

Numero 4 - Ottobre 2015

HTTP://ITALIANAME.WEELY.COM/

ITALIANAMENTE

Magazine



WWW.FACEBOOK.COM/ITALIANAMENTEZINE

Letteratura

Musica

Teatro

Sport

Poesia

Cucina

Animali

Stefano D'Orazio

Dei VERNICE - Intervista Esclusiva!!!

Roberto Vandelli



Christian Zappia



In più

Agnese Monaco

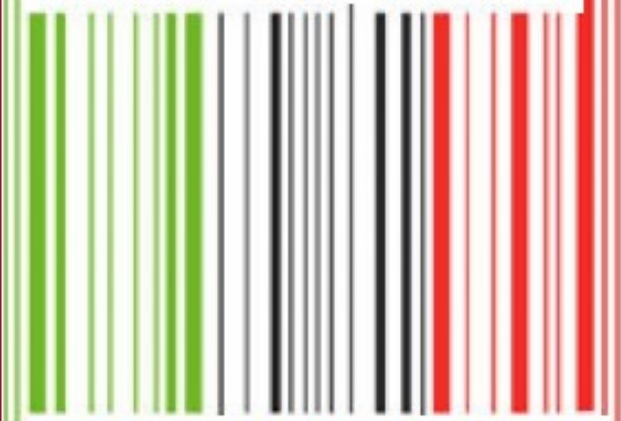
Samantha Pagnini

Luka J Master - 2Elementi

IBFA World Championship

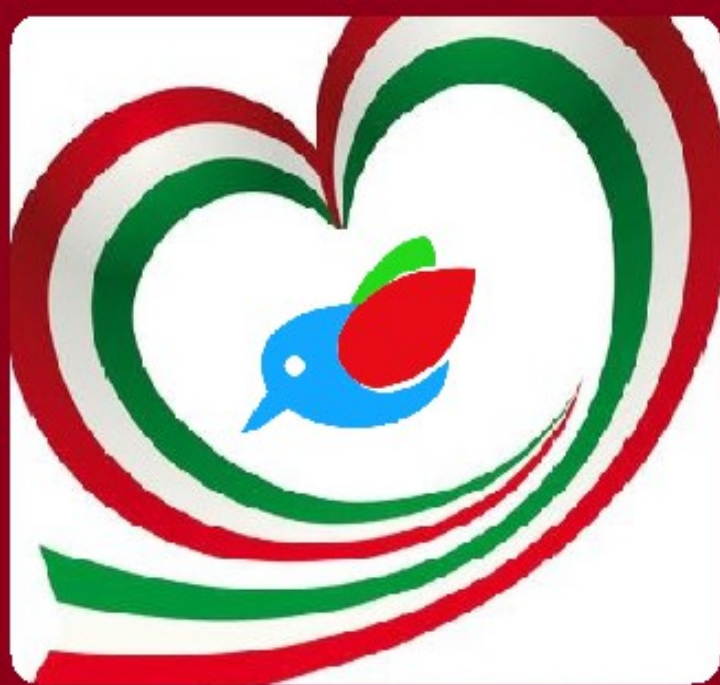
Finali Nazionali di Pesistica

MADE IN ITALY



INDICE DI OTTOBRE '15

- 03 *Intervista a Stefano D'Orazio dei Vernice - A. Monaco*
- 06 *Metamorfosi e Agnese Monaco*
- 07 *Intervista a Roberto Vandelli-A.M.*
- 11 *Le poesie del mese di ottobre*
- 13 *"Serve un poeta, " ... " - M. Greco*
- 14 *IBFA World Championship - A.M.*
- 15 *Intervista a Christian Zappia-A.M.*
- 17 *La libertà di scegliere - G. Esposito*
- 18 *L'uovo - Andrea Isabella*
- 21 *Formazione Regionale Kettlebell*
- 22 *Intervista a Enrico Cerea - Alba e Nicolò di Raccontami di TE*
- 23 *Intervista a NoiTifosi - A. Monaco*
- 25 *Farei di tutto per ... intervista ai Fans di ... Marco Masini - A.M.*
- 26 *Il curvy va di moda? - D. D'Angelo*
- 27 *Oreste Fiengo e Danger! - A.M.*
- 28 *Ricetta del mese di G. Amaro*
- 29 *Jean - Paul Marat - E. Bellanova*
- 30 *E il sole dov'è? - Stefano Perilli*
- 34 *Intervista a Luka J Master - A.M.*
- 36 *Finali Nazionali Juniores FIPE-A.M.*
- 37 *Intervista Samantha Pagnini-A.M.*
- 39 *La forza dell'immagine - L. Bray*
- 40 *Intervista ai 2Elementi - A.M.*
- 42 *La vita è un dono - S. Corasaniti*
- 43 *Adozioni Gatti di Rocca Priora*
- 44 *Adozioni Cani di Rocca Priora*
- 45 *Adozioni Cani Amici di Fido Roma*
- 47 *Adozioni scampati dalla perreria*
- 48 *Adozioni Associazione Mabello*
- 49 *Lo staff di ItalianaMente*
- 50 *Citazione del mese*



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 al grande: L'uomo che con la voce da "Solo un brivido"

STEFANO D'ORAZIO DEI VERNICE

A cura della Dott.ssa Agnese Monaco

Ho l'onore di intervistare il grande Stefano D'Orazio dei "Vernice", sinceramente sono molto emozionata, perchè è un sogno che avevo da bimba, tramutato in realtà. Mi ricordo quando comprai la musicassetta di "su e giù"-Vernice. Ho consumato il nastro a forza di riavvolgerlo! Ma torniamo professionali! Chi era ieri e chi è oggi Stefano? Parlaci di te, cosa cambieresti?

Intanto grazie dei complimenti è un piacere per me risponderti. Oggi Stefano è la stessa persona di allora con naturalmente tante esperienze fatte in più, alcune positive e molto intense, altre negative. Quindi credo che per gli altri sia un po' più difficile fregarmi. Sinceramente non cambierei me, perchè non so, se facendo bene o male, ho sempre agito con istinto e con il cuore. Anche se questo modo di essere a volte l'ho pagato, credo che se, anche volessi, non riuscirei a cambiarlo perchè mi viene naturale. Mentre intorno a me cambierei tante cose, ma da solo, non è possibile. "Su e giù", "Quando tramonta il sole", "Solo un brivido", cosa hanno rappresentato? E per quanto riguarda il Festival Bar?

"Su e giù", "Quando tramonta il sole" e "Solo un brivido" per me hanno rappresentato il successo, avendole portate per tre anni consecutivi al festivalbar. Dal vivo sono tra le canzoni che funzionano di

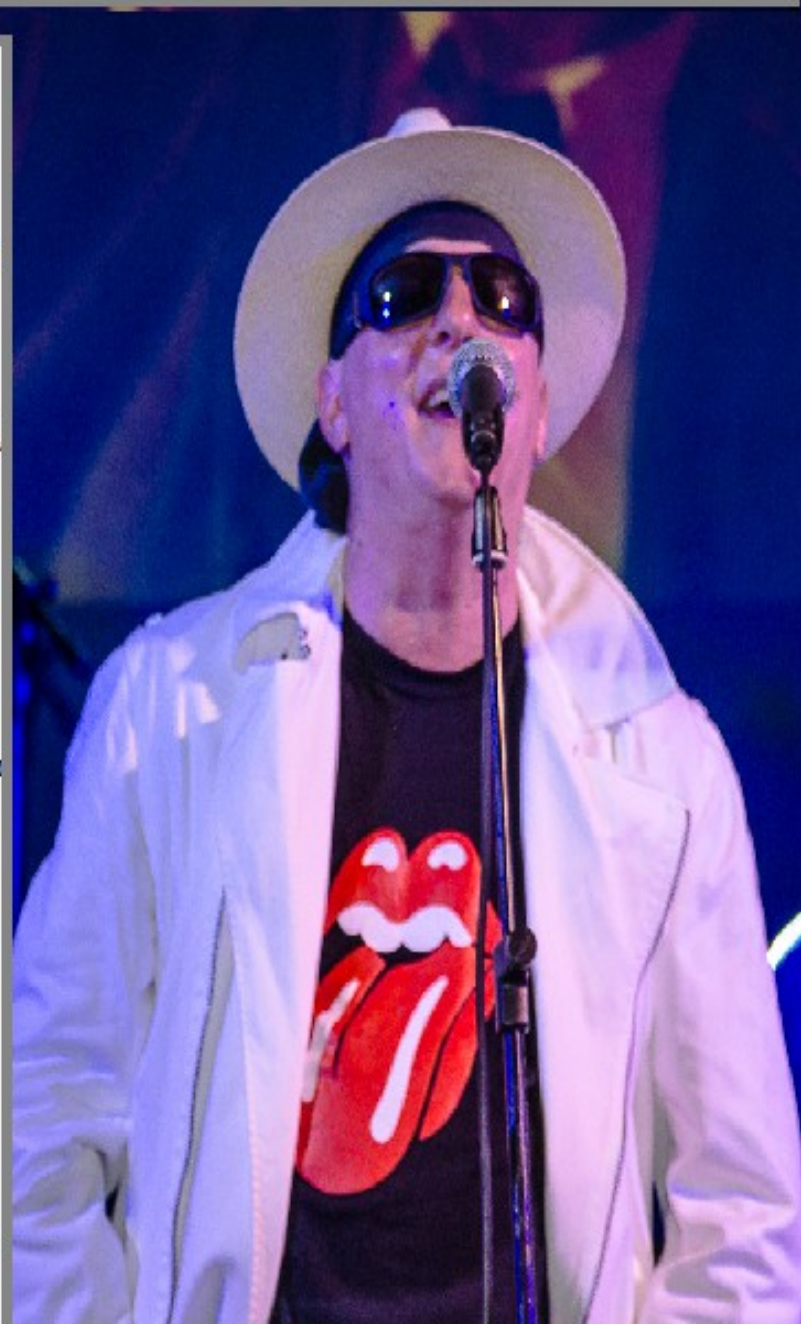


STEFANO DE ORAZIO DEI VERNICE

più, tra l'altro "Quando tramonta il sole" è stata anche sigla dello stesso festivalbar. Queste tre canzoni le amo come tutte quelle che ho scritto con la differenza che queste mi hanno fatto conoscere al grande pubblico.

Nel dicembre 2014 esce il brano : "Che cos'è", che Cos'è per Stefano la musica e cantare davanti al pubblico? Gran bel pezzo, parlati anche di che volevi intendere esattamente con il testo.

Per me stare davanti al pubblico è la cosa più imbarazzante e nello stesso tempo esaltante che c'è. In alcuni concerti quando ho l'occasione di suonare in posti dove sono presenti molti dei miei fans vivo delle sensazioni che sono esaltanti ed emozionanti. Sentir cantare le canzoni che hai scritto a tanta gente è una sensazione che non si può spiegare a parole ma soltanto vivendola. "Che cos'è" è una canzone molto rock in alcuni momenti, in altri è più riflessiva, per quanto riguarda la musica. Nel testo si canta semplicemente una giornata dove tutto va al contrario di come vorresti, quindi alla fine si dice: "Forse oggi è meglio che me ne torno a dormire", ma il messaggio vero e proprio è che le piccole cose quotidiane che succedono, si possono comunque superare, mentre invece ci sono cose gravi, che purtroppo è molto difficile risolvere. Quindi non dobbiamo lamentarci troppo per le cose che non sono drammatiche ed ancor più importante



riuscire a prenderla con filosofia e con ironia.

Cosa desideri per il tuo futuro? E se tu potessi tornare indietro cosa vorresti che cambiasse?

Per il mio futuro desidererei di continuare la mia vita artistica, se va bene quella, credo che vadano bene anche le altre cose, questo per quanto riguarda me personalmente. In generale vorrei come ho già detto, che cambiassero tante cose ma il discorso non si può fare, sarebbe troppo lungo.

STEFANO D'ORAZIO

DEI VERNICE



E' uscito il tuo nuovo album, finalmente! Noi di ItalianaMente come mensile ti abbiamo assillato per intervistarti! Dove possiamo trovare i tuoi contatti per seguirti on-line? I prossimi concerti? Per avere notizie relative alla mia attività artistica basta andare sul sito :

www.stefanodoraziodeivernice.net qui troverete tutto quello che volete sapere anche sul mio nuovo album uscito l' 8 giugno e sui singoli che estrarremmo dall' album stesso, intitolato, "Ci vediamo all' inferno". Troverete anche i miei profili facebook e tutto il resto.

Grazie per la disponibilità, concludiamo con la classica domanda di rito, "La domanda Grido", quella in cui tutto è concesso, lasciate il vostro messaggio , Oh voi che uscite".

Grazie a voi e viva il rock 'n' roll.

** Intervista a cura di Agnese Monaco
Uno speciale ringraziamento va anche a tutto il suo staff.*

*2015
2015*

AGNESE MONACO

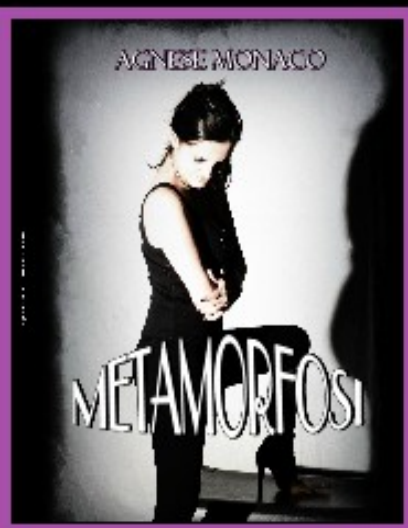
Agnese Monaco nasce a Roma nel Luglio del 1979. Scrittrice, Poetessa, Pittrice, Commediografa, Musicista. Iscritta alla SIAE, DOR e OLAF. Laureata in Lettere h.c. Ha scritto raccolte di poesie, vari romanzi di cui uno stile beat generation, una raccolta di favole per bambini, testi musicali collaborando con grandi nomi del panorama musicale italiano, due commedie teatrali ed un cortometraggio. Ricordiamo anche la sperimentazione negli Ossimori, Paradossi, Haiku, Aforismi, Saggi brevi, recensioni, testi teatrali, tradotti anche in lingua Inglese, Francese e Spagnola. È presente nell'ambito letterario dal 1996. Citiamo alcune delle sue pubblicazioni :

@ E' solo l'inizio - Agnese Monaco - BookSprint Edizioni 2011

@ Triade - Agnese Monaco - Editorial Seleer 2013

@ Nel Nome Del Padre , In onore di mio Padre Giovanni - Agnese Monaco - Editorial ArtGerust -2014

@ Metamorfosi - Agnese Monaco - Libritalia -2014



Chiedici dove trovare "Metamorfosi" il nuovo libro di Agnese Monaco compilando il form alla voce contatti del sito italiano!
<http://agnese-monaco.altervista.org/contatti.html>



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://agnese-monaco.altervista.org> (in italiano)

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

social: <https://www.facebook.com/AgneseMonacoOfficial>

<https://www.facebook.com/agnese-monaco1>

<https://twitter.com/agnese1979>

<https://plus.google.com/117583164454495231132/posts>

<https://www.youtube.com/user/OnlyAgnese>

<http://it.linkedin.com/pub/agnese-monaco/3b/5a6/409>

Dedica : A mio Padre, il mio unico eroe ed a tutti coloro che, nonostante tutto, hanno ancora la forza di sorridere.

“Metamorfosi nasce dal mio rifacimento ad Ovidio. Nelle Metamorfosi vengono cantate in quindici libri più di duecentocinquanta miti rielaborati.

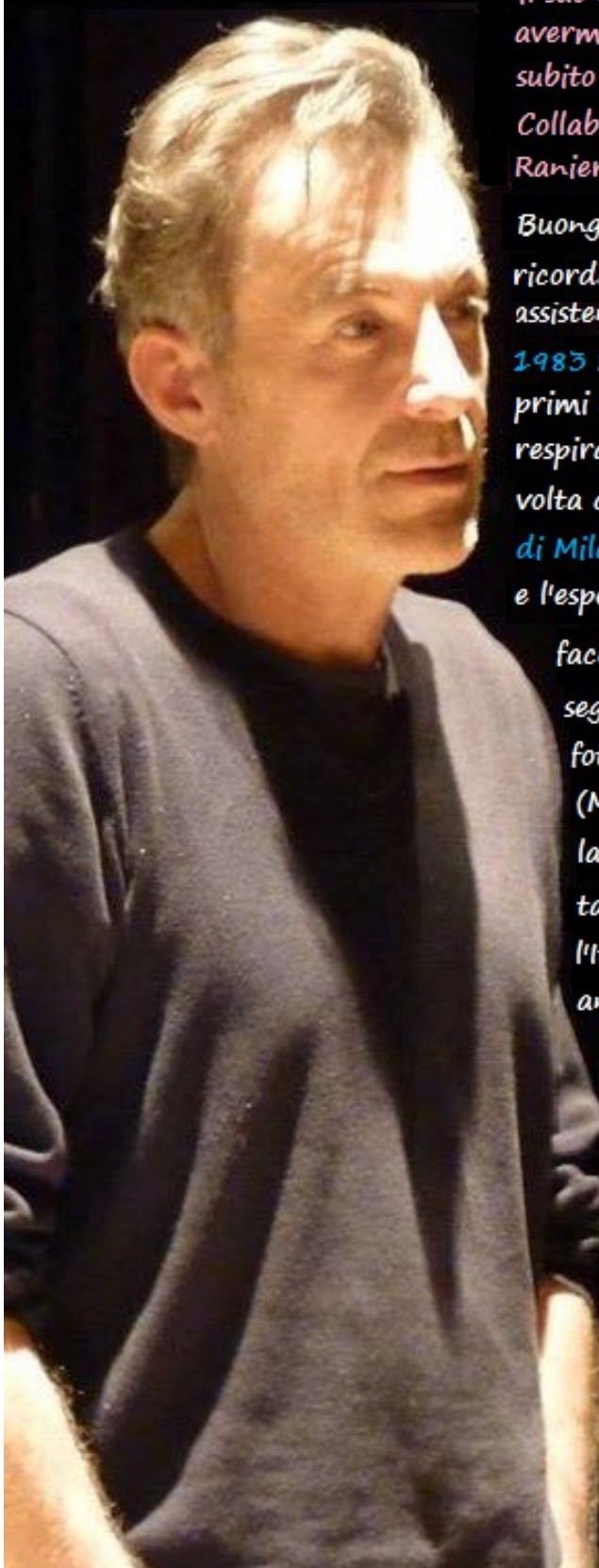
Roberto Vandelli, nato col GNA teatrale

A cura della Dott.ssa Agnese Monaco

Oggi ho il piacere di presentarvi Roberto Vandelli, un grande attore. Il suo curriculum parla già da solo. Ciao Roberto grazie di cuore per avermi onorato di questa intervista. Sono un po' emozionata. Iniziamo subito, parliaci del tuo excursus artistico e della tua quotidianità. Collabori con grandi nomi, attualmente sei in scena con Massimo Ranieri per il "Riccardo III", vuoi parlarcene?

Buongiorno Agnese, grazie per l'intervista. Parto dagli inizi. Mi piace ricordare gli inizi perché avevo 16 anni e iniziai come suggeritore/assistente alla regia nel 1980 al Teatro Gerolamo (ancora chiuso dal 1983!), diretto da Umberto Simonetta. Simonetta era stato uno dei primi autori di G.Gaber, è stato così che il primo teatro che ho respirato è stato un teatro satirico, umoristico, "irrispettoso". Una volta chiuso il Gerolamo, frequentai l'Accademia dei Filodrammatici di Milano. L'Accademia era molto utile ma anche molto tradizionale e l'esperienza degli anni precedenti in qualche modo mi "salvo"...

facendomi vedere il teatro anche da un'altra angolatura. In seguito mi sono divertito a lavorare nelle cose più svariate, dai fotoromanzi anni'80 per Bolero e Grand Hotel alla pubblicità (Milano in quegli anni ne era regina) e a quello che passava la TV di quegli anni, Drive In, Casa Vianello ecc.... Naturalmente tanto teatro con il Franco Parenti di Milano e poi in giro per l'Italia. Ho sempre alternato il teatro con la TV. Poi nei primi anni del 2000 ho partecipato alla Soap Vivere dove interpretavo un personaggio di nome: "Fausto Villari". Poi ancora tanto teatro fino ad oggi con questa grande esperienza con Massimo Ranieri, un artista straordinario e anche molto esigente. Un'esperienza importante iniziata due estati fa con debutto nazionale al Teatro Romano di Verona e continuata con la tournée della scorsa stagione che ci ha fatto percorrere l'Italia in lungo e (un po' meno) in largo. Riprenderemo il "Riccardo III" in autunno, solo a Roma al Teatro Ambra Jovinelli.



Dove possiamo seguirti nel web? Prossimi appuntamenti teatrali?

Ho finito da poco una bella esperienza al Festival di Asti che quest'anno aveva la direzione artistica di [Pippo Del Bono](#) con uno spettacolo molto forte dell'autore svedese [Lars Noren](#) dal titolo "Anna Politkovskaia" con la regia di Salvino Raco. Comunque cerco sempre di tenere il mio profilo Facebook

aggiornato. Essere attore significa divertirmi, fare una cosa che mi piace. Dire che è la mia vita, non è il mio caso perché ho una famiglia con tre figli maschi, Luigi di 11 anni, Sebastiano di 20 e Alessandro di 22. Mia moglie [Isabella Caserta](#) è anche lei attrice e dirige il Teatro Laboratorio di Verona certo il teatro è inevitabilmente molto parte della nostra vita.



Cosa significa per te il teatro e cosa invece essere un attore? Cosa pensi del cinema in rapporto al teatro?

Cerco sempre di divertirmi in quello che faccio, ma sono anche molto esigente. Ho fatto (faccio...?) la cosiddetta gavetta facendo davvero le cose più svariate in questo settore. Tante sono le [soddisfazioni](#), ma tanti anche i sacrifici, certe volte le illusioni. Vorrei insomma che ci fosse più professionalità, più serietà, [non seriosità](#). Bisognerebbe rendere il teatro più accessibile ai giovani, con proposte interessanti

Roberto Wandelli



Roberto Vandelli



e prezzi avvicinati. Naturalmente sto generalizzando perché ci sono anche diverse realtà (spesso quelle che meno se lo possono permettere) che lavorano in questa direzione. Poi è chiaro che ci sono anche delle leggi di mercato che inevitabilmente condizionano. Penso che alla fine la qualità vinca. Banalizzando, preferisco uno spettacolo con tre attori tutti bravi che uno spettacolo con dodici attori di cui tre bravi, sei così così e tre che non si possono sentire. **Educare il pubblico alla**

qualità e non alla quantità. Per quanto riguarda il cinema la penso nello stesso modo, non esistono attori per il cinema e attori per il teatro. Esistono attori, gli attori con tecniche diverse devono sapere fare sia l'uno che l'altro.

Cosa cambieresti in Italia in rapporto al tuo settore? Quanto veramente la crisi influenza questo settore?

E per rispondere riguardo la crisi, penso che inevitabilmente si faccia sentire, come in tutti i campi, È triste quando ad essere maggiormente penalizzati sono settori fondamentali per il rilancio del Paese, come la cultura, e la ricerca, e non mi voglio dilungare nell'elenco..... È anche vero che nei momenti di crisi, quando i "mezzi" scarseggiano, spesso a vincere sono le idee e la creatività. Come diceva quella pubblicità? "L'ottimismo è....".

Grazie per la disponibilità a presto! A.M.



NATURAL

Associazione Sportiva Dilettantistica

☎ CHIAMACI: +39 0824 844934 ✉ EMAIL: INFO@PALESTRANATURAL.IT

L'Associazione Sportiva Dilettantistica (A.S.D.) Natural, nasce nel 1971 come "Club Carlo Ricci" ed è la prima palestra del settore per la Valle Caudina. Nel Quadriennio Olimpico 2005/2008, la Palestra Natural rientra tra le prime dieci società sportive d'Italia della Federpesistica. Nel 2009 la Federazione Italiana Pesistica (FIPE) riconosce la Natural quale Centro Federale di Alta Specializzazione (Centro CEFAS) unico per la Regione Campania.

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 Renna, 17
83012, Cervinara, AV

☎ 0824 844934
3462450307

🌐 palestranatural.it
facebook: asd natural

Nulla finisce mai del tutto...

di *Arrigo Anderlini*

Scrivi il mio nome
tra i sassi e sulle ombre...

Ricordalo
nell'infinito
del tuo sesso

stringilo forte
al petto salato

Io ci sarò
sempre

nel cuore

in domani
spenti...

tra le parole
che vorrai scrivere

e lacrime
di melma...

Nulla finisce
mai del tutto...

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 data
ad *Animaliberi Onlus*. <http://agnesemonaco.altervista.org>

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

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

Ci credo

di *Giovanni Esposito*

Resto da solo a guardare,
chi ero, chi sono, cosa voglio essere.
Resto da solo a pensare,
cos'era, cos'è, cosa sarà.
Resto da solo a sognare,
cosa volevo, cosa voglio, cosa vorrei.
Resto da solo ad esclamare,
cosa restava, cosa resta, cosa resterà.
Resto da solo a camminare,
a correre e a scappare.
Da solo a ritornare,
a sorridere e a festeggiare.
Da solo per riflettere,
per decidere ed affrontare.
Poi scrivo,
leggo e rileggo.
Decido di portarti con me,
perché da solo l'ho deciso,
ho scelto,
non voglio restare.

Amore

di *Stefania Corasaniti*

Una carezza...
Un bacio...
Un abbraccio...
Un'emozione...
La vita...
Tutto.

A Papà

di *Stefania Corasaniti*

Un volto
il tuo
sempre presente.



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

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

Serve un poeta, anzi ne servono molti!

A cura di Massimiliano Greco

Poeti e politica legame simbiotico pieno di concetti estrinseci ed intrinseci sviluppatisi già nell'antica Grecia a partire dai "Consigli Politici" di Plutarco; lo scrittore, il poeta, il filosofo ha sempre dimostrato il suo attaccamento nei confronti del genere umano volto all'esaltazione dell'individuo e all'ambiente in cui si sviluppa.

Il poeta non si accontenta di osservare la natura ma vuole esserne parte integrante, non apprezza solo il contesto ma valorizza il particolare, vede il dolore e lo sconforto negli occhi di chi ha perso tutto.

Dante, D'Annunzio, Ungaretti, Quasimodo e Pascoli sono solo alcuni dei poeti che armati di penna (alcuni anche di fucile) hanno combattuto per i propri ideali, per la libertà dell'individuo, per annientare il dispiacere che risiedeva nei volti dei loro connazionali.

Viviamo in una nazione di esperti e pseudo-scienziati in grado di informarci sull'andamento dei mercati borsistici e del tasso di disoccupazione ma privi di sensibilità.

Serve un poeta per capire che dietro ad un numero c'è una realtà, un uomo in preda alla disperazione, perché ricordiamo in Italia nessuno chiede l'elemosina ma un lavoro (che tra l'altro dovrebbe essere tutelato dalla rigida e intoccabile costituzione).

Serve un poeta per accorgersi che la bellezza sta svanendo e mentre le stagioni passano e gli anni scorrono ciò che c'è di bello rimane è quello creato in passato non da mani nostre. Serve un poeta per consolare una madre che pensa al futuro dei propri figli ancora troppo giovani per capire che il sole nasce ogni giorno.

Serve un poeta per esaltare i colori di una terra che continua a pulsare nonostante sia ricoperta

di cemento e addobbata da barre di ferro.

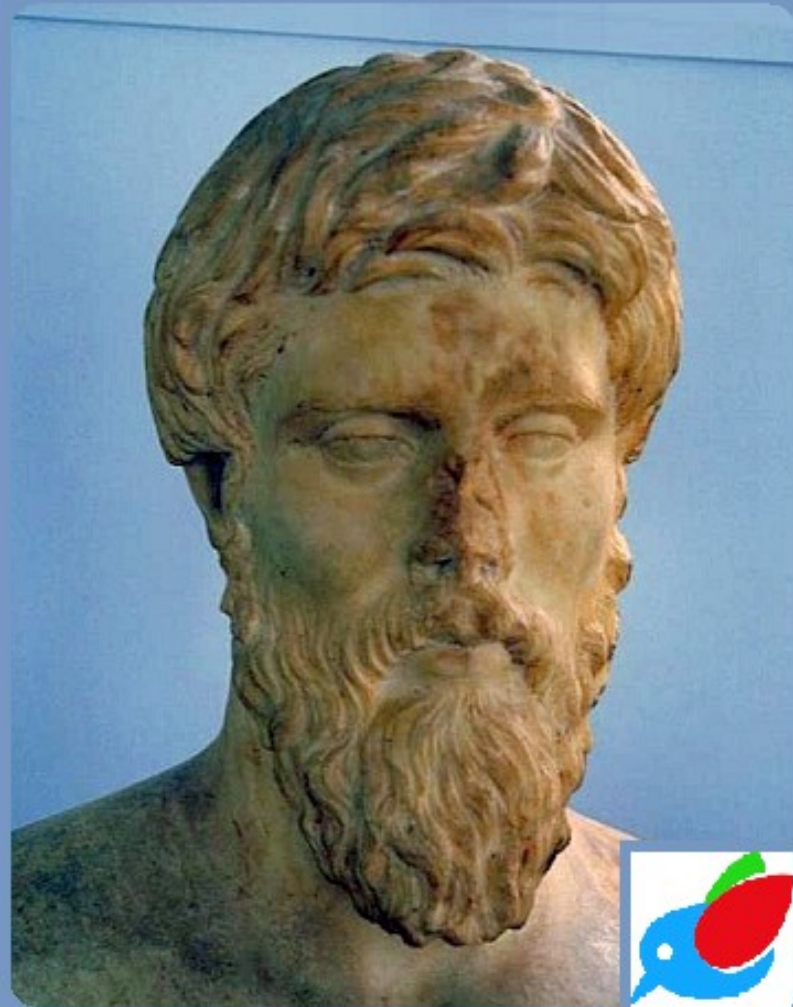
Serve un poeta per ricordarsi ogni giorno che siamo parte di un progetto più grande di noi e che dobbiamo coltivare il nostro orto per far sì che i nostri figli vivano in un mondo migliore.

Serve un poeta per giustiziare i peccatori e guarire i malati di mente.

Serve un poeta, anzi ne servono molti per ritrovare la moralità che abbiamo perso, la credibilità e soprattutto la sensibilità probabilmente sotterrata con i morti dell'ennesima guerra inutile.

Guarda dentro di te e scoprirai di essere anche tu un poeta senza penna, ma con mille ricordi ed emozioni da cantare.

Massimiliano Greco



IBFA WORLD 25/10/2015

Articolo a cura della Dott.ssa Agnese Monaco

IBFA WORLD 2015
Roma 25 Ottobre



Il 25 ottobre si svolgerà presso la sede del Pala Cavicchi a Roma, il 18° IBFA WORLD CHAMPIONSHIP del prof. Biagio Filizola, grande personalità del Bodybuilding. Lo spettacolo inizierà alle 10.00 e terminerà alle 23.00. In queste ore sarete cullati ed estasiati tra avvincenti sfide di eccelsi atleti provenienti da tutto il mondo. E' da ricordare che numerose sono le categorie sia femminili e sia maschili. Molto frequentate sono anche le categorie femminili di Miss bodybuilding, miss shape, Miss Fitness e Miss Fashion. Grandi nomi giudicheranno lo sviluppo muscolare, diverso, asseconda della categoria da esaminare. Un evento per tutti i gusti, non solo per gli amanti del settore. La professionalità e la serietà della Federazione IBFA è termine fondante della loro etica. Peculiari sono i trofei, infatti essi sono creati dalle mani del prof. Filizola che con gran maestria dona ai vincitori vere e proprie opere d'arte, uniche! Il clima dell'evento è festoso e gioioso. Gli atleti si sfidano con sana e corretta competizione. L'organizzazione è sempre impeccabile e disponibile sia con gli atleti e sia con il pubblico in sala. A mio avviso, come amante del bodybuilding, la federazione IBFA è la migliore. Vi è alla base anche l'umanità, fattore spesso mancante. Non mi resta che dirvi di segnare nelle vostre agende il 25 ottobre per una giornata indimenticabile. Il Pala Cavicchi si trova in via Ranuccio Bianchi Baldinelli 130, Roma. Per info o per partecipare : www.ibfasport.com - bfilizola@alice.it - tel: 0975 392820. Per gli atleti la scadenza delle iscrizioni è fissata al 30 settembre per motivi organizzativi.

Intervista a Christian Zappia

A cura della
Dott.ssa Agnese Monaco

Dalla passione al cuore



Ciao Christian, parlati di te e di come si svolge la tua giornata.

Paradossalmente la mia giornata è molto schematica ed allo stesso tempo imprevedibile. Mi spiego meglio, ho 32 anni sono calabrese e prima di essere un atleta, se umilmente posso definirmi tale, sono musicista ed insegno nelle scuole medie, per questo motivo conosco i miei orari per tutto il protrarsi di un anno scolastico, ecco perché citavo la giornata schematica. Mentre imprevedibile in quanto quando hai da confrontarti con dei ragazzi, ogni giorno è sempre una novità. Comunque c'è da aggiungere che non è poi così negativo per la passione che coltivo da qualche anno ormai, quell'essere metodico che è ormai inculcato in me, perché utile da gestirmi bene con i "pasti" a cui un atleta deve rigorosamente attenersi per un buon proseguo della propria preparazione e/o della qualità del proprio stato di forma, agonistico o meno.

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

Come accennavo sopra, coltivo la passione verso il bodybuilding da qualche anno. Mi avvicino alla palestra nel lontano 2000, causa un incidente stradale, da lì ho iniziato a frequentare il centro in modo più assiduo fino a quando durante gli anni di studi "fuori casa", mi sono confrontato con

veterani del settore trasmettendomi a loro volta lo stile di vita che viveva nei loro racconti. Mi ha affascinato (tuttora) la parte alimentare che riguarda l'atleta e il rapporto con il cibo/organismo. Solo da pochi anni mi sono avvicinato alla completezza (a mio avviso) per un atleta, cioè partecipare a delle competizioni. Posso dire di essere soddisfatto perché all'esordio mi qualificai per i campionati italiani per la WABBA, mentre nell'anno in corso ho avuto la possibilità di essere parte attiva ad un campionato Mondiale rappresentando dunque la nostra Nazione, ricevendo molti consensi favorevoli ed entrando nella "Top 10"! Niente male per un novello!

Christian Zappia



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

Diciamo che sto realizzando ancora il fatto di far parte di un mondo dove pochi hanno possibilità di farsi notare o hanno le capacità di rimanerci a lungo, inoltre preferisco non definirmi tale in quanto offenderei la categoria, mi porga questa domanda magari tra qualche anno oppure quando il palmarès sarà ricco di qualche trofeo.

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

Ciò che mi ha regalato il bodybuilding, è la disciplina! Abituato forse alla rigidità dello studio, essendo io musicista, ho uno spirito di sacrificio notevole, e ciò che vorrei arrivasse a chi si avvicina a questo stile di vita è che raccoglierai nelle stesse misure di quanto sarai disposto a sacrificare, ecco perché si suol dire "non è per tutti" e lo confermo. Ed io in primis ho la necessità di assestarmi prima di definirmi culturista o simile per rispetto di chi ha sacrifici sulle spalle più di quanto ne abbiano sopportato le mie. Insomma mi ha fatto crescere e contribuirà a farlo probabilmente.

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

Bellissima domanda, che dire, influirà negativamente se ciò che fai lo vivi in modo punitivo, quindi senza serenità. E ciò non mi riguarda, perché vivo serenamente LA MIA SCELTA, non perdo di vista io perché lo faccio... Mentre con gli "altri" è diverso perché non tutti nemmeno chi sostanzialmente ti è caro, vicino a te, può comprendere appieno ciò che faccio... Dunque può creare degli scompensi a volte, dunque mi rifaccio ad una citazione di non so chi, "chi ti ama resta"!

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

Non ho link da promuovere, se non che ho creato una pagina su instagram dove raccolgo idee culinarie, cosiddette "Healthy" appunto per l'interesse alla qualità del cibo (@healthy_instagnam). E poi una pagina su Facebook dove mi ritrae come atleta, niente di così eclatante o di richiamo per questo mondo. Ci sono altri link dove il livello "ottico" è superiore al mio. Ma sai com'è, questo mondo è anche sana vanità ecco perché mi sono creato la page Facebook.

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

Non "grido", preferisco sorridere ... Finché avrò fiato continuerò a fare tutto ciò.

LA LIBERTÀ DI SCEGLIERE AL DI LÀ DELLA PAURA DI GIOVANNI ESPOSITO

Un posto dove andare, un lavoro per lavorare, un amico di cui potersi fidare, una famiglia da amare. Quattro ingredienti per la ricetta della felicità. Una casa enorme, un'auto di lusso, un amore illusorio, amicizie virtuali e un enorme conto in banca. Noti le differenze? Quattro ingredienti per vivere meglio? Per realizzare la tua felicità? Ogni giorno che passa, domande ricorrenti, una su tutte: Quale verità? Cerco casa al centro per avvicinarmi al lavoro e agli amici che ormai vivono tutti in città, gli affitti troppo alti e la paura di rimanere solo.

Il lavoro ormai uno sfruttamento costante, lo senti sulla carne e nelle ossa, senti il rumore delle lancette dell'orologio scandire ogni secondo la verità di una dignità messa sotto terra.

Cerchi conforto nelle persone che conosci, in quelle che ti stanno più vicino, quelle che ci sono state, quelle che ci sono e anche in quelle che speri possano esserci. Ma nessuno ci crede più.

È troppo faticoso, troppo rischioso, un prezzo troppo alto da pagare anche senza mettere mano al portafoglio.

Tutte le tue sicurezze vacillano, anche il rifugio per eccellenza, la casa in cui vivi diventa ostile. Tutti gli esempi di vita che avevi appreso, inseguito, ritrovato, diventano delusioni o forse sorprese o forse lo sapevi già, da sempre. Che le cose andavano così...

Il salario è troppo basso, non puoi permetterti un'auto per spostarti, non puoi permetterti una stanza in autonomia, non puoi permetterti di immaginare come potrebbe essere un giorno la tua vita, meglio non pensarci... Il calore umano di una donna o di un uomo che ti stringono, per un'ora o qualche giorno riscalda come un foglio di quaderno bruciato, dopo poco torna il freddo e quello lo senti fino a dentro la tua anima. Non c'è organo che non avverta la tua solitudine,

tutto intorno a te sembra venirti addosso e schiacciarti. Apri il cassetto dei ricordi e cerchi di ritrovare un momento bello, felice e riviverlo. Allora trovi le foto del mare, del tuo compleanno, di tua madre e tuo padre abbracciati, della tua famiglia al gran completo, dei tuoi anni passati e senti la tua appartenenza, rifletti e ascolti la voce del tuo cuore. Ti accorgi che è troppo presto per andare, troppo tardi per tornare. Ma qui, ora.

Agisci come se... Buongiorno Vita, senti qualcosa di grande, di forte, devastante. Rileggi ancora, qui, ora. Agisci come se... Buongiorno Vita. Il dolore diventa sorriso. Il cuore torna a battere forte. La speranza ha la sua porta spalancata. L'immaginazione ti porta lontano, le tue cellule si attivano, si rigenerano, l'ossigeno prende sapore, il sapore della Vita. Quella che non puoi permetterti di offendere, di mancare di rispetto, di assaporarla anche quando nel piatto c'è una piccola porzione. Non puoi voltarle le spalle e far finta di niente. Non puoi mentirla, non puoi raggirarla, non puoi dimenticarla da qualche parte o lasciarla nelle mani di qualcuno o di qualcosa. Devi, dicendolo a te stesso ritornare a dargli il giusto senso, il giusto valore nonché continuare a viverla. Perché ti è stata data, donata, regalata, dal gesto d'amore più grande che gli esseri umani possano compiere. Tu non puoi altro che ringraziare, restituire con lo stesso gesto d'amore quello che hai ricevuto. Il sogno magnifico e terrificante che ci rende meravigliosi, la razionalità che spegne ogni illusione di gloria alla vista del tramonto sul mare. L'ingegno che si vergogna di non poter altro che ammirare l'alba di un mattino innevato. Il cuore che batte e batte forte ti dà la sensazione che continuerà a farlo anche dopo essersi fermato. Ti resta solo da scegliere. Prendere o lasciare. Tutto quello che vuoi è aldilà della paura.



Pensieri poetici di
GIOVANNI ESPOSITO



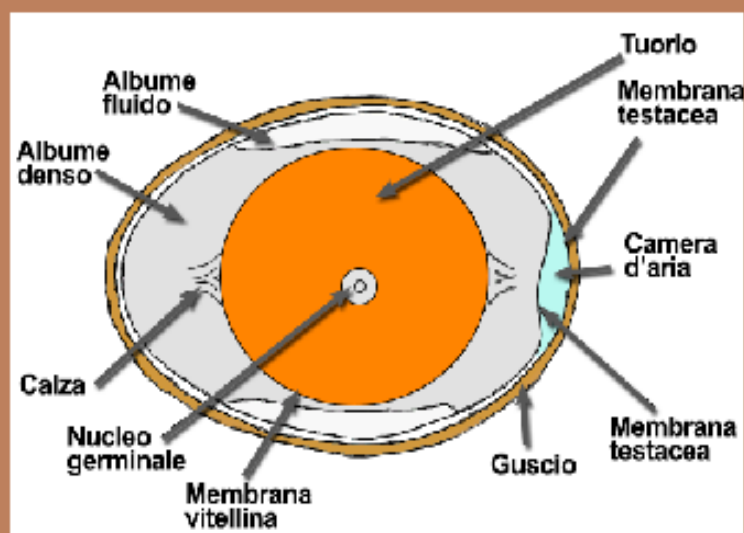
L'UOVO, ALIMENTO CONTROVERSO

Articolo a cura del dott. Andrea Isabella

L'uovo questo straordinario alimento controverso, cerchiamo di fare chiarezza.

Le uova sono alimenti nutrienti:

L'albume (dal latino albus, che significa bianco), suddiviso in liquido (adiacente al guscio) e denso (attiguo al tuorlo). La differenza fra essi è dovuta, oltre all'aspetto cristallino (albume liquido) e biancastro (albume denso), alla presenza di un particolare componente proteico, l'ovomucina, che organizza la struttura viscosa delle altre proteine formando una struttura laminare di maggiore consistenza (calaze). Esso rappresenta quasi i due terzi del peso dell'uovo senza il guscio, per più dell'85% è costituito da acqua. La restante parte è formata da proteine (11%) ovoalbumina, la conalbumina e il piccolo gruppo delle globuline, lipidi (0,3%) e solo in tracce da altre sostanze quali sali minerali, glucosio e vitamine. Fra le altre proteine, meritano di essere menzionate: il lisozima (presente anche nella saliva umana e dotato di azione battericida), l'**avidina** (si combina con la biotina o vitamina H, impedendone l'assorbimento da parte dell'organismo umano ed è termolabile), la flavoproteina (che la **riboflavina** o vitamina B2 rendendo tale nutriente indisponibile per l'assorbimento da parte dell'organismo umano) e l'**ovomucoide** (inibisce l'enzima digestivo della tripsina ed è termolabile). Adiacente all'albume denso vi è la **membrana vitellina**, che conferisce la tipica compattezza e difende dagli agenti esterni il tuorlo. Quest'ultimo rappresenta circa un terzo del peso dell'uovo, una volta tolto il guscio, ed è costituito per circa il 55% da acqua, per il 29% da lipidi e per il 16% da proteine, con tracce di glucosio e sali minerali. Il tuorlo è ricco di vitamine (soprattutto A, B1, B2, B3 ed H) e sali minerali (soprattutto fosforo, calcio, potassio, sodio e ferro); rilevante è anche la presenza di colesterolo.

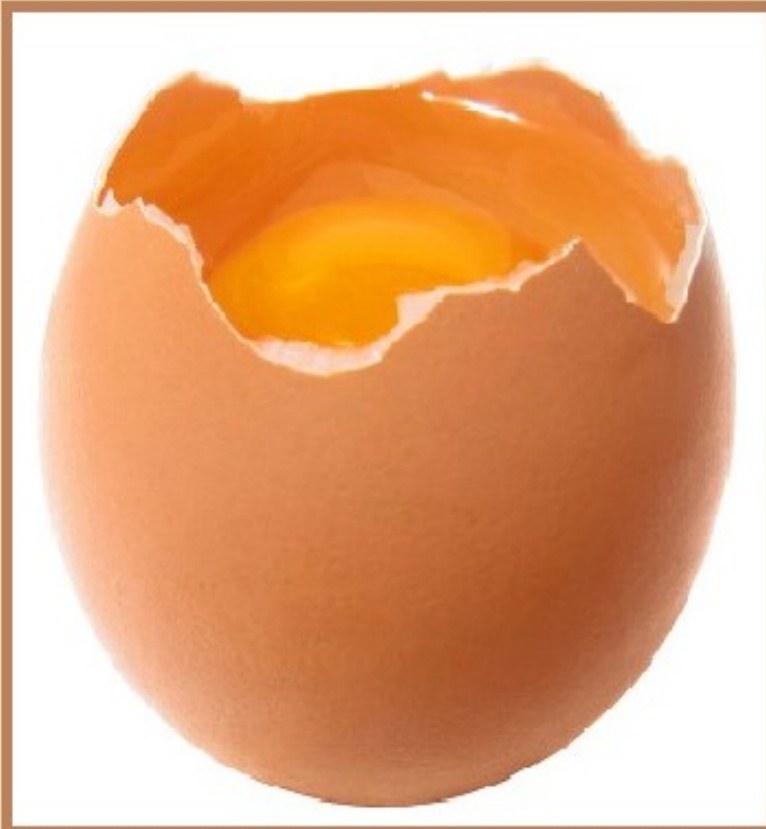
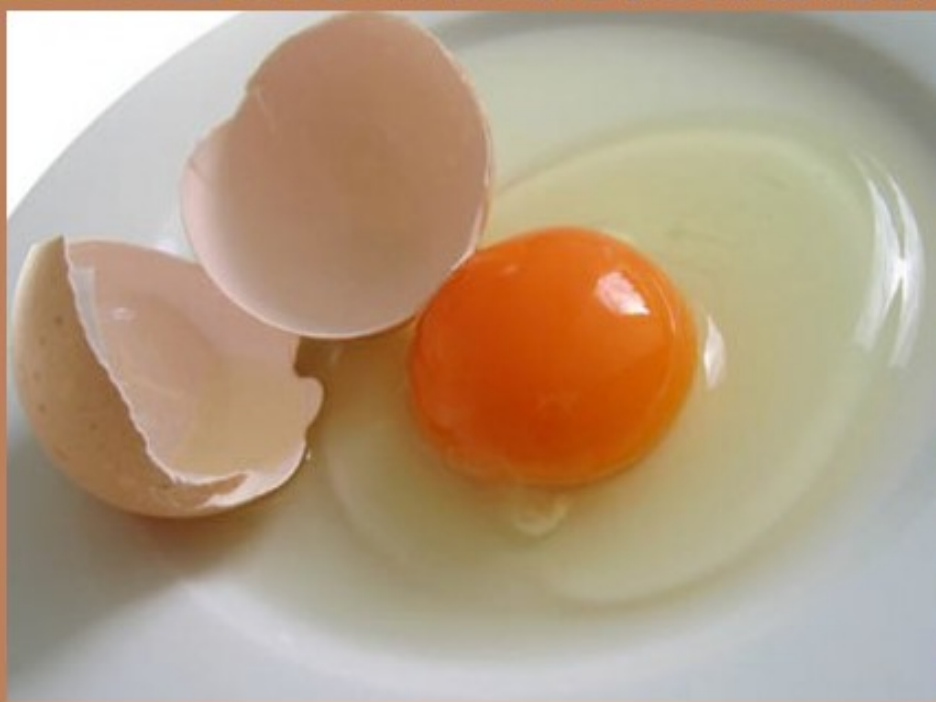


Tutta la verità sulle uova ed il colesterolo:

Gli acidi grassi presenti nei trigliceridi e fosfolipidi del tuorlo sono per il 65% insaturi (costituiti soprattutto dagli **acidi oleico e linoleico**) e per il 35% saturi (costituiti soprattutto dagli acidi palmitico e stearico). La prevalenza della componente insatura non può che rappresentare un pregio. Questi acidi grassi, infatti, risultano meno dannosi per il cuore e la circolazione. Il colesterolo costituisce il 5% della frazione lipidica; è assente nell'albume e raggiunge circa i 200 mg in un uovo da 60 grammi. Un **rosso d'uovo** fresco del peso di circa 20 grammi, oltre al colesterolo, contiene però circa 1,3 grammi di lecitina: un composto che, secondo sperimentazioni condotte da alcuni ricercatori del Dipartimento di Nutrizione Umana dell'Università del Kansas, è in grado di far diminuire l'assorbimento di **colesterolo**. Circa gli effetti dell'uovo sulla salute umana, va considerato che si tratta di un alimento costituito da sostanze (colina, metionina e fosfolipidi) dotate di azione protettiva per la cellula epatica, quindi benefiche per l'organismo umano. Il consumo di uova, tuttavia, è **controindicato per le persone con patologie alle vie biliari, calcoli o infiammazioni acute o croniche**, perché stimola la secrezione della colecistochinina (ormone duodenale che stimola la contrazione della colicisti e lo svuotamento della cistifellea).

L'UOVO IN CUCINA *A cura del dott. Andrea Isabella*

A seconda di come viene trattato cambia consistenza e può essere utilizzato in diversa maniera: è un ingrediente estremamente versatile. Nelle preparazioni culinarie l'uovo non è solo servito come vivanda ma è anche sfruttato come utile e a volte indispensabile coadiuvante culinario. Denaturazione e coagulazione delle proteine. Nell'**albume** e nel **tuorlo** le proteine galleggiano nell'acqua, ma quando interviene un agente esterno (il calore o altri agenti) le proteine,



sollecitate da questa forma di energia, cominciano ad agitarsi, i gomitoli si disfano e le proteine si denaturano assumendo la forma di lunghi filamenti.

La **coagulazione** avviene nel momento in cui questi filamenti s'intrecciano fra loro e assumono l'aspetto di un reticolo, un groviglio tridimensionale di fili, negli interstizi del quale

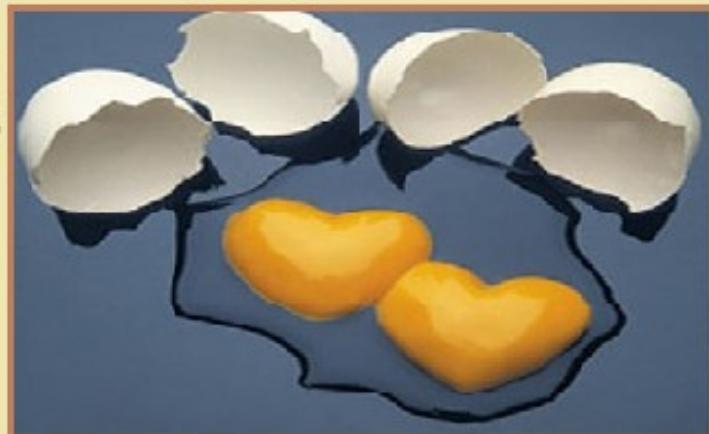
rimangono intrappolate le molecole di acqua: da viscoso che era, l'uovo diventa solido.

Quanto più lento è il processo, tanto più il gel (così si chiama il coagulo) sarà trasparente ed elastico: così, una temperatura elevata tenderà a comprimere il reticolo fino al punto di spremere fuori dagli interstizi le molecole di acqua, rendendo duro l'albume e granuloso il tuorlo.

Per tale motivo, nella cottura delle uova è fondamentale il controllo della temperatura sia per quanto riguarda il livello massimo raggiunto, sia per il tempo che impiega ad aumentare (la temperatura deve salire lentamente), sia per il tempo di esposizione al calore. In questo controllo precisissimo sta la capacità di ottenere consistenze che un tempo non ci saremmo neppure sognati, consentite dalla disponibilità di strumenti di cottura precisi.

L'UOVO IN CUCINA

A cura del dott. Andrea Isabella



Altri agenti di cottura oltre al calore:

Abbiamo descritto come avviene la denaturazione e la coagulazione delle proteine utilizzando come agente il calore. Ci sono altri agenti che mettono in moto i medesimi fenomeni.

Sale e zucchero – Carlo Cracco ha inventato questa ricetta che ricalca quella tradizionalissima del salmone in gravad lax. Consiste nel seppellire il tuorlo nel sale e nello zucchero, che hanno entrambi il potere di denaturare le proteine facendolo coagulare. Due sono le varianti: il rapporto tra sale e zucchero, che possono essere usati in parti uguali per dosare il gusto salato-dolce, e il tempo per rendere più o meno duro il tuorlo.

Acido – Mettendo l'uovo intero nell'aceto, dopo alcuni giorni il guscio si sarà completamente sciolto; quello che rimane sarà contenuto nella sola membrana interna e avrà una consistenza elastica. Solo dopo il 45° giorno di immersione l'albume comincerà a coagulare e successivamente lo farà anche il tuorlo.

Alcol – Mettendo albume e tuorlo, o anche solo albume, nell'alcol etilico si ottengono la denaturazione e la coagulazione delle proteine. Essi appaiono come cotti ma in realtà sono crudi. A questo punto per utilizzarli è sufficiente lavare i composti in un colino sotto il rubinetto per togliere l'alcol e strizzare via l'acqua.

Energia meccanica – Lo sbattimento che s'impone agli albumi per montarli provoca lo srotolamento delle proteine e la formazione del reticolo.

Freddo – Se si congela un uovo a $-6\text{ }^{\circ}\text{C}$, il guscio si rompe per l'aumento di volume dell'albume, che perde in parte il potere schiumogeno, ma il tuorlo gelatinizza e diventa pastoso.

le funzioni più importanti che può assumere l'uovo in cucina:

Chiarificazione – Gli albumi, coagulando, formano un reticolo capace di catturare le impurità contenute in un liquido. La chiarificazione si utilizza, per esempio, quando si vuole filtrare un brodo.

Gelificazione – Il potere coagulante dell'uovo si usa per gelatinizzare composti liquidi o compattare composti tritati: si aggiunge nei budini e nei flan ma anche in polpette e in molti altri casi.

Emulsione – La presenza nel tuorlo di proteine emulsionanti consente di realizzare emulsioni.

Funzione schiumogena – La schiuma dell'albume sbattuto ha un'azione lievitante in prodotti quali e flan, o dilatante, per esempio in meringhe e mousse

Adesione – Si realizza quando si uniscono sostanze farinose o granulari a vivande preventivamente spennellate (panature).

Doratura – L'uovo sbattuto cosperso sugli alimenti rosola se sottoposto a calore forte.



C O R S O

FORMAZIONE REGIONALE

Le basi del

KETTLEBELL

CORSO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE

10 OTT. 2015

INIZIO ORE

9 : 0 0

INFO

FIPE CAMPANIA

VIA ALESSANDRO LONCO 46/E, 80125 (NA)
TEL 081 5796499

www.fipcfcampania.it fipecampania@libero.it

DOCENTE

Prof. **PASQUALE RICCI**
Tecnico **FIPE**

SEDE

ASD PESISTICA SAN PAOLO
c/o Polisportivo "A. COLLANA"
Vico Acitillo 57/H, NAPOLI



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

NATURAL

ENRICO CERIA: CHEF RISTORANTE "DA VITTORIO"



Enrico Cerea è uno chef lombardo, il quale crebbe tra "i fornelli" dello storico ristorante "Da Vittorio", avviato dai genitori nel 1966. Collaborando all'interno del rinomato ristorante di suo padre Vittorio Cerea, il giovane chef accrebbe la sua passione per l'arte culinaria, che ad oggi è divenuta il suo mestiere. Nonostante le tradizioni del ristorante, radicate negli anni, Enrico attraverso l'esperienza acquisita, riuscì ad affermare nei piatti la sua "impronta" culinaria, caratterizzando ulteriormente il menu' proposto. Vi riportiamo di seguito l'intervista che Enrico ci ha gentilmente rilasciato.

Ciao Enrico, quando si sviluppò la tua passione per l'arte culinaria?

La passione e l'amore per il mio lavoro si sono sviluppate durante la mia adolescenza. Affiancavo nel lavoro i miei genitori e se anche con molta fatica e sacrificio ottenevo tanto riconoscimento e tanta soddisfazione. Questo per me è stato come una droga perché mi spingeva a migliorarmi, a far sempre meglio e avere sempre maggior riconoscimento.

Quando è stata la tua prima volta che ti sei cimentato a preparare un piatto?

Esattamente non lo ricordo, ma penso giovanissimo, intorno ai 10/11 anni. Ho il ricordo di alcuni ravioli alle erbe conditi con ragout di carne. Un soufflé

mezzo bruciacchiato, ma il vero masterpiece sono stati gli spaghetti alla pescatora.

Parlaci dei tuoi due libri "Peccati di Gola" e "Damare".

Peccati di gola l'ho composto a 25 anni ed è stato senz'altro uno dei primi libri sui dessert al piatto editi in Italia. Le mie prime esperienze le ho fatte nelle pasticcerie dei ristoranti dove lavoravo, quindi questo è stato sempre il mio primo amore. All'epoca in Italia anche nei migliori ristoranti il dolce al piatto non era ancora sviluppato ed è stata la mia prima vera occasione per farmi conoscere. Damare è stato invece il libro che ha consacrato il prodotto che ha fatto la fortuna, la storia di "Da Vittorio". Quando negli anni '60 il ristorante apre i battenti pochissime persone conoscevano e apprezzavano il pesce di mare. Ecco perché ho dedicato un libro ad alcuni piatti con questo ingrediente.

Cos'è per te l'arte culinaria?

È l'arte che attraverso l'alchimia dei sapori e delle tecniche regala emozioni alle persone.

Come ti trovi a lavorare a stretto contatto con tuo fratello?

Visti gli anni con cui ci lavoro la risposta, non può essere che "bene" naturalmente ognuno di noi due ha un carattere ben definito, quindi non mancano i pareri discordi o strategie diverse. Ma alla fine troviamo sempre la quadra. Il buon senso prevale sempre.

Qual è il tuo piatto preferito?

Troppo facile questa domanda e troppo semplice rispondere con un'unica cosa. Amo la cucina a tutto tondo, a 360° dolce o salata. Un giorno amo il pane caldo con mortadella o testina cotta, un altro la pasta con il pomodoro o le vongole, ed un altro ancora il mio piatto preferito è un buon tiramisù.

Ringraziamo Enrico per averci rilasciato questa intervista.

Alba e Nicolò di Raccontami di TE

Raccontami di TE



Giuseppe Amaro e Noi Tifosi

A cura della Dott.ssa Agnese Monaco



Noi Tifosi, perchè questo nome?

Semplicemente perché crediamo che lo sport appartiene a noi tutti tifosi di qualsiasi disciplina e grazie a noi tifosi, appassionati, che il calcio e tanti altri sport riescono a far girare tantissimo denaro, quindi visto le tante opzioni abbiamo optato per **NOI TIFOSI**.

Perchè lo slogan solo il meglio per noi è abbastanza?

Lo slogan indica appunto che ci accontentiamo solo del Meglio.. quindi sogniamo il meglio per il nostro progetto e ci fermeremo solo quando lo avremo raggiunto. Non sveliamo adesso ciò che sogniamo... sappiamo benissimo che l'Italia e gli italiani non sono semplici ad associarsi e a unire le proprie forze, per noi è una scommessa, quindi permetteteci almeno quello di sognare...

Quale obiettivo ha Noi Tifosi? Chi siete?

Obiettivi direi principalmente quello di dare un ruolo importante al tifoso, vogliamo creare entusiasmo e far vivere l'emozione di gestire una vera società sportiva... prendiamo esempio il calcio, siamo tutti tifosi o simpatizzanti di una squadra di calcio... ma nessuno ad esempio ha il diritto di decidere sulla cessione del suo giocatore preferito e tante altre operazioni che avvengono in una squadra di calcio... Scelta dell'allenatore etc... Ecco proprio questo noi vogliamo dare una squadra di calcio ai propri tifosi, sulle questioni più importanti... Non deciderà un presidente per tutti, ma i propri tifosi decideranno a maggioranza le sorti di un giocatore importante etc. Quindi i tifosi che diventano presidenti, un qualcosa mai visto in Italia ... Un modo rivoluzionario di fare calcio ..non guardiamo il livello calcistico seria A-B.. per noi va bene anche una terza categoria e creare entusiasmo tra i tifosi che ci seguiranno. **Chi siamo** .. Diciamo dei sognatori... Degli amanti del calcio... Siamo dei tifosi che alla cessione di qualche giocatore della nostra propria squadra avremmo voluto dire la nostra... Eehh ecco da dove nasce la nostra idea... Io Giuseppe Amaro -Riccardo De Santis- Francesco Disisto ci siamo conosciuti tramite social network e fin da subito abbiamo condiviso l'idea di fondare una società di calcio da gestire online con tutti gli appassionati di calcio. Nato tutto con delle battute sui tanti gruppi di calcio su facebook, fino a realizzare una pagina su facebook e un nostro sito internet, per le adesioni, **DOVE UN CENTINAIO DI PERSONE HANNO GIÀ ADERITO...**

Come si partecipa e perchè si dovrebbe aderire a tal progetto?

E' semplice, basta versare una quota d'iscrizione annuale e partecipare alla gestione della squadra di calcio. Per adesso stiamo raccogliendo le adesioni quindi nessun vincolo, nessun versamento da fare, solo una semplice adesione in modo da valutare in quanti siamo per procedere al rilevamento della squadra in base al budget che raggiungeremo...non importa se rileveremo una squadra dilettantistica o una in terza

Farei di tutto per ...Interviste ai fans di...

Nuova rubrica, Ogni mese intervisteremo i fans dei personaggi famosi. Entreremo nel loro mondo.
a cura della Dott.ssa Agnese Monaco



In questo numero :

Marco Masini

Marco Bizzarri



Malcom Raffaello Creatore



VS

Ciao ragazzi benvenuti! In massimo 3 righe diteci chi siete e cosa fate nella vita.

Mi chiamo Marco ho 31 anni e lavoro nel mondo dello spettacolo come attore e figurante speciale.

Mi chiamo Malcom Raffaello Creatore ho 38 anni ero un personal trainer ed ora mi occupo di eventi musica ed intrattenimento.

Perchè essere fan di Marco Masini?

Si è fan di Masini poichè credo significhi esser amanti dell'amore!

Perché ascoltarlo fa emozionare e le emozioni sono essenziali per un essere vivente..

Cosa saresti disposto a fare per lui?

Per il Maso sarei pronto a tutto! Troppo scontato? Diciamo che girerei il pianeta pur di seguirlo! Ehm...già l'ho fatto! Gestisco la pagina fb Marco Masini Fans Roma Group.

Esibirmi con la mia Band " Masini cover il niente band" proponendo i suoi brani negli Usa. Prossimo live il 25/09 Milano al Biffi.

Cosa collezioni di Masini?

Collezione ogni suo disco in versione originale ovviamente!

Cd dvd libri foto e tanti ed alcuni incontri speciali con lui..

Parlaci in breve della pazzia più grande che hai fatto per lui.

Credo sia stata passar una notte a scrivere striscioni da esibire nei propri concerti e spendere centinaia di euro per colorire la platea in diverse tappe dei suoi tour.

Più che pazzie ...sacrifici ..tipo finire un lavoro dopo ore e partire subito per km solo magari per pochi minuti..

IL CURVY VA PAUVERO DI MODA?

Articolo di Dafne D'Angelo



Il Nuovo Millennio è iniziato portando con sé una serie di contraddizioni, tra cui, lo smodato e sfrenato amore per la magrezza, unito a pesanti polemiche contro gravi malattie quali anoressia e bulimia, che hanno suscitato riflessioni -seppur spesso superficiali- su un argomento che -troppo spesso- viene trattato come un problema semplicemente "estetico". La moda, si sa, è fatta di periodi, i famosi "cicli e ricicli". Le moderne "Twiggy", però, sono rimaste in passerella ben oltre una stagione andando a capitalizzare e monopolizzare in maniera abbastanza dittatoriale il modello di bellezza. Per molto tempo è stato imposto un solo canone di bellezza: le ossa a tutti i costi. Come recita un tormentone di questa calda estate 2015 :

"Yeah, my momma she told me don't
worry about your size
She says, boys they like



a little more booty to hold at night

You know I won't be
no stick-figure,
silicone Barbie doll,
So, if that's what's
you're into
Then go ahead
and move along"

Megan Trainor, cantante statunitense bionda e "Curvy" racconta in maniera molto ironica e leggera cosa significhi portare con allegria delle belle curve, dovendosi sentire rassicurati dalla propria mamma riguardo alla possibilità di trovare un ragazzo che possa amare il suo corpo. Dati che dovrebbero essere scontati, da sempre si dice che l'amore non si fonda su estetica e misure. Ma è davvero così?

Malgrado il successo della modella curvy Hayley Hasselhof, figlia del famoso David, noto per la sua presenza nel telefilm "Baywatch" possiamo realmente affermare che questo



modello di bellezza stia andando a sostituire quello della "Magrezza a tutti i costi"
L'hashtag "#Curvy" che viene eliminato in quanto ritenuto "Razzista" le parole del regista Veronesi che definisce "Cicciona" la Youtuber *Cliomakeup*, le donne che - indignate- scrivono parole crudeli sotto le foto delle ragazze "In carne" rivendicando il fatto che "magrezza è salute"...molti sono i dettagli che farebbero pensare all'essere ancora ben lontani dall'accettare le curve come un modello di bellezza. Tuttavia sono presenti numerosi blog e pagine dei Social quali "Fabulous Curvy", che si occupano attivamente di far emergere il fascino delle curve. Augurandoci che il mondo possa diventare sempre più un luogo in cui vengono



accolti vari tipi di bellezza e non soltanto uno, ci sentiamo di affermare: Curvy è bello!

articolo di Dafne D'Angelo

[Ricordiamo che ogni autore è pienamente responsabile del contenuto che scrive e firma, manlevando ItalianaMente da ogni responsabilità civile e penale.]

Oreste Fiengo e Danger!



Oreste Fiengo è un musicista arrangiatore nato a Napoli il 7 dicembre 1960 esperto in musica informatizzata e HD recording. Dal 1995 è Art Director del Music Project Studio "Nemesi", laboratorio di progetti multimediali e discografici, di realizzazioni di colonne sonore cinematografiche, audio per spot televisivi e authoring multimediali. Docente di musica informatizzata negli istituti scolastici statali, si impegna a fondo nel recupero delle zone degradate coinvolgendo studenti e ragazzi che posseggono talento artistico.

Ha insegnato anche nei carceri minorili e ha dato la propria esperienza ad artisti e gente di spettacolo. Ricercatore convinto, dedica molto tempo alle nuove sonorità ambient e contaminazioni timbriche con uno sguardo appassionato alla musica popolare campana ed etnica mondiale.

Ultimo progetto è DANGER!, un viaggio postatomico nel 2020 attraversando i continenti nel degrado dell'Uomo. DANGER! Nel prossimo numero lo conosceremo meglio!



Rustichello con pesce spada, gamberetti e melanzane



Ingredienti:

400 gr di pesce spada
150 gr di gamberetti
Mezza melanzana rotonda
400 gr di rustichello
n.4 pomodorini pachino
sale,
prezzemolo,
olio extra vergine di oliva
menta,
vino bianco, qb .

Procedimento

Tagliare le melanzane a cubetti e metterli sotto sale per eliminare l'acqua per circa un ora, lavarle asciugarle, saltarle in padella con olio ed aglio (tritato finemente), farli cuocere a fiamma moderata. tagliare il pesce spada a cubetti e aggiungerli nella padella. aggiungete anche il gamberetto e il pomodorino e sfumate con del vino bianco, fino alla cottura. Nel mentre fate bollire dell'acqua con del sale e versate il rustichello. Cuocete per 8/9 minuti. Una volta scolata la pasta, aggiungerla nella padella insieme alle melanzane etc. Adesso saltatela in padella con una spolverata di prezzemolo e qualche foglietta di menta. Adesso è pronta per esser messa nel piatto! Un piatto tipico siciliano nel periodo estivo. Spesso servito con della mollica tostata, (atturrata), cioè mollica fresca condita con poco prezzemolo, origano, formaggio, olio, aglio, peperoncino e poi tostata in padella.

Giuseppe Amaro

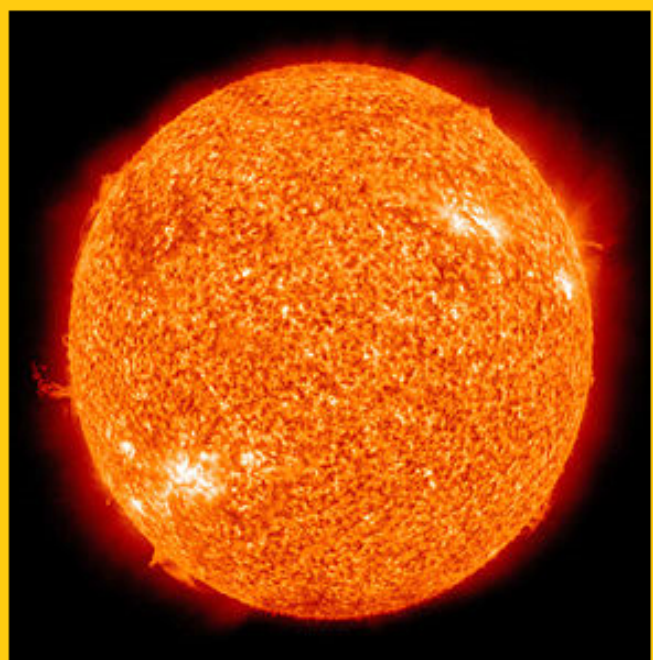
Grafica A.M.

E IL SOLE DOVE'?

Fotovoltaico, accumulo, ultime legislazioni e salute

A cura di Stefano Perilli

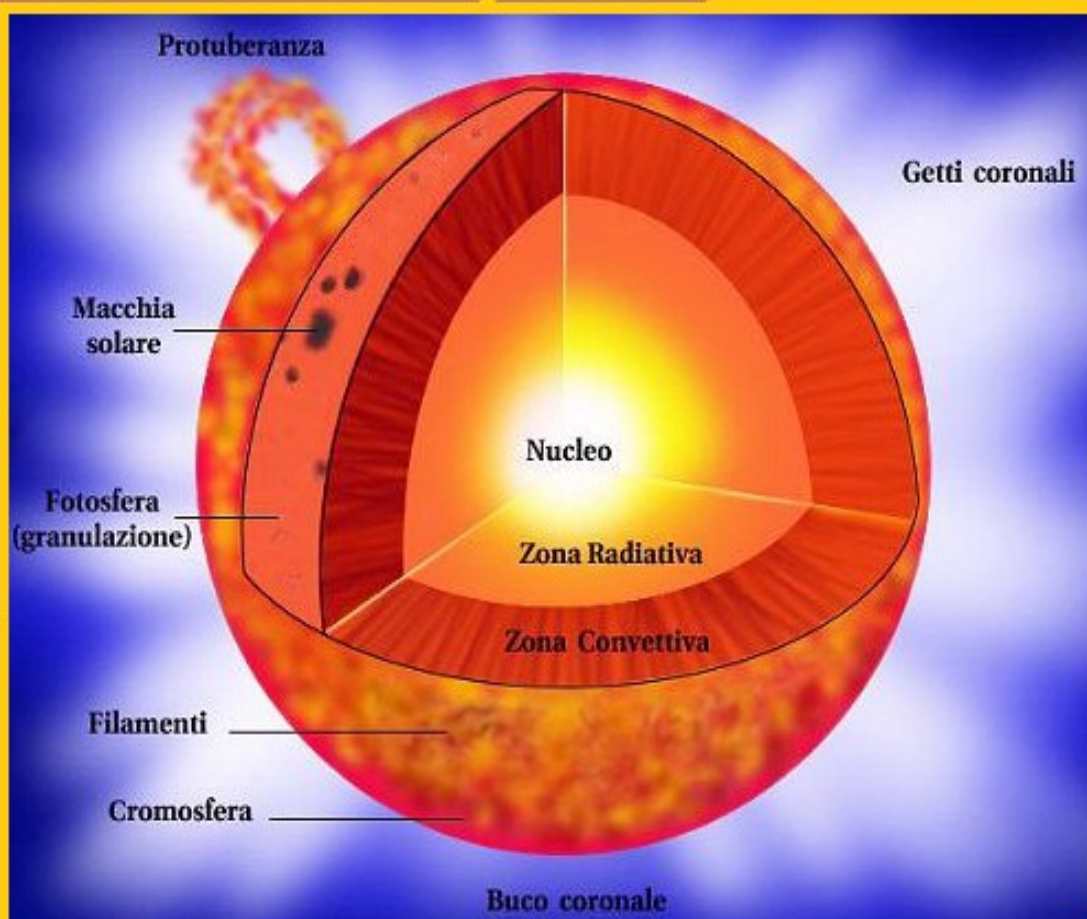
Il delicato settore delle energie rinnovabili in Italia vive inesorabilmente di enigmi e paradossi dovuti alla scarsa informazione generale e ad un ostruzione legislativa notevole. Questo ramo che definiremo "Green" Nasce da un desiderio e da una necessità globale di salvaguardare l'ambiente, si Nutre del bisogno primario di abbattere gli oneri delle utenze e Muore schiacciato dalla burocrazia. Il paradosso più lampante riguarda proprio la tanto discussa burocrazia e una riflessione che può racchiudere perfettamente questo pensiero potrebbe essere: "ho deciso di sposare la causa della salvaguardia ambientale installando il mio impianto fotovoltaico ma quanti alberi sono stati abbattuti per produrre la carta necessaria all'allaccio dello stesso?". Può sembrare un eufemismo e certamente si tratta di estremizzare un concetto ma secondo alcuni dati raccolti dall'osservatorio PV Legal, in Italia "le carte" pesano circa il 61-69% dei costi di progetto di un impianto fotovoltaico che ha bisogno mediamente di 40 documenti diversi, quindi la realtà è comunque poco lontana. Citiamo questi numeri per dare un quadro generale delle potenzialità dei progetti Green che, tolti gli oneri e gli ostacoli burocratici, avrebbero un'ascesa incredibile nel mercato nazionale e forse è un piano che qualcuno potrebbe avere interesse a boicottare. Dal 2005 ad oggi, anni in cui il boom degli impianti alimentati da fonti rinnovabili, soprattutto del fotovoltaico è senza dubbio un dato oggettivo, c'è stato un passo indietro importante proprio da parte delle istituzioni che tanto li avevano promossi a suon di proclami e decreti incentivanti. Abbiamo visto passare il primo, il secondo, il terzo, il quarto ed il quinto ed ultimo conto energia che man mano prevedevano tariffe di rimborso sempre meno accattivanti fino ad esaurirsi del tutto. Ad oggi infatti il risparmio economico di un impianto che utilizza fonti rinnovabili non è più legato ad incentivi statali ma consiste in una detrazione fiscale del 55% per il fotovoltaico e del 65% per il solare termico. E' ancora possibile inoltre usufruire dell'iscrizione al GSE per lo scambio sul posto che rimborsa i Kwp immessi alla rete non sfruttati nelle ore diurne emettendo contributi che vengono erogati con acconti semestrali e conguagli annuali (le modalità e le tariffe sono indicate al sito del GSE). Fortunatamente per le tasche degli Italiani che desiderano un impianto Fotovoltaico oggi, la tecnologia ha nel frattempo raggiunto traguardi importanti e vista la grande concorrenza che negli anni si è sviluppata in questo settore il costo degli impianti chiavi in mano è calato vertiginosamente rendendo di fatto ancora molto interessante un investimento su questo tipo di soluzione. Ci sono per contro, anche degli aspetti negativi legati appunto alla crescita del mercato che come al solito è sfociata in una estenuante lotta al ribasso da parte di aziende concorrenti ed ha creato pericolosamente nuovi margini di guadagno a chi, e ce ne sono tanti, si improvvisa alla gestione e installazione di impianti fotovoltaici e altro senza avere un'adeguata competenza o formazione professionale. Ecco, bisognerebbe prestare particolare



attenzione, oltre che chiaramente alla qualità dei prodotti acquistati, a chi ci si affida per il proprio impianto fotovoltaico. C'è bisogno di esperienza e competenza soprattutto nelle fasi di installazione elettrica e fisica per non ricorrere in guasti o infiltrazioni d'acqua dalla copertura e da non trascurare, un'ottima preparazione per l'evasione degli iter autorizzativi per l'ottenimento dello scambio sul posto, delle detrazioni fiscali e delle concessioni edilizie.



La favola cinese: "C'era una volta in Cina e in America" è il titolo dell'ultima pellicola della saga "Once Upon a Time in China" con Jet Li e noi prendiamo ispirazione da questo titolo per parlare in linea di massima delle produzioni di Pannelli Fotovoltaici di cui appunto Cina ed America detengono e contendono il primato. Perché è importante sapere questo? E' importante conoscere questi dati per sfatare alcuni luoghi comuni prettamente italiani che screditano ed etichettano come "scadenti" i pannelli fotovoltaici cinesi facendo, come di consueto, di tutta l'erba un fascio ma incappando in un errore madornale. Se è vero infatti che qualche anno fa il 90% della produzione di silicio (materiale di cui è composta una cella fotovoltaica) sufficientemente puro per uso Fotovoltaico era di America, Giappone e Germania, è altrettanto vero che negli ultimi 5 anni la Cina ha raggiunto traguardi invidiabili ed è oggi leader mondiale per la produzione di silicio e di celle fotovoltaiche, seguono America, Giappone, Germania, Taiwan e Gran Bretagna. Questo cosa sta a significare? Questi dati che sono facilmente reperibili sul web, disegnano un quadro chiaro di qual è la reale situazione geografica per quanto concerne i principali produttori di pannelli fotovoltaici e smaschera tutte quelle Aziende che spacciando il proprio prodotto per "Modulo Europeo" non fanno altro che assemblare i moduli utilizzando nella maggior parte dei casi le celle fotovoltaiche cinesi. Troveremo quindi tra le migliori marche di pannelli fotovoltaici per efficienza, durabilità, garanzia sulle prestazioni, calo di rendimento in funzione della temperatura e resistenza meccanica, pannelli fotovoltaici cinesi o che montano celle fotovoltaiche cinesi. Una volta capito questo possiamo certamente preferire aziende europee o statunitensi che in alcuni casi rappresentano una maggiore efficienza e rapidità a livello di assistenza in caso di guasto di un pannello e quindi di sostituzione ma c'è da tenere presente che i costi sono decisamente superiori e inoltre se abbiamo un'azienda seria alle spalle che ci ha fornito il nostro impianto "chiavi in mano" sottoscrivendo garanzie ed assicurazioni ad hoc e che quindi si fa carico dell'assistenza, ecco che anche questo piccolo "intoppo" è brillantemente sorpassato anche perché ormai ci sono numerose aziende



nazionale”, toglie ogni dubbio e perplessità: A partire dal primo gennaio 2015 chi ha già il fotovoltaico e sta ricevendo gli incentivi statali (o i “prezzi minimi garantiti” del Ritiro Dedicato) può di regola installare dei sistemi di accumulo per aumentare la quota di autoconsumo mantenendo invariati gli incentivi derivati da scambio sul posto e conto energia ad eccezione di coloro che usufruiscono del 1° conto energia. Questa è una piccola/grande vittoria per il settore delle energie rinnovabili che può ritornare ad essere un punto di riferimento chiaro e concreto per tutte le famiglie che desiderino abbattere i costi delle bollette, non solo, permette a chi già possiede un impianto di migliorarlo e renderlo più performante e più efficiente integrando i sistemi moderni di accumulo. Anche per chi volesse perseguire questa strada la raccomandazione principale è quella di affidarsi ad imprese serie ed esperte che aiuteranno gli utenti a procedere nel migliore dei modi con i prodotti più adatti alle specifiche e personali esigenze. Tuteliamo l'ambiente: “E' bello camminare in una valle verde” esclamava qualche anno fa la voce narrante di uno spot pubblicitario di un noto marchio di scarpe e noi ci allacciamo a questo intrigante slogan per ricordare che avventurarsi in soluzioni di accesso all'energia con tecniche che utilizzino fonti rinnovabili non è solo un beneficio economico o un investimento intelligente, ma anche e soprattutto un modo per salvaguardare il pianeta difendendolo dagli effetti catastrofici conseguenti all'inquinamento. Una nota presente all'interno del bilancio di sostenibilità pubblicato da Enel nel 2013 riferisce che “il 46,7% della generazione Enel proviene da fonti a zero emissioni. La performance del 2013 è stata influenzata, oltre che dalla continua e strutturale crescita della produzione da fonti rinnovabili, da condizioni contingenti, quali un'elevata idraulicità coniugata alle dinamiche del mercato”, continua dicendo che “le emissioni complessivamente evitate nel 2013 grazie alla produzione di energia attraverso il parco di produzione rinnovabile e nucleare ammontano a 104 milioni di tonnellate di CO2 equivalente” e ribadisce infine che “nel 2013 Enel ha conseguito una riduzione del 16% rispetto alle emissioni del 2007, allineandosi con anticipo all'obiettivo di riduzione fissato per il 2020 dal Protocollo di Kyoto”. Questo è certamente un dato significativo e che ci fa ben sperare, per contro facciamo fatica a capire per quale ragione ci sia stata una manovra ostruzionista da parte degli organi di riferimento che invece di alimentare hanno affossato un settore con norme addirittura a validità retroattiva che ne hanno rallentato l'ascesa negli ultimi due anni, tanto da annullare i buoni risultati fino ad allora ottenuti e mettendoci nella solita e scomoda posizione di ritardo rispetto agli altri paesi europei. Anni in cui nel frattempo la crisi economica generale soprattutto italiana ha contribuito pesantemente alla decimazione di aziende che operano nel settore e anni in cui di rimbalzo anche la diminuzione di emissioni di CO2 nell'aria ha avuto rallentamenti. Con il giusto utilizzo delle ultime tecnologie però, sfruttando al massimo i premi attuali per l'installazione di impianti fotovoltaici coadiuvati ai sistemi di accumulo, siamo convinti che le buone premesse dell'annata 2012/2013 potranno presto tornare ad essere attuali e addirittura migliorate. Ci vuole certamente l'aiuto di tutti ribadendo il concetto di rivolgersi sempre e comunque ad aziende specializzate con un'esperienza regressa maturata nel settore. Rinnovacasa- Energia S.r.l. ad esempio.

- Stefano Perilli - Direttore Tecnico di Rinnovacasa Energia Srl e General Manager del Gruppo

Rinnovacasa.



ELETTRICITÀ



RISCALDAMENTO



RAFFREDDAMENTO



ACQUA CALDA E
RISCALDAMENTO

S.P.

Intervista a Luka J Master

A cura della Dott.ssa Agnese Monaco

Ciao Luka, iniziamo subito col dire chi sei e cosa fai nella vita.

Luka j master nato nel 1975 a catania, artisticamente nasce come dj nel 1989 esibendosi nelle dancefloor siciliane, e entrando a far parte di una radio locale, dal 1995 inizia a esibirsi in alcuni club italiani: Milano, Pisa, Roma, Salerno e anche una presenza in Tunisia. Nel 2002 insieme a tobix (tobia borrata) suo amico da sempre, diventa un producer e insieme danno vita al primo singolo dal nome obsession. nell'estate del 2014 produce il singolo shake your body con l'etichetta music lovers lab, entrando in tante compilation ufficiali, a febbraio del 2015 produce il singolo let me try cantato da silvia urbani con l'etichetta keep records, che vede al timone tobia borrata e dino brown, con let me try entra alla posizione n 50 di itunes charts, e in altre classifiche. in estate del 2015 sempre con la keep records produce aloha, cantato da Marcela Ocampo (colombiana) e karlon urbano (cuba), arrivando alla posizione n 98 di itunes charts, e suonata da molte radio, e in tre settimane arrivati a 20000 visualizzazioni youtube, tutti i singoli sono stati prodotti insieme a tobix.

Nel 2014 e 2015 ho vinto per due anni consecutivi il best sicilian dj organizzato a ct da dario privitera, rosario di stefano, e maurizio raciti, il best sicilian dj e' un premio ambito da tutti i dj e producer siciliani.

A chi ti ispiri? quali sono le caratteristiche del tuo sound?

Il mio idolo da sempre e' stato molella di radio deejay, quando veniva come ospite nei locali dove io mi esibivo io lo imitavo in tutto, e lo stimavo e lo stimo



Luka J Master

molto perché è una persona umile, oltre ad essere un grande dj e produttore. la musica che propongo nei miei live è commerciale dance e anni 90, uso molti mashup e bootleg per distinguermi dagli altri dj, invece la musica che produco varia dalle tendenze del momento, adesso stiamo preparando una chicca per l'inverno 2015, ma non sveliamo niente per scaramanzia!

Cosa è per te la musica? e cosa faresti per essa?

La musica per me è vita, senza musica che vita sarebbe??? anche il suono di un campanello è

musica, e che secondo me la buona musica deve essere valorizzata di più, (specie in Italia). I miei principi nella vita sono innanzitutto la mia famiglia, mio figlio e mia moglie, poi il lavoro, gli amici, ho pochi amici veri, perché io non mi fido molto della gente, perché c'è invidia molta gelosia e cattiveria.

Quale è la filosofia di vita su cui si basa la tua essenza? Dove possiamo trovare info su di te online? Prossime serate?

Potete trovarmi su tutti i social, facebook twitter instagram basta cercare luka j master e poi se si vuole ascoltare la mia musica e i miei prodotti mi trovate su soundcloud, youtube, basta cercare sempre il mio nome o direttamente sul canale keep tv. Le mie date per i live sono in aggiornamento, mi muovo maggiormente tra Siracusa e Catania, ci sono delle date molto importanti che stiamo ancora definendo. Prima dei saluti vorrei ricordare a tutti gli artisti emergenti di farsi pagare alla fine di ogni performance e di non esibirsi gratuitamente perché danneggia se stesso e anche noi, ogni artista deve essere pagato e valorizzato per quello che si fa e poi volevo ricordare che la vera vittoria di un artista è rimanere sempre umili.

Domanda grido, quella in cui tutto è concesso, lasciate il vostro messaggio -"Oh voi che uscite". Grazie per questa intervista.

Volevo ringraziare la keep records che crede in me, ringrazio Tobia Borrata e Dino Brown e tutte le persone che mi sostengono e che mi vogliono bene. Volevo ricordare di acquistare la buona musica made in italy. Voglio ringraziare Agnese Monaco che mi ha intervistato.



ASD**NATURAL****CAMPIONESSA ITALIANA JUNIORES
2015 FRANCESCA MASSERINI
PESISTICA OLIMPICA -69 KG-
ASD NATURAL - CERVINARA (AV).**

Matteo Artina, Francesca Masserini e Pasquale Ricci

Finali Nazionali Juniores di Pesistica Olimpica 20 settembre 2015, presso il PalaFilkam -Lido di Ostia -Roma, Femminile - sessione 69 kg vince FRANCESCA MASSERINI dell' ASD Natural di Cervinara (AV). Altissima la qualità delle atlete in gara, ma nonostante ciò la Masserini ha dato un netto distacco a tutte le altre egregie atlete in gara. Vince infatti con 65 kg di strappo e 75 kg di slancio, per un totale di 140 kg! Al secondo posto si qualifica Mian Valentina della Miossport con un totale di 128 kg ed al terzo posto Nestola Benedetta dell' Accademia Veneziano con un totale di 124 kg. La Campionessa Italiana Juniores Francesca Masserini della ASD Natural (FIPE CAMPANIA) segna l'ennesimo successo per l'ASD Natural! Fantastica la prestazione di gara di Francesca seguita dal famoso e pluripremiato prof. Pasquale Ricci e il prof. Matteo Artina. Un trionfo meritatissimo per questa giovane atleta! Tutta la Palestra ASD Natural si congratula con la loro giovane e talentuosa atleta Masserini. A congratularsi anche il Presidente della FIPE Campania il Prof. Davide Pontoriere, sempre

presente ad omaggiare gli atleti campani, valorizzandone in modo esemplare le doti ed il talento. Atleti che anno dopo anno stanno ottenendo sempre più risultati onorevoli nella Pesistica!

Articolo a cura di Agnese Monaco

**NOTIZIA FLASH!**

10° Premio Letterario di poesia e narrativa - 24 maggio 2015 - Comune Di Capannoli - con Avis Giovani Capannoli Grazie di cuore! Nella foto Agnese Monaco dopo la premiazione ha fatto la foto di rito con il Sindaco.



Intervista a Samantha Pagnini e l'arte della lirica

A cura della Dott.ssa Agnese Monaco



Oggi ho il piacere di presentarvi Samantha Pagnini, il suo curriculum parla già da solo. Ciao Samantha, parlati del tuo excursus artistico e della tua quotidianità.

Ciao Agnese, ho iniziato molto presto lo studio del canto, a 12 anni già ero in accademia a Riccione con la professoressa **Norina Angelini** per cercare di capire di più di questo fantastico strumento che è la voce. Mi sono preparata bene e ho lavorato con

costanza e a 15 anni sono stata ammessa al **conservatorio G.Rossini** di Pesaro. Qui oltre allo studio del canto ho appreso anche l'arte della musica in tutte le sue sfaccettature studiando il pianoforte, la storia del teatro antico, l'armonia, la storia della musica che se ben fatte hanno un grande fascino. A 21 anni mi sono poi diplomata e il mese successivo ho effettuato un'audizione per l'opera da tre soldi, per il ruolo di Polly e dopo un mese circa ho debuttato prima al salone Pedrotti a Pesaro, poi al teatro comunale di **Cagliari**. E' stata un'esperienza molto bella che mi ha dato poi la carica per affrontare altre prove di questo lungo e arduo percorso. Per quanto riguarda la mia quotidianità, studio regolarmente tutti i giorni per almeno due ore per mantenere la voce sempre squillante e ben preparata per qualsiasi evenienza.

Una serie di incontri fortunati misti alla tua bravura hanno dato luogo alla realizzazione dei tuoi sogni vuoi parlarcene?

Sì, durante il mio percorso ho avuto l'onore di lavorare con **Marcella Crudeli**, famosissima concertista presso i suoi salotti a Roma, poi ho conosciuto Mirella Freni e proprio quest'inverno grazie a una trasmissione sulla lirica tenuta dal soprano Wilma Vernocchi ho conosciuto Angelo Nicastro, il direttore artistico del Ravenna Festival che mi ha condotto da Cristina Mazzavillani Muti, moglie del rinomato direttore d'orchestra, con la quale ho lavorato per un'opera contemporanea del compositore Adriano Guarnieri andata in scena il 5 giugno 2015. La prossima estate sarà ripetuta al festival dei due mondi a Spoleto, per chi fosse interessato.

Dove possiamo seguirti nel web? Prossimi appuntamenti in ambito nella musica lirica?

Per chi volesse, ho un canale youtube dove si trovano alcuni miei video, alcuni anche vecchissimi, però cerco di tenerlo aggiornato, basta digitare Soprano Samantha Pagnini. Per ora mi sto preparando per debuttare nel ruolo di Musetta nella Bohème di G.Puccini e sto studiando per un'opera al ROF.

Samantha Pagini

Cosa significa per te la lirica e cosa invece essere una cantante?

Dunque, essere un cantante e' un qualcosa che senti dentro, e' un canale preferenziale per esprimersi, innato. Di solito canto senza un perché, e' un qualcosa che mi nasce spontaneo e senza il quale la mia energia interiore rimarrebbe bloccata. Ci sono emozioni così complesse e ineffabili che solo un suono può riassumerle. Per me l'essere cantante e' proprio uno stile di vita, e' l'ascolto profondo di se', oserei dire un atto curativo. La lirica invece è il teatro allo stato puro, e' una palestra dove pian piano conosci te stesso attraverso lo studio dei personaggi che in fondo sono parte di te. Non c'è interpretazione migliore che andare a scavare nel proprio vissuto e far emergere tutto questo attraverso il canto. In questo modo e' tutto più fluido e leggero e assolutamente affascinante per chi ascolta.

Quali sono le diversità nell'apprendimento della lirica rispetto ad altri generi canori?

Sicuramente nella lirica la tecnica e' fondamentale, bisogna applicarsi, studiare molto proprio perché i suoni richiedono una certa "costruzione" al contrario della musica leggera o musical theatre dove la voce resta il più naturale possibile e il range vocale su cui si muove e' più limitato. Prima di fare un acuto o un sovracuto possono passare anche diversi anni proprio perché è un'arte in cui ci vuole tanta pazienza e costanza. Io certe agilità prima di farle ho aspettato dieci anni e sento che sono sempre in continua evoluzione.

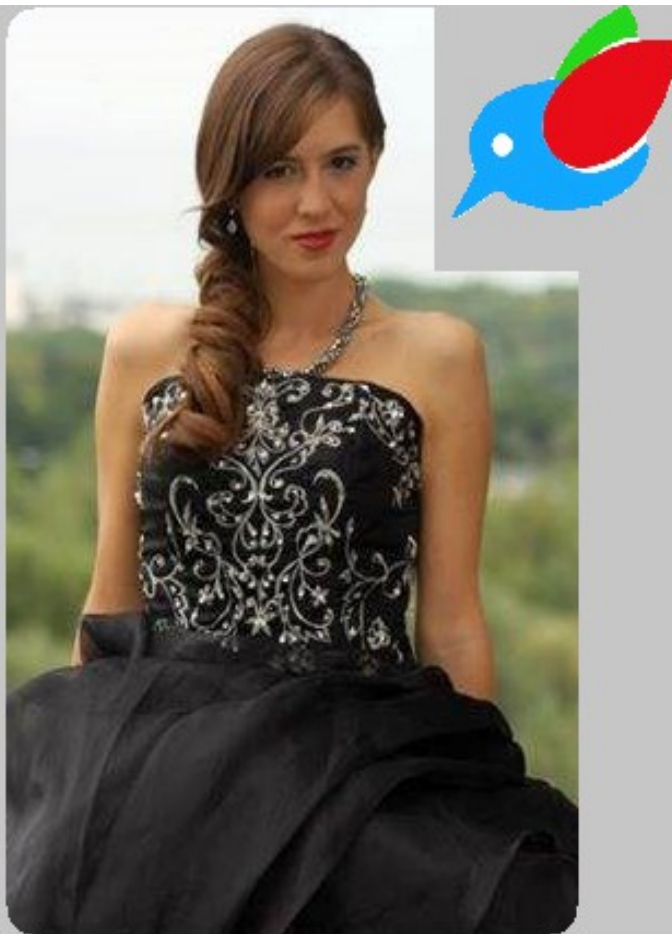
Cosa cambieresti in Italia in rapporto al tuo settore? Quanto veramente la crisi influenza questo settore?

In Italia quello che non funziona e' che ci sono pochi finanziamenti soprattutto per i giovani che vogliono creare qualcosa di bello e di nuovo. Troppi tagli alla cultura e all'arte, se solo si capisse l'importanza della creatività, della condivisione, dell'espressione personale, sarebbe tutto meno deprimente e sicuramente stimolante. La crisi ha toccato sensibilmente l'arte, di conseguenza i posti per un lavoro dignitoso sono veramente pochi e la concorrenza e' spietata. Per non parlare che si lavora spesso solo se sei in contatto con qualcuno "che conta", ormai contano più i contatti e il personaggio che ti crei piuttosto che il talento. Quello che cambierei principalmente e' sicuramente questo sistema a circuito chiuso in cui la meritocrazia passa spesso in secondo piano, però mi rendo conto che nonostante molti lo pensino difficilmente cambierà.

Grazie per la disponibilità, concludiamo con la classica domanda di rito, "La domanda Grido", quella in cui tutto è concesso, lasciate il vostro messaggio, Oh voi che uscite".

Grazie a te per l'intervista, quello che vorrei "gridare" e' un mantra che ho assimilato da Mary Setrakian, vocal coach a Broadway e dal quale trovo ispirazione per la mia arte; penso infatti che ognuno di noi si dovrebbe ricordare tutti i giorni che:

"You are enough, you are so enough, it's unbelievable how enough you are". Provare per credere!



La forza di un'immagine di Luigi Bray

Vedo la luce.

In questi giorni la discussione di pubblicare o no foto del bambino siriano ha spesso nascosto il dramma del bambino stesso. Non voglio ritornare sulla questione della foto, voglio solo pensare a tutta questa Umanità che si è mossa dal proprio dito fissato su un mi piace o su un commento per andare fisicamente verso un suo fratello. Che meraviglia, ditemi se questa non è poesia. Un volto mi torna in mente spesso in questi giorni, quello del padre del bimbo che nella speranza di un giorno felice lontano dalla guerra ha perso moglie e due figli.

Fermiamoci finché siamo in tempo, lo richiede il nostro status di umani.

La vedo la luce, c'è. Amo questa UMANITA'.

Scritto da LUIGI BRAY.



**Ogni collaboratore è strettamente responsabile dei contenuti affermati e manleva Italianamente da qualsiasi tipo di responsabilità civile e penale.*

INTERVISTA AI 2ELEMENTI I NOSTRI SPAZII E I NOSTRI TEMPI

A cura della Dott.ssa Agnese Monaco

Ciao ragazzi, parlateci di voi, del videoclip del singolo *Trasfigurazione* e definiamo più nel dettaglio l'album. Quale è il concetto base che volete affermare nel viaggio all'interno dello stesso? In che valori credete nella vita e quanti di essi collimano con il vostro modo di essere e vivere?

Immaginate di essere chiusi in un cubo bianco, abbastanza grande da contenere voi stessi, quello che siete, quello che credete di essere e quello che vorreste essere; e ancora immaginate che le pareti vadano restringendosi schiacciando tutto quello che incontrano e claustrofobicamente vi sentite soli... Nooooo!! Niente panico!!! Non è come pensate, niente panico!!! Cercate la vostra posizione, plasmatevi nel vostro spazio. Niente panico, semplicemente, avrete trovato voi stessi. Estrema goliardia e sogni di irrisoria bellezza si fanno vivi nei personaggi del nuovo videoclip dei 2eleMenti.

Dove possiamo trovare l'album? Prossimi concerti? Dove possiamo trovare maggiori informazioni su di voi on line? Grazie a presto!

Partire alla conoscenza di "sé" spesso genera un incontro - scontro interiore disegnato dai 2eleMenti in "TRASFIGURAZIONE". Il rapporto turbolento tra le due parti (fisica e metafisica) degli autori disegna il confine tra un pensiero troppo pensato e un impulso troppo impulsivo, un velo sottilissimo che è il senso della libertà d'espressione vestita e svestita dalle consuetudini e dalla razionalità. Lo spunto per il video è nato da questa riflessione con i 2eleMenti. Al nostro primo incontro sono rimasto affascinato dalla mole della loro ricerca e anche dalla loro perseveranza nel cercarmi e coinvolgermi. Io non ho mai girato videoclip e non capivo il perché della loro insistenza...sono tipi strani i 2eleMenti! Le riflessioni che hanno inserito nel brano *Trasfigurazione* hanno fatto nascere l'idea della stanza bianca e dei personaggi che la abitano. Per elaborarla e concretizzarla ho cercato degli alleati, collaboratori e professionisti del settore e non. L'idea produttiva era legata al desiderio di costruire una squadra forte, fatta non solo di professionisti del settore, ma di "teste" e capacità (magari mai espresse nel campo



ZeteMenti



cinematografico).L'altro punto fermo della produzione è un scommessa che da anni porto avanti con Studio Antani: girare a Matera, non semplicemente per i suoi scenari cinematografici, ma per mettere a servizio le potenzialità del territorio, liberandoci della necessità di andare a cercare fuori persone e servizi per realizzare questo tipo di progetti. Insieme a Renzo Angellillo (direttore della fotografia) abbiamo iniziato a visualizzare uno spazio neutro ma delimitato, una stanza bianca con le pareti mobili. Il plot del video, le visioni dei personaggi sono nate dall'incontro con Giovanna Staffieri (aiuto regia) e Marilena Girardi (costumi). Con loro abbiamo costruito il filo rosso che lega il videoclip, una riflessione sulle voci che albergano in noi, sulla loro evoluzione e la loro naturale fine. Il casting ha seguito strade insolite, una ricerca sul territorio mirata a concretizzare delle visioni molto chiare. Le due gemelline sono Mariasole e Sofia Ruggieri, l'uomo è Giovanni Andriulli, il ragazzo è Vito Magnante e la donna Olga Kel'man. Abbiamo chiesto ospitalità ai ragazzi del CSOA Fucine dell'E.C.O. all'interno dell'ex scuola materna del sasso barisano. Alcuni di noi vengono dall'esperienza del Teatro dei Sassi e conosciamo benissimo le potenzialità di quello spazio. E' stato un po' strano ritornare a vivere quello spazio dopo tanti anni. Luigi De Pace ha costruito la nostra stanza bianca e abbiamo iniziato a girare il 1 Maggio, mentre la città era piena di turisti che spesso facevano capolino per curiosare. Sono particolarmente contento del risultato. Non semplicemente del video che abbiamo realizzato ma del modo in cui siamo riusciti a concretizzarlo!

A.M.

f ITALIANAMENTEZINE



Magazine

Italianamente

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

E-Zine gratuita d'informazione a promozione della cultura e del Made in Italy.

Rubriche : Arte, poesia, musica, letteratura, sport, teatro, animali, alimentazione, nutrizione, spettacolo, ecc... Tutto quello che nasce, vive e cresce in Italia.

Vuoi collaborare gratuitamente con noi? Inviaci articoli, poesie, racconti brevi, opinioni, domande (a cui i nostri esperti risponderanno), le migliori usciranno nel prossimo numero!

Vuoi sostenerci gratuitamente come sponsor? Metteremo il tuo logo tra i sostenitori GRATIS in cambio del passaparola! Quindi che aspetti? Contattaci qui: <http://italianamente.weebly.com/contatti.html> oppure per messaggio privato sulla pagina facebook : <https://www.facebook.com/italianamentezine>

LA VITA E' UN DONO

a cura di Stefania Corasaniti



La vita è un dono e come tale va rispettata ma siamo così presi da noi stessi e dalle continue superficialità da non capirlo. Le donne sono troppo occupate nel lavoro, impegnate nelle loro carriere da dimenticarsi che generare è un atto d'amore. Dare la vita è continuità, speranza, futuro! La donna è infatti "l'essenza della vita", "il motore che fa muovere il mondo", è il

centro della famiglia. Ma oggi questo ruolo ha perso tutto il suo valore, il suo significato intrinseco passando in sordina: quasi un ruolo di **serie B**. E così la famiglia vive una profonda crisi; non fare figli comporta disarmonia, disaccordo. Sono molteplici e senza senso alcune interruzioni di gravidanza: si abortisce senza riflettere sulle conseguenze e sulla drammaticità che esso comporta. **L'aborto** è sempre esistito nelle sue diverse forme: aborto spontaneo, quando è causato da malattie della madre o del feto; provocato, quando si vuole un'interruzione volontaria della gravidanza; terapeutico, quando la gravidanza costituisce un grave rischio per la salute o la

vita della donna stessa; eugenetico, quando vengono diagnosticate malformazioni del feto tali da presupporre un handicap. Non ci sono limitazioni per l'aborto: è solo la madre, solo lei a decidere se portare avanti o meno la gravidanza. Il padre pure responsabile, invece non ha voce in capitolo. **Legge 194 vigente in Italia** consente di poter effettuare l'interruzione volontaria della gravidanza nei primi 90 giorni, su semplice richiesta della donna ogni volta che l'interessata ritenga che la gravidanza possa nuocere alla sua situazione fisica o psichica. Alla donna viene così concesso un diritto di vita o di morte a propria discrezione. Ma chi può stabilire la vita o la morte? Nessuno... Noi siamo solo dei "viaggiatori" verso il proprio destino dove progettare la vita è amare, sognare, volare...

S.C.

* Ricordiamo che tutti gli articoli ed i contenuti degli stessi sono di legittima proprietà del firmatario e che esso si assume tutte le responsabilità civili e penali dello stesso, manlevando ItalianaMente Magazine da ogni responsabilità.



Gatti

Adozioni



ItalianaMente

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

Per info: Cristina 3356861411

Da "Il giornalino dei randagi di Rocca Priora"



Maschio. Nato a maggio'15- Test Fiv-FelV negativo, sterilizzato. Da visita neurologica si è evidenziato un danno al cervelletto E' autonomo. Sporca nella lettiera, gioca e mangia normalmente. Ha solamente un'andatura un po' traballante e gli è impossibile saltare. Adozione solo in appartamento, senza scale. Info Cristina



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 18.04.2015- Madre test Fiv-FelV negativo. Vaccinata. 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. Per info: Cristina 3356861411



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. 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 tigrutto 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://italianame.weebly.com/>

Da "Il giornalino dei randagi di Rocca Priora"



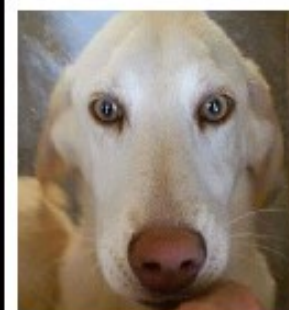
LAZIO - *Washington* - 2007- MAREMMANO .Molto socievole, non ha alcun tipo di problema nella conduzione al guinzaglio...Cerchiamo una famiglia che possa amarlo e magari anche un bel giardino dove possa finalmente godere della tanto sognata libertà. Adottabile nel Lazio e al Nord. Per info: Alessandra 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, CHIPPIATA, 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!!!

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

Adottaci siamo in canile!



WILLIAM 2 anni circa
taglia media grande,
divide il box con Kate



KATE giovane
cagnolina elegante e
dolcissima. Taglia
medio piccola



DODO taglia grande
4/5 anni timido ma
affettuoso.



JOHN taglia grande 1
anno Allegro e molto
socievole.



FROY taglia piccola.
Salvato dalle perreras.
Dolcissimo e ubbidiente.



TEO bassotto
aspirante pastore
tedesco...occupa spazio
solo in lunghezza!

Per Adozioni chiamare Marta : 3381996978

e-mail : magisca1@yahoo.it

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

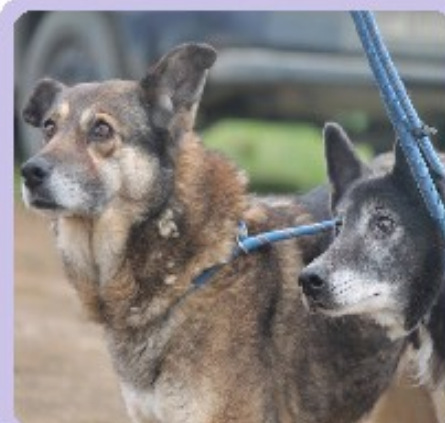
Adottaci siamo in canile!



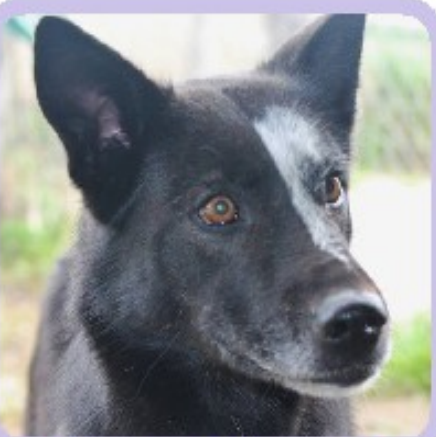
MIELE ...bassethound
aspirante
labrador. Timido e
dolcissimo



GIANNI 5 anni. Il suo
padrone non c'è più e
lui è finito in canile.
All'inizio timido ma
rispettoso e affettuoso.



GRACE e KELLY ... 2
vecchiette inseparabili...
meritano la felicità!



ASIA 5 anni tg media.
lupacchiotta tutto pepe!



PEPE 3 anni, molossetto
tranquillo, adatto a tutti.
positivo alla leishmania.



KEKI tanti anni di canile
Un po' diffidente. E' un
vecchietto molto buono
e desideroso di affetto.

Per Adozioni chiamare Marta : 3381996978

e-mail : magisca1@yahoo.it



SOS adozioni Badajoz

per adozioni chiamare :

Francesca 347969774 o Mimma 3494538538

oppure su FB : Linda Iglesias

**BANDOLERA
CERCASI MAMMA
DISPERATAMENTE**



<p>BANDI</p> <p>Busco un Hogar</p> <p>Responde de la cara a todo lo que le miras en busca de un hogar para pasar el tiempo con alguien que le quiera y le quiera a su vez. Es un perro muy tranquilo y muy cariñoso. Si buscas un hogar para un perro tranquilo y cariñoso, Bandi es tu opción. Te encantará tenerlo en tu casa.</p>	<p>CORIBANTE</p> <p>Busco un Hogar</p> <p>Tranquilo y cariñoso. Me gusta estar en un lugar tranquilo y con alguien que me quiera. Soy un perro muy tranquilo y cariñoso. Si buscas un hogar para un perro tranquilo y cariñoso, Coribante es tu opción. Te encantará tenerlo en tu casa.</p>	<p>FREYA</p> <p>Busco un Hogar</p> <p>Tranquilo y cariñoso. Me gusta estar en un lugar tranquilo y con alguien que me quiera. Soy un perro muy tranquilo y cariñoso. Si buscas un hogar para un perro tranquilo y cariñoso, Freya es tu opción. Te encantará tenerlo en tu casa.</p>	<p>HADES</p> <p>Busco un Hogar</p> <p>Responde de la cara a todo lo que le miras en busca de un hogar para pasar el tiempo con alguien que le quiera y le quiera a su vez. Es un perro muy tranquilo y muy cariñoso. Si buscas un hogar para un perro tranquilo y cariñoso, Hades es tu opción. Te encantará tenerlo en tu casa.</p>
<p>NICAELA</p> <p>Busco un Hogar</p> <p>Soy un perro tranquilo y cariñoso. Me gusta estar en un lugar tranquilo y con alguien que me quiera. Soy un perro muy tranquilo y cariñoso. Si buscas un hogar para un perro tranquilo y cariñoso, Nicaela es tu opción. Te encantará tenerlo en tu casa.</p>	<p>MORENA</p> <p>Busco un Hogar</p> <p>Responde de la cara a todo lo que le miras en busca de un hogar para pasar el tiempo con alguien que le quiera y le quiera a su vez. Es un perro muy tranquilo y muy cariñoso. Si buscas un hogar para un perro tranquilo y cariñoso, Morena es tu opción. Te encantará tenerlo en tu casa.</p>	<p>MUAKA</p> <p>Busco un Hogar</p> <p>Responde de la cara a todo lo que le miras en busca de un hogar para pasar el tiempo con alguien que le quiera y le quiera a su vez. Es un perro muy tranquilo y muy cariñoso. Si buscas un hogar para un perro tranquilo y cariñoso, Muaka es tu opción. Te encantará tenerlo en tu casa.</p>	<p>NALA</p> <p>Busco un Hogar</p> <p>Responde de la cara a todo lo que le miras en busca de un hogar para pasar el tiempo con alguien que le quiera y le quiera a su vez. Es un perro muy tranquilo y muy cariñoso. Si buscas un hogar para un perro tranquilo y cariñoso, Nala es tu opción. Te encantará tenerlo en tu casa.</p>
<p>VALENTIN</p> <p>Busco un Hogar</p> <p>Responde de la cara a todo lo que le miras en busca de un hogar para pasar el tiempo con alguien que le quiera y le quiera a su vez. Es un perro muy tranquilo y muy cariñoso. Si buscas un hogar para un perro tranquilo y cariñoso, Valentin es tu opción. Te encantará tenerlo en tu casa.</p>	<p>KINDER</p> <p>Busco un Hogar</p> <p>Responde de la cara a todo lo que le miras en busca de un hogar para pasar el tiempo con alguien que le quiera y le quiera a su vez. Es un perro muy tranquilo y muy cariñoso. Si buscas un hogar para un perro tranquilo y cariñoso, Kinder es tu opción. Te encantará tenerlo en tu casa.</p>	<p>MANIK</p> <p>Busco un Hogar</p> <p>Responde de la cara a todo lo que le miras en busca de un hogar para pasar el tiempo con alguien que le quiera y le quiera a su vez. Es un perro muy tranquilo y muy cariñoso. Si buscas un hogar para un perro tranquilo y cariñoso, Manik es tu opción. Te encantará tenerlo en tu casa.</p>	<p>MAX</p> <p>Busco un Hogar</p> <p>Responde de la cara a todo lo que le miras en busca de un hogar para pasar el tiempo con alguien que le quiera y le quiera a su vez. Es un perro muy tranquilo y muy cariñoso. Si buscas un hogar para un perro tranquilo y cariñoso, Max es tu opción. Te encantará tenerlo en tu casa.</p>
<p>SILBA</p> <p>Busco un Hogar</p> <p>Responde de la cara a todo lo que le miras en busca de un hogar para pasar el tiempo con alguien que le quiera y le quiera a su vez. Es un perro muy tranquilo y muy cariñoso. Si buscas un hogar para un perro tranquilo y cariñoso, Silba es tu opción. Te encantará tenerlo en tu casa.</p>	<p>NERON</p> <p>Busco un Hogar</p> <p>Responde de la cara a todo lo que le miras en busca de un hogar para pasar el tiempo con alguien que le quiera y le quiera a su vez. Es un perro muy tranquilo y muy cariñoso. Si buscas un hogar para un perro tranquilo y cariñoso, Neron es tu opción. Te encantará tenerlo en tu casa.</p>	<p>OREO</p> <p>Busco un Hogar</p> <p>Responde de la cara a todo lo que le miras en busca de un hogar para pasar el tiempo con alguien que le quiera y le quiera a su vez. Es un perro muy tranquilo y muy cariñoso. Si buscas un hogar para un perro tranquilo y cariñoso, Oreo es tu opción. Te encantará tenerlo en tu casa.</p>	<p>POISON</p> <p>Busco un Hogar</p> <p>Responde de la cara a todo lo que le miras en busca de un hogar para pasar el tiempo con alguien que le quiera y le quiera a su vez. Es un perro muy tranquilo y muy cariñoso. Si buscas un hogar para un perro tranquilo y cariñoso, Poison es tu opción. Te encantará tenerlo en tu casa.</p>

ITALIANAMENTE

CHI SIAMO?

WWW.FACEBOOK.COM/ITALIANAMENTEZINE



LUIGI BRAY



V. PASSARIELLO



PASQUALE RICCI



STEFANO PERILLI



VITTORIO TATTI



MICKHAIL FASCIANO



GIORGIO GAVINA



ELIANO BELLANOVA



AGNESE MONACO



ANDREA ISABELLA



M. GRECO



R. BUONAVITA



FRANCESCO SAVERIO DEL BUONO



STEFANO SALMASO



CARMEN SINATRA



DAFNE D'ANGELO



S. CORASANITI



G. AMARO



ALBA E NICOLO'



E. ARLOTTA



HTTP://ITALIANAME.WEEBLY.COM/

Amici che ci sostengono gratuitamente



**Animaliberi Onlus Associazione Mabello Caffè Trescine
Palestra ASD Natural Magabagarre magazine Il Faro
Gruppo Rinnovacasa Progetto Alfa Raccontami di TE
Il giornalino dei randagi di Rocca Priora Volodeisensi
Volontari Badajoz Amici di Fido Roma Wine bar Cheri
Noitifosi Notizie Utili Buonavita bio boutique**

Citazione del mese

Ottobre seminatore: in terra il seme sogna il fiore, sotterra il buio germoglio sa che il sole domani lo scaldierà. [Cit. Gianni Rodari]

Grazie!

 Magazine
Italianamente

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

@ TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI