burro da aggiungere insieme all'olio.



Elvira Falagarlo ci dice : URGENTISSIMO. Cerchiamo x loro una bella famiglia che con tanto amore..gli faccia dimenticare tutto il dolore..!per una buona adozione i cuccioli verranno affidati (IN TUTTA ITALIA) vaccinati, sverminati e sterilizzati.. Hanno sofferto molto! Si trovano a BARI, ma sono adottabili in tutta Italia! Contattate Elvira per info ed adozioni : **CHIUNQUE FOSSE VERAMENTE INTERESSATO MI CONTATTI CHIAMANDO AL NUMERO 3285354759 a qualsiasi ora ..!! (ELVIRA).**

il Natale in Canile ...

PER ADOZIONI CHIAMARE
MARTA: 3381996978 oppure
per e-mail: magisca1@yahoo.it



Vieni a Prenderci!



BRIO 3 anni cane taglia medio/grande.
Molto riservato ma bravo ed ubbidiente.



CAMILLA 8 anni taglia piccola
sterilizzata abituata in casa.
Unico vincolo...adozione insieme a
ELVIRA. Sono sempre insieme!



ELVIRA 9 anni taglia piccola.
entrambe molto dolci ed educate.
Camilla più allegra e frizzante,
ELVIRA più tranquilla.



LUPONE 8 anni quasi tutti in
canile. Pelo incredibilmente bello
nonostante nessuno lo pettini
mai!!! Buon carattere.



←--- GILDA vecchietta credo 9/10
anni.taglia medio grande, in salute e
attiva Una super vecchietta!

AL! taglia grande 5 anni. --->
Inizialmente era schivo e anche un po'
"mordace". Ora è un cane socievole e
...bellissimo!!!



<http://www.amicidifido.org/>

Roma
Un benvenuto
dagli ospiti
del rifugio!



<http://italianamente.weebly.com/>

il Natale in Canile ...



PER ADOZIONI CHIAMARE
MARTA: 3381996978 oppure
per e-mail: magisca1@yahoo.it

Vieni a Prenderci!



ARIANNA giovane, dolcissima e allegra.



Laika pastore tedesco 5 anni, nata in casa e restata in casa con giardino fino a qualche mese fa. Bravissima con ottimo carattere.



PEGGY compagna di LAika. 7 anni. Anche lei ubbidiente e dolcissima con l'uomo. Un pò più fumantina con altri cani.



STELLA anche lei vissuta in casa per 5 anni. Esuberante ma ubbidiente, soffre molto il canile.



<---- MARCO lupoide di 9 anni, taglia medio grande .divide il box con ZAMPA maschio più anziano. --->
Entrambi di una dolcezza disarmante. Il secondo è Zampa (a destra) . Ha il muso un pò gonfio, ma sta sotto antibiotico. Non ho una foto migliore.



<http://www.amicidifido.org/>

Roma
Un benvenuto
dagli ospiti
del rifugio!



<http://italianamente.weebly.com/>

il Natale in Canile ...



PER ADOZIONI CHIAMARE
MARTA: 3381996978 oppure
per e-mail: magisca1@yahoo.it

Se non puoi adottare
acquista questi regali.
i ricavati aiuteranno i cani!



Ecco alcune splendide leccornie per Natale! e non dimenticate i calendari!



Vieni a Prenderci!



ZOE cagnolina di 7 mesi,
socievole ed esuberante...



ARES boxer tigrato di 6 anni. Cane di
proprietà arrivato da poco in canile.
Pare non vada d'accordo con la
bambina di 5 anni. E' socievolissimo e
un gran giocherellone!



ACETO
splendido
cucciolo di
taglia
media.
Adatto a
famiglie e
bambini!



Amici di Fido
ASSOCIAZIONE ONLUS

<http://www.amicidifido.org/>

Roma
Un benvenuto
dagli ospiti
del rifugio!



ItalianaMente
Magazine

<http://italianamente.weebly.com/>



Adozioni Altri Animali

ItalianaMente
Magazine

<http://italianamente.weebly.com/>

Da "Il giornalino dei randagi di Rocca Priora"

Coniglietti



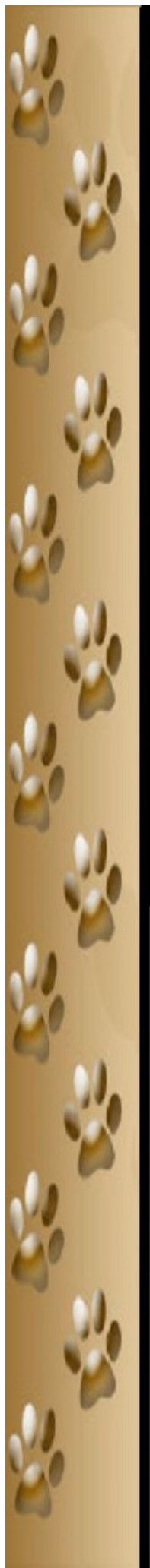
*Krokkina cerca casa
Adatta anche alla vita
all'aperto. Richiedi
contatti nel tempo.
Per info Gabriella
3404111068*



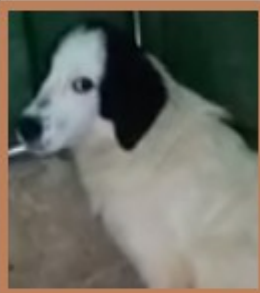
*Cercano casa insieme Isotta e Charlie
Per informazioni sulle adozioni:
Gabriella 3404111068*



*Fabri e Nico 2 maschi che
da sempre vivono
insieme. Valutiamo anche
l'adozione separata. Info
Gabriella 3404111068
operanimalia@gmail.com*



Da "Il giornalino dei randagi di Rocca Priora"



MACCHIA: UN CUCCILO NON PUO' E NON DEVE VIVERE COSI' - 5 mesi - cucciolotto nato a marzo 2015 futura taglia media contenuta. Si affida microchippato e vaccinato. Si trovano vicino Roma ma per una buona e responsabile adozione li portiamo in tutto il centro e nord Italia..Cristina 339 4843325 - Cristina.aclonlus@gmail.com oppure Francesca 3406705818



SEBASTIAN si affida dietro modulo conoscitivo pre e post affido in tutto centro e nord ITALIA.Vado d'accordo con tutti, sono castrato e sano. No categoricamente catena, **NO CATEGORICAMENTE SONO GIARDINO** .PER amorevole adozione l'associazione mandera' tramite staffetta a destinazione. Info Monica 3207999492 Laura 3488991132

Oppure adrcgioia@gmail.com



I SUOI FRATELLINI SONO STATI TUTTI ADOTTATI E LUI È RIMASTO SOLO IN CANILE.. Si trova a Viterbo Lazio - Maschio Futura Tg grande - Sui 3 mesi



PER FANTASTICA ADOZIONE DEL CUORE DI QUESTO NONNO TRISTE TRISTE CHE HA ANCORA TANTO AMORE DA

Verrà affidato in tutto il centro e nord Per info

Margherita 347 4374795

Eleonora 3409644767

Katty. 3389918821

DARE...CONTATTA DIRETTAMENTE IL 334/7731828...SI TROVA TORINO



Gatti

Adozioni



ItalianaMente

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

Per info: Cristina 3356861411

Da "Il giornalino dei randagi di Rocca Priora"



Femmina. Nata presumibilmente il 15.04.2015. Madre test Fiv-FelV negativo. Verrà affidata dopo vista pre-affido e firma modulo di adozione. Preferibilmente in provincia di Milano, Pavia, Lodi, Cremona. Con trattamenti antiparassitari effettuati, primo vaccino e microchip. Richiesti contatti nel tempo. Per info: Cristina 3356861411



Maschio, presunta nascita 01.2015- Sterilizzato- Test Fiv-FelV negativo- vaccinato trivalente e FelV Adottabile Preferibilmente in provincia di Milano, Pavia, Lodi, Cremona. Con vaccini, trattamenti antiparassitari effettuati e microchip. Per info: Cristina 3356861411



Femmina. Nata presumibilmente il 20.05.2015 -Test Fiv-FelV negativo -Vaccinata trivalente e FelV. Adottabile Preferibilmente in provincia di Milano, Pavia, Lodi, Cremona. Con trattamenti antiparassitari effettuati, primo vaccino e microchip. Richiesti contatti nel tempo. Per informazioni: Cristina 3356861411

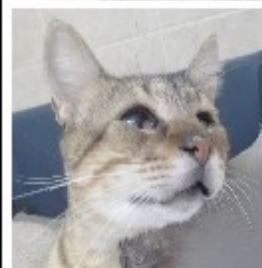


Maschio. Nato presumibilmente il 20.05.2015-Test Fiv-FelV negativo -Vaccinato trivalente e FelV. Adottabile Preferibilmente in provincia di Milano, Pavia, Lodi, Cremona. Con trattamenti antiparassitari effettuati, primo vaccino e microchip. Richiesti contatti nel tempo. Per informazioni: Cristina 3356861411 .



Maschio. Nato presumibilmente il 10.05.2015. Test FelV negativo. Vaccinato trivalente e FelV. Verrà affidato dopo vista pre-affido e firma modulo di adozione. Preferibilmente in provincia di Milano, Pavia, Lodi, Cremona. Con trattamenti antiparassitari effettuati, primo vaccino e microchip. Per informazioni: Cristina 3356861411

ADOZIONE URGENTE!!!



Sono tigrotto non ci vedo più con gli occhi ma vedo con il cuore... offritemi il vostro amore, non ve ne pentirete chiamate il

3479341971 MI TROVO A TRAPANI MA PER BUONA ADOZIONE

GIUNGO OVUNQUE!



Adozioni ItalianaMente Magazine

<http://italianamente.weebly.com/>

Da Il giornalino dei randagi di Rocca Priora



Robin caviotto cerca casa. Per info Gabriella 340.4111068



Trilli caviotta di tre anni cerca casa. Info Gabriella 340.4111068



Squeezy, cavia peruviana, maschio. Per informazioni: Gabriella 3404111068 - Cristina 3356861411



BRUNO 10 ANNI ROMA Non è compatibile con cani maschi e gatti e va d'accordo con femmine, Non è adatto a famiglie con bambini. Info allo 0688588012 3341788768



FRANCOISE 2 anni. 25 kg, sterilizzata. Bene con maschi e femmine non dominante. Info 328 8739564.



Gatto di 2 anni vive in un cortile è completamente cieco da un occhio. Mi aiutate a trovargli una casa. Info 3479163957 Si trova ad Ostia.



Frida si trova in provincia di Napoli, ma adottabile in tutto il centro e nord. Sarà affidata sverminata, vaccinata, chippata e sterilizzata. Per info: Antonella 3290957714 oppure icanidiorsola@yahoo.it

**A Natale Puoi...
Adottare un cane !**





Adozioni

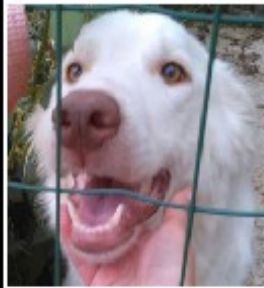
ItalianaMente
Magazine

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

Da "Il giornalino dei randagi di Rocca Priora"



LUPINA - Quasi 1 anno, taglia media contenuta, va d'accordo con tutti. Affidata VACCINATA, CHIPPATA E STERILIZZATA. Si trova in Abruzzo. INFO: VALENTINA 3803312879 ERSILIA 3294727479



MAYA - simil maremmana di un anno. Si trova a Frosinone. Si affida in tutto il centro nord. No solo giardino, no box e no recinti. Info : Ombretta 3392676459



Giulietto e' adorabile, coccolone, ed affamato.. Ha 5 anni circa. Passeggia come un fotomodello al guinzaglio, e non ha dimostrato nessun interesse per i gatti. Ieri sera era tutto concentrato a scrivere la sua letterina a Babbo Natale, ho sbirciato, c'era solo una cosa, andare a casa prima di Natale. (Scooby Italia) <https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1006249996085197.1073742473.509653132411555&type=3>



Nebbia dondola e traballa mentre cammina, non riesce a correre ma salta come un piccolo stambecco. É negativo a Leishmania, castrato e vaccinato. Convive armoniosamente con altri cani, gatti, gattini e bambini. Lo abbiamo "testato" con ogni essere vivente. Ha un carattere gioioso, equilibrato, allegro, tranquillo. Ama moltissimo la vita familiare e di casa. Non necessita di grandi spazi o eterne passeggiate. In casa è davvero educato e tranquillo. Apprende velocemente ritmi, abitudini e regole. Cerca tantissimo una figura di riferimento che si dedichi a lui. Inizialmente il cambiamento lo rende un pò ansioso, ma basta pochissimo per farlo sentire a suo agio. Non riesce a fare le scale, si cerca una casa che gli permetta di uscire un pò. Per INFO e Adozione : Elena 347 7634109 Betty 335 1049181 Barbara 346 6245052. **A Natale puoi...**

A Natale Puoi...

Adottare un cane !



ADOZIONE URGENTE!!!

To be continued...



Adozioni

ItalianaMente
Magazine

<http://italianamente.weebly.com/>

Da "Il giornalino dei randagi di Rocca Priora"



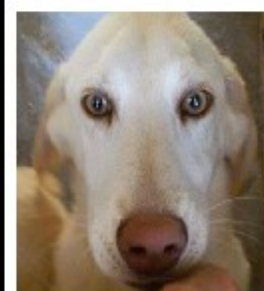
LAZIO - Washington - 2007- MAREMMANO .Molto socievole, non ha alcun tipo di problema nella conduzione al guinzaglio...Cerchiamo una famiglia che possa amarlo e magari anche un bel giardino dove possa finalmente godere della tanto sognata libertà. Adottabile nel Lazio e al Nord. Per info: Alessandra 339/6099630 AlePic 339/3959622 alessandra.bottari@fastwebnet.it - 76.pic.sheila@gmail.com



ROMA - Pippo cerca casa per info 3480630682, volevo proprio questo, colpirmi con la sua bellezza, senza sapere nulla nè età ne peso, niente altro, chi lo vuole perchè quel muso lo vuole amare mi chiami pure!!!!



FROSINONE -Chiedo aiuto per **Dea**, era stato fatto un appello per lei precedentemente dove si chiedeva stallo. Nessuno purtroppo ha chiamato. Dea oggi l'ho trovata così..... depressa, l'hanno legata. Non vuole più mangiare. Acqua sporca. Un essere meraviglioso dimenticato dal mondo. Ve lo chiedo con tutto il cuore. Aiutatemi. Offritemi un stallo. Vi scongiuro. Per info: **Catia** 3398362187



URGENTEEEE!! Femmina, Taglia Media Contenuta (14/15 KG) molto esile, bella e dolce, ha 8 mesi. SI AFFIDA VACCINATA, CHIPPATA, STERILIZZATA, PREVIO PER INFO: **Animaliallariscossa L'Aquila** e **Katya Graziani -ABRUZZO**.

IGOR E ZEUS
QUESTO NON È UN
SEMPLICE APPELLO, È
UNA SUPPLICA!!



Igor e Zeus, due anime che hanno vagato 4 anni chissà dove... Entrati in canile dove hanno trascorso gli altri 11 anni. Hanno 15 anni. Cerchiamo mamme a distanza che assieme a noi esaudiscano questo ultimo desiderio..... prima che il tempo finisca...Per info contattate: **Marika Oipa** 3450091671 - **Patrizia** 3404226338 email everydog@oxp.it

ADOZIONE URGENTE!!!

I Cerca Famiglia

Per Adozioni: tel. 339-5760620

e-mail: animaliberi.onlus@libero.it



CUCCIOLI ABBANDONATI , ORA SI TROVANO IN CANILE VICINO ROMA E CERCANO CASA. FUTURA TAGLIA SUI 15-18 CHILI.



LUSKY Adozione del cuore per questo nonnino di circa 11-12 anni che si trova al canile di Bracciano (Roma). Incrocio husky, taglia medio-grande, è un cane tranquillo e buono che ha bisogno di passare l'inverno al caldo.



YUMA è una nonnina dolcissima. Non vede benissimo e cammina con andatura dolce e tranquilla. Ha un carattere estremamente amabile, è molto affettuosa. Un cane anziano non è impegnativo quanto un cucciolo.



LILLI e JENNY Sono mamma e figlia , cercano adozione di coppia. Lilli, 5 anni e Jenny 4 mesi; carattere dolcissimo, coccolose e affettuose con tutti! Adottabili in tutto il centro-nord previo questionario conoscitivo e colloquio preaffido. Si richiede sterilizzazione **OBBLIGATORIA** , verrà fatto firmare apposito modulo di responsabilità. Si trovano vicino Roma .



KLAUS ha circa 2-3 anni, meticcio lupoide di media taglia. Oltre ad essere bellissimo è estremamente equilibrato, molto educato ed affettuoso.



BRENDA Rottweiler dolce e buona circa 6 anni, adottabile in tutto il centro-nord. Si affida previo colloquio, chip, sterilizzata e vaccinata.



SCHEGGIA E MACCHIA :2 CUCCIOLI IN CERCA DI UNA CASA

Canile di Bracciano (Roma) Adottabili singolarmente questi 2 splendidi cuccioli maschi di 5 mesi! Futura taglia media, sono belli e intelligenti, adorabili giocherelloni.

Per info telefonare al 339-5760620 o inviare mail ad :animaliberi.onlus@libero.it



JUMPY Bellissimo cagnolone di media taglia cerca adozione . Entrato in canile nel 2011, soffre tantissimo il box e il suo desiderio di libertà è talmente forte che cerca in continuazione di saltare le recinzioni. E' molto buono e docile, si cerca adozione

urgente. Si trova a Bracciano (Roma) e verrà affidato previo controllo preaffido. Provenienza: Comune di Formello.

NON COMPRARE, ADOTTA!!!



ITALIANAMENTE

CHI SIAMO?

WWW.FACEBOOK.COM/ITALIANAMENTEZINE



LUIGI BRAY



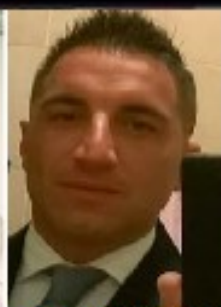
V. PASSARIELLO



PASQUALE RICCI



STEFANO PERILLI



G. ESPOSITO



MICKHAIL FASCIANO



GIORGIO GAVINA



ELIANO BELLANOVA



AGNESE MONACO



ANDREA ISABELLA



M. GRECO



R. BUONAVITA



FRANCESCO SAVERIO
DEL BUONO



STEFANO SALMASO



G. AMORELLI



DAFNE D'ANGELO



S. CORASANITI



G. AMARO



ALBA E NICOLO



E. ARLOTTA

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

PALESTRA
NATURAL



Raccontami di TE



Citazione del mese

Bella Italia, amate sponde, | Pur vi torno a riveder | Trema in petto, e si confonde | L'alma oppressa dal piacer.

Cit: Vincenzo Monti

Grazie!

Magazine
ItalianaMente

GRAZIE PER ESSERE STATI CON NOI! CI LEGGIAMO IL MESE PROSSIMO!

@ TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI