

Michele Frangilli



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

ITALIANAMENTE



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

1° Anniversario di ItalianaMente

N°13 Luglio 2016

Sport

Poesia

Arte e Libri

Letteratura

Musica

Animalisti

Cucina Veg

Adozioni

Animali



**Stefano D'Orazio
dei Vernice**

Marco Lingua

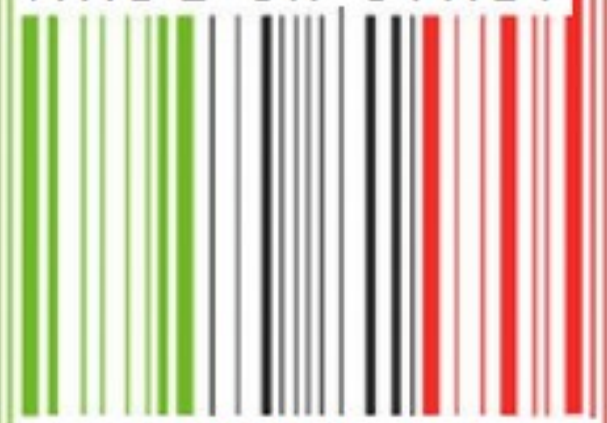


Rio 2016™



Speciale Rio 2016

MADE IN ITALY



Indice di Luglio

- 04 Speciale Rio 2016 - A.Monaco
- 05 Marco Lingua - A. Monaco
- 09 100 Thousand poets for change
Roma - Agnese Monaco- The event.
- 10 Michele Frangilli - A. Monaco
- 13 Mr Ms Italia / Universo / Europa
2016 AIC- IBFA - Sapri -A. Monaco
- 14 Assoluti Pesistica e Distensione su
Panca 2016 (Rimini e Firenze) -A.M.
- 15 Stefano D'Orazio dei Vernice -
Agnese Monaco
- 19 Corso gratuito di Poesia- A. M.
- 20 Le regine della notte - S. C.
- 21 Giovanni Trimani -I. Grasso
- 23 Petizione #StopYulin - Animalisti
Italiani - evento. 26 Ophelia -Romis
- 24 Il Krav Maga - A. M.
- 27 Ti consiglio un libro
- 28 Acquedotti Romani - S. Stagnitto
- 30 Alex Vankenbach -S. Romito
- 32 Roberta Cardinaletti- L. Gorini
- 33 Poesie del mese / 34 Enheuduanna
- 35 torta al cioccolato VEG
- 36 La Storia ... Nei secoli -E. Bellanova
- 39 Petizione e marcia con PetLevrieri
- 40 Daisy dalla strada alla passerella
Da pagina 41 a 47 spazio adozioni:
Giornalino di Rocca Priora Oipa
Associazione Mabello Amici di Fido
Perrera de Badajoz Animaliberi Onlus



Un Anno di noi!

IL REDAZIONALE

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

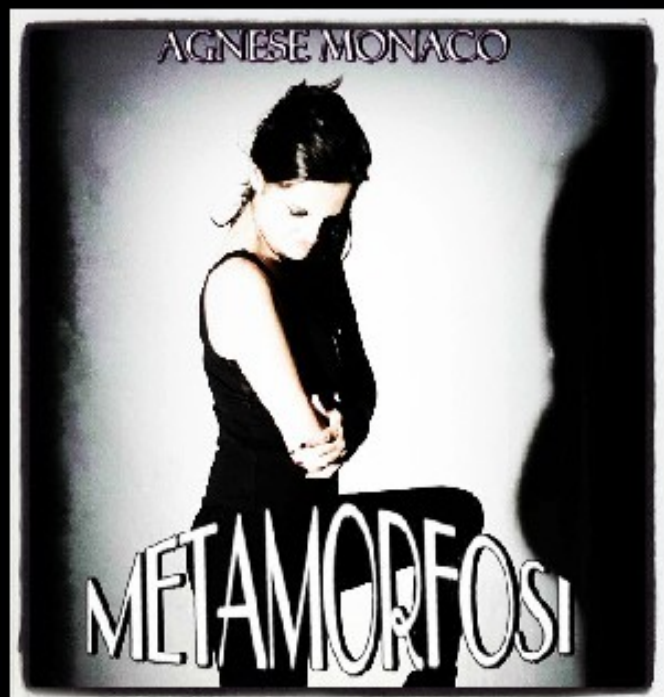
ITALIANAMENTE PERCHÉ?

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

C'ERA BISOGNO?

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

A.M.




**DOVE TROVARE IL LIBRO
METAMORFOSI :**


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

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

Aiutami ad aiutare!

<http://agnesemonaco.altervista.org>

 [AgneseMonacoOfficial](#)

 [Agnese1979](#)

www.youtube.com/user/OnlyAgnese

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

**METAMORFOSI è ACQUISTABILE
ANCHE NEI MIGLIORI STORE ON
LINE SIA IN VERSIONE CARTACEA
E SIA IN E-BOOK!**

Speciale Rio 2016



In onore delle Olimpiadi di RIO 2016, in questo numero, riproporrò le splendide interviste alle nostre eccellenze Italiane che partiranno per Rio 2016! Con alcuni ho avuto l'ultimamente l'onore di essere in foto con loro. Con altri purtroppo non ho foto nuove da proporre! Per la FIPE - Distensione su Panca paralimpica, abbiamo questi due grandiosi campioni! Con i quali ho avuto la gioia di essere ritratta! Tutti a tifare i Nostri Azzurri !!! Forza Ragazzi!!!



A grande richiesta per lo speciale Rio 2016 , ripropongo di seguito le due interviste di cui vado iper fiera! Ossia i dialoghi con Michele Frangilli e con Marco Lingua. Fantastici campioni che mi hanno dato l'opportunità di porgli domande sul loro settore. Uomini ed atleti fantastici, orgoglio

della nostra Nazionale Italiana!

A. Monaco



Intervista a

MARCO LINGUA



Intervista al nostro orgoglio italiano Marco Lingua

Semplicemente Eccelso, l'atleta che ho l'onore di intervistare oggi! Dopo Pechino 2008, il grande Marco Lingua partirà per Rio 2016!

Ciao Marco, parlaci di te e di come si svolge la tua giornata. Tu che sei un atleta di spessore e di gran livello. Ti abbiamo visto campione nella tua specialità, ossia il Lancio del Martello, ma anche negli Assoluti di Pesistica. In qualsiasi settore "metti mani" riesci a lasciare il segno.

Sono al Corpo di Guardia come finanziere, nella caserma di Biella. Faccio turni di notte, altre volte di mattina prestissimo, ma nonostante ciò, mi alleno o prima o dopo il lavoro, a seconda dei

A cura della dottoressa Agnese Mangano

turni. Questi risultati che ho ottenuto, diciamo, che valgono ancora di più, perchè è il mio hobby il lancio del martello, il mio lavoro è fare il finanziere. La durata degli allenamenti varia. Faccio degli allenamenti molto intensi. Mi posso anche solo allenare un ora e mezza al giorno, ma è intensa, ripeto o prima o dopo l'orario di lavoro. Pratico il sollevamento pesi. Infatti la pesistica mi serve sia per lanciare il martello lontano e sia per vincere i Titoli Italiani. La preparazione del sollevamento pesi è la preparazione base per tutti gli sport.

In Italia e all'Estero hai ottenuto medaglie importantissime. Ad esempio nel 2015 il Bronzo ai Campionati italiani assoluti, lancio del martello con ben 70,01 mt. Nel 2007 l'Argento in DécaNation (Francia Parigi), lancio del martello - 74,04 mt, i Giochi Olimpici di Pechino 2008, l'Oro in Coppa

Europa invernale di lanci (Croazia Spalato), lancio del martello con 77,87 mt!!! L'elenco è lunghissimo, ma quale Medaglia ti è rimasta maggiormente nel cuore?

Ho vinto sei titoli Italiani Assoluti, poi quelli di categoria li ho vinti tutti, ormai ho perso il conto! Per quelli di categoria intendo:

Allievi, juniores e promesse.

Tutti vinti. Ho fatto nel 2008 la finale del Gran Prix. Per poter rientrare in Finale,



MARCO LINGUA



bisognava fare un punteggio tale da rientrare tra i primi otto al mondo. Io ho fatto due stagioni, 2008 e 2009. E poi nel 2015 ero nei primi 10 al mondo. Quindi mi sono qualificato tra i vari miti per questa finale a Stoccarda nel 2008. Quell'anno ho fatto 79 /97 che è una misura davvero incredibile. Tanto per delucidare la questio, si vince un Olimpiade con 80 metri e mezzo. Ossia con mezzo metro in più, tanto per darti una idea. Poi altre gare importanti, Secondo ai Mondiali Militari. Ho fatto medaglia d'Oro, d'Argento e di Bronzo, le ho prese tutte le medaglie in anni diversi, alla Coppa

Europa Lanci Invernale. 11° posto ad un Campionato Europeo. Ho fatto le Olimpiadi, ma andò male, feci tre nulli purtroppo. Ma l'Olimpiade l'ho fatta ed è un traguardo comunque grosso. Ed ora mi sono qualificato ad una seconda Olimpiade a 38 anni, quindi buono! Continuo a fare meeting per il mondo e già fare questi meeting importanti è una gran cosa. Infatti si viene convocati ad essi perchè si è forte e perchè si è considerato dagli organizzatori ed ovviamente conditio sine equa non bisogna rientrare sempre nei primi dieci al mondo per fare queste gare a livello Mondiale. Medaglie che mi sono rimaste nel cuore, diciamo quasi



MARCO LINGUA



tutte ottenute nelle gare, soprattutto quando faccio queste gare a livello Mondiale. Perché alla fine si gareggia con i primi otto al mondo. E' come se ogni volta si faccia una Finale Olimpica. Ogni volta che faccio di questi miti, mi sento veramente un grande perché faccio appunto un qualcosa di importante e di speciale, tutto lì. L'importante è restare sempre in mezzo alla mischia dei più forti e rimanere in gare di quello spessore lì.

Quanto influisce il tuo stile di vita e l'agonismo nei rapporti con gli altri, sappiamo che sei diventato da pochissimo nuovamente papà, splendida famiglia, complimenti.

Sì, mi è cambiata la vita, ho tre figli e una moglie. Sicuramente fa molto di più mia moglie che io in casa con i figli. Tra il lavoro e l'allenamento è lei che fa la madre a tempo pieno. Però, Sì, sei un po' distratto, ma comunque ti carica allo stesso tempo.



MARCO LINGUA



Distratto fino ad un certo punto, anzi ti fan passare il tempo, sei più felice. Mi ha reso molto più positivo la mia famiglia. A me ha aiutato molto.

I nostri lettori dove possono seguirvi maggiormente? Hai un sito o dei link o delle iniziative di cui ci vuoi parlare?

Ho due pagine facebook e la pagina personale. Potete seguirmi lì. E niente facciamoci questa Olimpiade e vediamo cosa succede!

Grazie per il tempo concessoci ed ovviamente Marco noi siamo tutti con te a tifare!

Agnese Monaco



FORZA MARCO!



MARCO LINGUA

100 THOUSAND POETS FOR CHANGE ROME

**24 SETTEMBRE 2016
DALLE 18.00 ALLE 20.00**



100
Thousand
ingresso libero

Poets
for Change



AGNESE MONACO

**PRESENTA LA GIORNATA MONDIALE DELLA
POESIA A ROMA IN DIRETTA STREAMING
CON TANTI POETI, MUSICISTI E SCRITTORI.
PRESSO LO SPAZIO CULTURALE GELATERIA SPLASH**

100
mila

Poeti
per il
cambiamento

**MANDA LA TUA POESIA AD: AGNESE.EMME@HOTMAIL.IT
SE SCELTA, LA DECLAMERAI IN DIRETTA MONDIALE!**



ITALIANAMENTEZINE



Magazine

PALESTRA
NATURAL



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

LA PRIMA WEBTV CAUDINA
USER TV

SPAZIO CULTURALE GELATERIA SPLASH, Via Eurialo, 102, 00181 Roma



Michele Frangilli

A cura della dot.ssa Agnese Mangano



Michele infinitamente grazie per questa intervista! Ricordiamo che sei un archiere italiano anzi in realtà dovrei dire l'ARCIERE Italiano per eccellenza! Sei il nostro orgoglio per le medaglie che hai donato alla nostra Nazione. Quando hai iniziato questo sport e come è nata la passione?

Ciao a tutti, ho iniziato a tirare quando avevo 5 anni e ho partecipato alla mia prima gara nel 1986 a dieci anni. I miei genitori tiravano dal 1973 ed essendo nato nel 1976 si può dire che sono nato con l'arco in mano.

Parlaci della tua esperienza di Tiro con l'arco ai Giochi della XXX Olimpiade - Squadre maschili

Londra...mhhhh... bhè oramai sono passati 3 anni e si sta avvicinando quella che per me sarebbe la mia quinta partecipazione olimpica. Londra è stata strana, non pensavamo di poter vincere ma uno scontro dopo l'altro abbiamo visto che c'è la potevamo fare... eravamo tutti tranquilli con la giusta tensione per affrontare la gara...poi... con la vittoria dopo la mia ultima freccia nel 10 sono esploso in una gioia immensa. Dopo un bronzo nel '96 ad Atlanta, un argento a Sydney nel 2000 un oro dopo 12 anni è stato il coronamento di un sogno.

Come si svolge la tua giornata?

Dal 2006 quando sono entrato nel gruppo sportivo dell'aeronautica militare, l'intera giornata è dedicata all'arco e alla preparazione... seduta di allenamento di tiro alla mattina 2/3 ore e 4/6 ore al pomeriggio

Michele Frangilli

nel periodo estivo e 4/6 ore più preparazione fisica nel periodo invernale.

Cosa consiglieresti alle persone che vorrebbero avvicinarsi al tiro con l'arco? ed a che età dovrebbe avvicinarsi una persona?

Il tiro con l'arco è uno sport adatto a tutti e a tutte le età! Per iniziare consiglio è si consiglia sempre di iniziare con un corso in una delle tante società presenti in Italia. Per trovare quella più vicina a casa basta andare sul sito della federazione che è www.fitarco-italia.org.

Prima di Londra 2012 che premi hai vinto?

Come ho detto prima ho bronzo a square. Atlanta 96 , argento a square Sydney 2000 , ho 11 titoli mondiali seniores e uno junior es, 52 titoli italiani , e 8 titoli europei, più svariati argenti e bronzi, senza contare i Grand prima europei e le coppe del mondo. Sono considerato l'arciere più titolato al mondo. Ultima medaglia presa è stata a luglio ai mondiali Outdoors a Copenaghen dove ho vinto l'argento a squadre e abbiamo preso i 3 posti per le prossime Olimpiadi.



Michele Frangilli



Cosa è cambiato dopo Londra?



Devo dire che dopo Londra non è cambiato nulla... sicuramente mi sono tolto qualche sfizio e ho finito di pagare il mutuo della casa grazie al premio del CONI ma per il resto sono andato avanti come sempre, a parte che ho divorziato (ahahahah!!) e ora convivo con una splendida ragazza di nome Stefania.

La domanda grido quella in cui tutto è

concesso , parlatci di quello che vuoi.

Non ho altro da aggiungere... mi piace... continuo la mia strada verso Rio2016 con tranquillità e sognando un'altra medaglia. Spero di esserci e spero di esserci come protagonista.

Un sentito grazie per questa intervista al grandissimo campione Michele Frangilli che gentilmente ci ha concesso questa splendida intervista nonostante attualmente sia fuori dall'Italia. Attualmente il nostro campione sta gareggiando ed ottenendo risultati egregi. Detto ciò non mi resta che salutarvi aspettando RIO 2016! Forza Ragazzi! Per ulteriori info seguiteli su : www.fitarco-italia.org

Agnese Monaco





46° MR MS ITALIA UNIVERSO / EUROPA AIC-IBFA SAPRI 2/4 LUGLIO 2016

Vietato mancare all'evento che ha fatto la storia del Bodybuilding in Italia. Dal 2 al 4 luglio, eccelsi atleti, si sfideranno per tre fantastiche gare: Mr & Ms Italia, Mr & Ms Universo e Mr & Ms Europa. Sapri sublimerà con il suo fantastico panorama marittimo, la già stupenda competizione, conosciuta ed amata in tutto il mondo. Ecco un po' di storia sui vincitori delle precedenti edizioni:

Ottima accoglienza, location eccelsa, la famiglia Filizola con la loro professionalità, educazione e cordialità, riesce a mettere a proprio agio tutti gli atleti in gara. Tutti i partecipanti sono trattati "con i guanti bianchi". Accompagnati in questo sublime sogno, di un palco armonioso, ma allo stesso tempo competitivo, in un modo sano e proficuo. La giuria ha sempre compiti molto ardui, ma sono sempre impeccabili nelle loro scelte. Meravigliosi i premi forgiati dalle eccelse mani del prof. Biagio Filizola. Opere UNICHE, che tutti desidererebbero ricevere.

MR ITALIA
DI BIAGIO FILIZOLA
1971 - 2015

1971	FERNANDO FIORITA	1993	DOMENICO DE LUCA
1972	LIBERO CAMPI	1994	FRANCESCO MORETTI
1973	LIBERO CAMPI	1995	MAURIZIO CARICCHIA
1974	ANTONIO MASCELLI	1996	ALFREDO MICOZZI
1975	ALBERTO AMATO	1997	RAFFAELE AQUAVIVA
1976	RUGGERO MANTELLI	1998	MAURO BRANDONE
1977	FERNANDO FIORITA	1999	PIETRO FERRAZZANO
1978	ANGELO BONAFEDE	2000	MARCO AQUISTUCCI
1979	ANTONIO STELLA	2001	FLAVIO DONATO
1980	FRANCESCO ALEMANNO	2002	ITALO MICCOLI
1981	MAURIZIO DIODATI	2003	FABIO PAGLONI
1982	VINCENZO CARRUBBA	2004	DONATO CAVALLO
1983	ARTURO PETRARCA	2005	MASSIMO ALPARONE
1984	ALBERTO FURNO	2006	GILBERTO CIRIELLO
1985	FRANCO MALÉ	2007	FRANCESCO MOLLO
1986	ALBERTO FURNO	2008	ANDREA BENVENUTI
1987	FRANCO MANSUETO	2009	MICHELE LA MARCA
1988	AGOSTINO COPPOLA	2010	SALVATORE SOLTIMENO
1989	GUIDO PATTI	2011	DAVIDE PIOGGIA
1990	GUIDO PATTI	2012	IGNAZIO VALENTI
1991	GUIDO PATTI	2013	SABINO DECORATO
1992	VINCENZO BELLAVIA	2014	ENRICO PALMA
		2015	PAOLO CARUCCIO

BIAGIO FILIZOLA
PRESENTA

**46° MR MS
ITALIA**

**2016
SAPRI 2 LUGLIO**

Il Prof. Biagio Filizola è, a mio avviso, l'uomo che ha reso il Bodybuilding grande nel panorama italiano. Sui suoi palchi eccelsi campioni si sono sfidati. Grande è la professionalità. Non



FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI 2016

RIMINIWELLNESS 4/5 GIUGNO



Spazio Fipe Campania - Nella Categoria 62 kg Maschile - Pasquale Ricci vince la medaglia di Bronzo. Nonostante i suoi quasi trentotto anni. Questo accadde nei Campionati Italiani Assoluti di Pesistica Olimpica svoltosi a Rimini, presso il "Rimini wellness". Questo appunto per introdurre invece i Campionati Assoluti di Distensione su panca! Svoltosi al PalaValenti a Firenze. Il 25 e 26 giugno 2016. Di seguito la foto degli atleti della Regione Campania paralimpica, con i tecnici, tra cui anche io! In basso a sinistra la foto con il Campione Gerardo Acito, che ha portato a casa una meritatissima Medaglia D'Oro. Alla destra invece la grande Maria Carmela Compare, atleta e mamma, donna fantastica che ha ottenuto uno splendido quarto posto, ad un soffio dal podio. parleremo nei dettagli presto di questi fantastici atleti. Oltre a stilare tutta la classifica ufficiale, che al momento non ho. Un dolce ringraziamento alla carissima Enza, sempre dolce e disponibile. Oltre ad essere una grande fotografa. L'abbraccio dell'atleta Maria Carmela

con il figlio Raffaele, mi ha commossa. Questo è il duro lavoro delle mamme ed atlete donne. Questa è la storia del loro coraggio e del loro continuo mettersi in gioco.



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

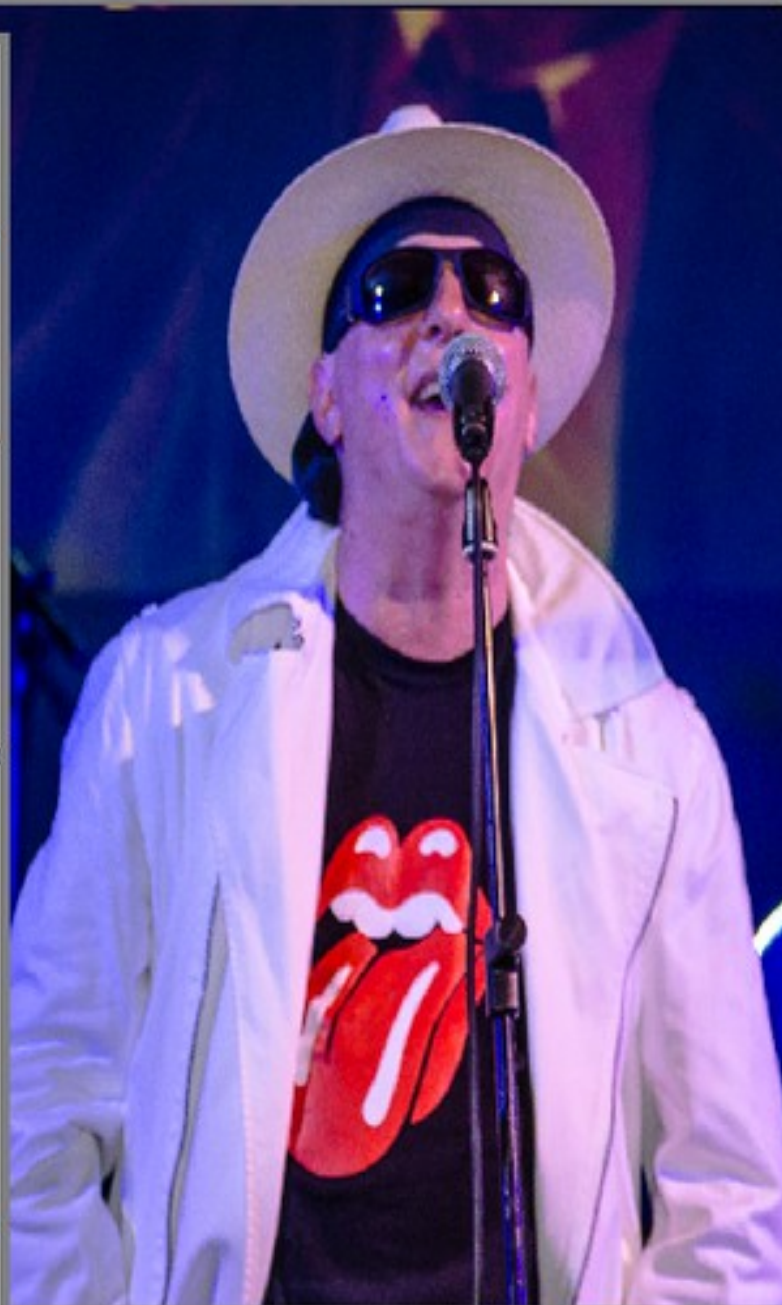


STEFANO DE ORAZIO DEI VERNICE

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.

28/05/2015



L'AMBASCIATA CINESE DI ROMA il 21 giugno 2016. #StopYulin2016 #BanYulin2016 #StopYulinTorture

L'Associazione Animalisti Italiani Onlus - www.animalisti.it - ha manifestato in questa giornata davanti all'Ambasciata Cinese a Roma per chiedere di fermare il Festival di Yulin, la metropoli cinese dove il 21 giugno di ogni anno, per il solstizio d'estate, si celebra un Festival per il quale vengono macellati e poi mangiati circa diecimila tra cani e gatti: Secondo una credenza popolare la carne di cane sarebbe fonte di salute, fortuna e vigore sessuale, mentre sono noti i dati secondo le istituzioni e strutture sanitarie locali di migliaia di casi di rabbia, difterite e altre malattie provocate dall'ingestione di carne di cani di provenienza sconosciuta. Davanti all'Ambasciata Cinese più di duecento persone hanno assistito alle rappresentazioni degli attivisti di Animalisti Italiani Onlus che hanno messo in scena quello che avviene nei giorni del Festival: cani e gatti torturati e bolliti vivi, dopo essere stati catturati per strada o sottratti ai loro padroni. Per l'occasione l'Ambasciata cinese ha deciso di serrare i cancelli in orario di apertura al pubblico e l'Ambasciatore cinese Li Ruiyu si è rifiutato di incontrare una delegazione di Animalisti Italiani Onlus che volevano consegnare una lettera rivolta al Governatore della Regione Autonoma di Quansi Zhuang con la supplica di fermare Yulin. Una lettera che negli ultimi giorni hanno inviato migliaia di persone indignate. "Siamo qui in tantissimi nonostante oggi sia un giorno lavorativo per gridare il nostro sdegno e fermare la mattanza che partirà il prossimo 21 giugno" - dichiara il Presidente degli Animalisti Italiani Walter Caporale - "Lo facciamo nel segno della nonviolenza gandhiana, quella per cui non ci si volta dall'altro lato di fronte alla tortura degli indifesi ma ci si batte in loro protezione. Purtroppo l'Ambasciatore cinese ha deciso di ignorare le nostre proteste e ci ha negato persino la possibilità di un incontro e rispondendo che questa orrenda strage è un loro affare interno che non ci riguarda". La mobilitazione internazionale per fermare la strage di Yulin continua attraverso gli hashtag #StopYulin2016 #BanYulin2016 #StopYulinTorture, attraverso le petizioni dei siti Change.org Firmiamo.it e attraverso tutte le lettere di protesta da inviare all'Ambasciata cinese in Italia.



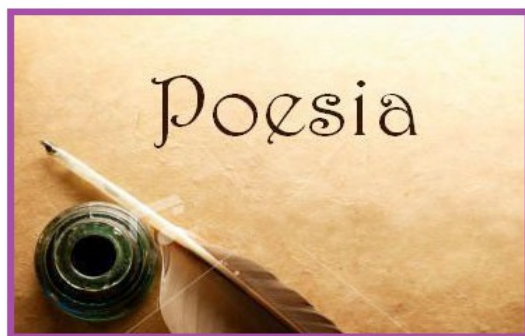
Conoscere per amare la poesia



a cura di Agnese Monaco

Corso propedeutico e gratuito per la giornata mondiale della poesia

La poesia: un'altra via dell'espressività: Prima lezione 14 giugno ore 19.30 – 21.00. Le successive saranno cinque lezioni da 60 minuti cadauna, nei seguenti giorni: 21 e 28 giugno dalle 19,30 alle 20,30. Pausa Estiva – Si riprenderà il 13 settembre alle ore 19,30 fino alle 20,30. Lezione conclusiva il 20 settembre dalle 19,30 alle 20,30. Poi il 24 settembre dalle 18,00 alle 20,00 siete tutti invitati alla diretta streaming per la Giornata Mondiale della Poesia 100 thousand Poets for change – USA. A Roma conduce Agnese Monaco. Per prender parte alle selezioni e declamare i propri versi durante la serata del 24 settembre, se non si partecipa al corso, si può inviare la candidatura per e-mail, scrivendo nell'oggetto della e-mail: "Mondiale Poesia". Nel corpus e-mail massimo cinque righe di biografia e una sola poesia con la quale intendete partecipare, con l'aggiunta della dichiarazione di paternità della stessa e l'autorizzazione al trattamento dei dati personali e al consenso di una eventuale pubblicazione in una antologia, nel caso ci sia maggioranza assoluta dei partecipanti selezionati alla declamazione. Pur restando che l'opera resterà di esclusiva proprietà del poeta che la invia. Altresì, lo stesso si assume la più totale responsabilità penale e civile dei contenuti scritti e della veridicità della paternità, manlevando Agnese Monaco e tutta l'organizzazione da ogni controversia.



Altresì il poeta è già al corrente che non percepirà nessun compenso per la pubblicazione, nel caso si opti per questa ipotesi. Ricordiamo che i poeti prescelti dovranno partecipare alla serata del 24 settembre e declamare i propri versi in diretta streaming MONDIALE, che sarà trasmessa anche sul sito americano. In caso di impossibilità GRAVE si può optare per un video da inviare sempre alla medesima e-mail di candidatura, in tempo debito, subito dopo la comunicazione della selezione. Scrivete ad : AGNESE.EMME@HOTMAIL.IT

100
Thousand
ingresso libero

Poets
for Change

ANIMALISTI
ITALIANI
WWW.ANIMALISTI.IT

ITALIANAMENTEZINE

Magazine

PALESTRA
NATURAL



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

LA PRIMA WEBTV CALDAIA
userTV

Intervista all'artista poliedrico Giovanni Trimani

di Ilaria Grasso



Italianamente ha incontrato l'artista poliedrico, pittore e scultore, Giovanni Trimani, per un'intervista esclusiva. Ciao Giovanni grazie per aver accettato questa intervista: cosa significa essere un artista a 360 gradi, oggi?

È un piacere poter illustrare al pubblico i "retroscena" dell'attività di un artista. Essere artista a 360 gradi vuol dire avere un approccio alla realtà assolutamente aderente alla propria visione. Essere artista vuol dire, per me, analizzare la realtà circostante e restituirla attraverso la mia ricerca stilistica. Ogni artista parla dell'uomo e della realtà, per esperirla bisogna avere un approccio artistico personale. Si chiama Estetica ed ogni artista ha la propria.

Parole e immagini, due diversi modi di comunicare: se dovessi scegliere? Con le parole si descrivono immagini letterarie, con la pittura o la scultura si tracciano immagini e visioni dell'anima; per me sono compenstrate e compenetranti, per questo motivo non posso scegliere.

Tu stesso hai scritto "Arte come Anima": in che modo, secondo te, l'arte è anima e l'anima è arte? Come per il binomio immagini/parole, l'arte dell'artista, perdona la ridondanza, è la propria anima viscerale. Non si tratta di onestà nei contenuti ovvero descrivere sempre il proprio vissuto, ma descrivere sempre la realtà con l'onestà intellettuale del ricercatore.

Gli strumenti dell'artista, il pennello per il pittore, la penna per il poeta: quanto conta che chi guardi e che chi legga recepisca il messaggio che si invia? Il messaggio è sempre recepito se uno spettatore guarda, non amo "caricare" l'arte di messaggi complessi o peggio di "azioni programmatiche", l'effetto infatti è contrario e spesso fallimentare. Non è possibile usare l'arte figurativa come fosse un "manuale" per una teoria. Nessun quadro o statua anche a sfondo religioso è "solo" una spiegazione del rito o del personaggio ritratto, è l'intimo approccio dell'autore verso una tematica, nel caso specifico la religione, che trascende la visione canonica ed abbraccia invece l'idea totalizzante dell'artista. Parlo di totalizzante perchè l'artista non scende a compromessi o non dovrebbe farlo nel "parlare" con il proprio stile, non parlo del soggetto

(ognuno di noi lavora su commissione) voglio sottolineare l'atteggiamento ed il modo di riportare anche una tematica per l'autore nuova.

Quanto conta, per l'artista, la giusta attribuzione della ricchezza al tempo che si vive, ovvero al presente? Oggi conta molto perchè il nostro sistema arte non aiuta l'artista che troppo spesso si deve autofinanziare. Il nostro paese è arretrato e non sviluppa l'arte.

I tuoi progetti artistici per il futuro che verrò... Ho appena chiuso una personale a Bologna presso la Galleria Wikiarte che è andata <http://italianamente.weebly.com/>





molto bene, tra giugno e luglio sarà presentato il volume "SENSAZIONI ARTISTICHE Quarta edizione" Editoriale Giorgio Mondadori collegato ad una mostra collettiva sempre presso la Galleria Wikiarte di Bologna. A luglio sarò a Benevento per la BIENNALE INTERNAZIONALE D'ARTE CONTEMPORANEA CITTA' DI

BENEVENTO "BeneBiennale 2016 - 11ª edizione". A metà luglio sarò in Valtellina per ScarpatettiArte ed incontrerò anche Massimiliano Greco del Progetto Alfa e poi ci sono in cantiere altre iniziative dopo l'estate, potete seguirmi sui maggiori social e su www.giovantrimani.it

Lascia un messaggio d'arte a chi ci sta leggendo...

Più delle parole possono le immagini. Se compri una cosa bella, non ti chiedere quanto varrà tra dieci anni, goditela ogni giorno.



ILARIA GRASSO



Ti consiglio un libro!

Per acquistare il libro :
<http://ilmiolibro.kataweb.it/libro/natura-e-animali/191520/appunti-felini/>

Enrica Merlo **APPUNTI FELINI**

(Appunto, non dire gatto se non ce l'hai in casa)



Cosa succede quando arriva in casa un'altra gatta (Cannella) e perdipiù molto dolce e gentile, secondo la mente calcolatrice della Regina della casa (Vaniglia)? Succede che le sconvolgerà completamente la vita. Ovvio. Quello che nessuno sa è che invece entrambe rovineranno

la vita a TE. Questa è la storia delle mie due micette così differenti tra loro, ma così tanto amate. Un omaggio al loro modo tutto particolare di amare me, ognuna a modo suo." Nel prossimo numero sapremo di più su chi è Enrica Merlo!



Libri in pillole

"Non troverai mai la verità se non sei disposto ad accettare anche ciò che non ti aspetti". La verità ha un prezzo, conosce strade inimmaginabili, talvolta sterrate e tortuose che si intersecano con paesaggi sconosciuti. Sophie si troverà a



percorrere una di queste strade senza volerlo. Si troverà di fronte alla scelta, alla perdita, di fronte ad una rottura intima e profonda che potrà condurla verso una nuova consapevolezza o verso la discesa. Divisa tra due uomini molto diversi, tra i tanti dubbi e tra il difficile rapporto con la proprietaria del negozio in cui lavora si troverà inesorabilmente sommersa nel buio. Ma il destino sarà già in agguato, pronto a ridisegnare i contorni della sua vita e a condurla necessariamente verso il cambiamento.



Dove comprare il libro:
<http://www.ibs.it/code/9788890939006/mingoli-matteo/bagatelles-pensieri-uomo.html> Bagatelles. Pensieri di un uomo innamorato dell'immagine di se stesso nell'atto di scrivere pensieri di M. Mingoli.

Un grande Mingoli, per un libro che merita la lettura. Tuffarsi nei suoi scritti accompagnato da immagini semplici ma incisive, sublima l'occhio e la mente!

ITALIANAMENTE
Magazine

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

"SICUREZZA AL FEMMINILE - IL DIRITTO DI ESSERE LIBERE"

Il Krav Maga e la sua importanza. La sicurezza al femminile un diritto da difendere. Vorrei introdurre il mio articolo, su questa disciplina, proprio su questo aspetto. Troppo spesso sottovalutato. Cito testuali parole contenute nel sito ufficiale <http://www.kravmaga.it/> "La difesa personale femminile non è una moda ma una necessità. Nella società attuale, la donna ha sempre più una figura forte e importante e questo porta alcuni uomini a sentirsi minacciati. Proprio per questo, più di sei milioni di donne nel nostro paese, ha subito almeno una forma di violenza. La difesa al femminile non va vista solo in riferimento ad un metodo di autodifesa fisica, va concepita in tutti i suoi aspetti. Una grande importanza va data alla prevenzione dei rischi. Prevedere una aggressione vuol dire non trovarsi impreparate alla reazione." Mai parole furono più adeguate. Il concetto fondante è proprio questo, tra tutte le aberrazioni in termini del nostro Secolo, abbiamo il diritto di tutelarci. Il Krav Maga è un ottimo strumento, a mio avviso, essenziale per vivere il quotidiano in maniera serena. Viviamo in un mondo dove uscire la sera, sole, diventa un pericolo. Siamo nate più deboli fisicamente degli uomini. Questa disciplina è a mio avviso l'unica che ci consente una legittima difesa, anche con persone sostanzialmente più forti di noi fisicamente. Infatti qui l'elemento fondante non è la forza, ma la testa, il saper prevenire le azioni e in caso di violenza, riuscire ad evitarla e "salvarsi". È un regalo che facciamo a noi stesse. Le donne che hanno subito violenze ed abusi diventano insicure, passano anni da psicologi e psichiatri, cercando di superare traumi che le hanno segnato per la vita intera. Purtroppo siamo tutte a rischio, in qualsiasi momento ed in qualsiasi luogo. Molto spesso non ci pensiamo, riteniamo come se fosse una cosa troppo lontana da noi, perché, erroneamente sicure, di essere protette nei luoghi che conosciamo. Ma siamo proprio sicure di essere sempre in circostanze sicure? Ve lo dico io, no. La certezza non la ho io a Roma, come non la si ha a Napoli, nella Valle Caudina e nell'Irpinia. Come nel resto del mondo. Ma sinceramente

A cura della dottoressa Agnese Manganò



mi interessa parlare del nostro quotidiano e di ciò che è più vicino a noi, per una nuova consapevolezza. Entriamo nella specificità riprendendo l'esauritivo testo del sito: "Il nostro sistema di difesa personale, prevede una educazione alla sicurezza femminile con un programma che va oltre la mera tecnica fisica: 1- Educazione alla prevenzione 2- Aspetti Psicologici dell'aggressione 3- Aspetti psicologici della difesa 4- Le tecniche di difesa 5- Gli aspetti legali 6- I centri d'ascolto 7- L'iter Giudiziario". Ovviamente questo discorso non riguarda solo le donne ma anche i più deboli fisicamente, gli anziani ed i diversamente abili. Ossia le persone più soggette a soprusi da VILI. Molto spesso si crede che il Krav Maga sia solo per uomini! Errore gravissimo, esso è la pura essenza dell'autodifesa. C'è da dire che è anche davvero molto figo partecipare alle lezioni e agli stage. Vedi il mondo in maniera diversa. Gli istruttori sono fantastici e ti mettono subito a proprio agio, fornendoti tutti gli strumenti necessari per vivere una vita nuova, sicura e di piena consapevolezza del nostro essere. Torniamo al sito : "Il Krav Maga è la quintessenza della tattica per l'autodifesa, il combattimento corpo a corpo e la



"SICUREZZA ALL'ARMATA - IL DIRITTO DI ESSERE LIBERI"

protezione di terza persona, insegna ad affrontare i reali pericoli della strada, e con un' intelligente ed immediata valutazione della pericolosità dell'aggressione e delle circostanze, anche ambientali in cui ci si trova, si impara a scegliere l'azione più opportuna da utilizzare per salvaguardare la propria incolumità." Adesso vi pongo una domanda, cosa c'è di più importante nella vita di salvaguardare la propria incolumità e quella delle persone che amiamo? Specialmente donne con prole, magari ragazze madri, che si trovano ad affrontare tutto da sole. In caso di necessità non vorreste salvare voi stesse ed i vostri figli? Credo proprio di sì. Volete lo strumento per farlo? Ecco la risposta è il Krav Maga. "Nelle tecniche del Krav Maga non vi è nulla di superfluo o estetico, ma solo estrema efficacia, istintività, condizionamento, velocità di esecuzione delle combinazioni fino all'eliminazione del problema, che può voler dire: sia dileguarsi che colpire e fuggire o arrivare alla risoluzione più estrema." Perché sto valutando questi aspetti invece di dirvi ciò che appare subito su internet appena si ricerca il termine? Semplice, perché è consuetudine fermarsi alle prime due righe senza approfondire nulla. Infatti se cercate su internet che cos'è il Krav Maga vi appare come definizione breve questo: "Il Krav Maga (in ebraico combattimento a contatto) costituisce il sistema ufficiale di combattimento corpo a corpo e di autodifesa, utilizzato dall'armata israeliana, dalla polizia israeliana, dai servizi di sicurezza, le unità speciali e anti-terrorismo." Sì ok, ma NON solo. E' ovvio che una donna leggendo questo possa pensare "Oh no è per gli uomini non fa per me!" Errore!!! Le novità del SIKM (Scuola Italiana Krav Maga) sono ben altre! Una tra tante è il nuovo Progetto Didattico per i Bambini l' IDSS - Integrated Defensive Safety Systems, è un metodo che nasce dall'esigenza di aiutare i bambini e i ragazzi dai 6 in su a sviluppare e aumentare la consapevolezza dei pericoli presenti nella vita di tutti i giorni e trovarne la soluzione in modo sicuro e pacifico." Il Krav Maga è "Particolarmente

riconosciuto a livello mondiale per lo studio delle tattiche e delle tecniche per la protezione di terza persona contro gli attacchi e/o minacce armate, siano esse effettuate con armi bianche o da fuoco, comprese quelle automatiche e militari, ed essendo un vero sistema di autodifesa semplice e rapido da apprendere, si adatta ad ogni tipo di persona: uomini, donne, ragazzi, di qualsiasi corporatura e peso." Questa parte è importantissima da sottolineare! Adesso trattiamo "dell'attrezzatura" che non serve!" Il Krav maga non è un'arte marziale e gli allenamenti non prevedono uso di guantoni, caschi, paradenti, è contemplata solo la "conchiglia" paragenitali per gli uomini. Saltuariamente, in fase di test "feedback" si possono usare le protezioni. (Caschetto, guantoni e paradenti). Nel Krav maga, non si usano leve articolari o bloccaggi a terra, nella realtà in una aggressione che avviene per strada rimanere bloccato a terra o comunque tangente all'aggressore sarebbe un grave errore!". Appunto perché parliamo di realtà e non di films! E' proprio questo l'aspetto che ci interessa e da approfondire e non solo infatti: "Un aspetto che occupa circa il 50% dell'allenamento, è quello della preparazione psicologica. Il Krav maga nasce per una applicazione nel tentativo di sopravvivere ad una aggressione per strada o comunque non in palestra, per questo motivo la preparazione emotiva deve assolutamente far parte dell'addestramento globale, con tecniche particolari che mettono sotto stress il praticante come l'allenamento ad occhi chiusi o a sorpresa". Anche la famosissima e bellissima Jennifer Lopez si è avvicinata al Krav Maga. Non è l'unica vip...

Meditiamo sul nostro futuro donne!

Agnese Monaco



GLI ACQUEDOTTI DI ROMA



I Romani, un popolo noto per aver creato un grande impero che durò secoli, erano uomini dediti alla guerra ed eccellenti conquistatori, ma la loro grandezza non risiedeva soltanto nella forza bellica ma anche nel genio ingegneristico e architettonico: infatti furono grandi ingegneri e architetti, progettaronο e costruirono ponti, strade, edifici religiosi e pubblici ma soprattutto idearono un sistema di conduzione idrica molto efficiente tanto da creare una struttura che garantisse l'uso di acqua in ogni città e territorio conquistato. Questo sistema spettacolare di trasporto dell'acqua prende il nome di acquedotto. Parlando della capitale, nei primi secoli, l'approvvigionamento idrico avveniva tramite la costruzione di cisterne e pozzi (se ne conoscono alcuni sul Campidoglio, sul Palatino, sul Quirinale ecc., alcuni dei quali risalivano al V secolo), poi a partire dal IV secolo vennero costruiti gli acquedotti che avevano lo scopo di convogliare in città l'acqua proveniente da sorgenti lontane da Roma. Furono una grande invenzione. Per assicurare un costante livello di scorrimento i condotti venivano innalzati al di sopra di alte arcate oppure scavate attraverso gallerie. A Roma vennero costruiti ben undici acquedotti, di cui sei (AnioVetus, Aqua Marcia, Aqua Tepula, Aqua Julia, Aqua Claudia, Anius Novae) nell'area del Parco omonimo, i cui resti sono ancora ben evidenti. Il primo costruito fu quello denominato Aqua Appia (312 a.C.), voluto dai censori Appio Claudio Cieco e C. Plautio, le cui sorgenti erano collocate a circa otto miglia ad est da Roma. Era per la

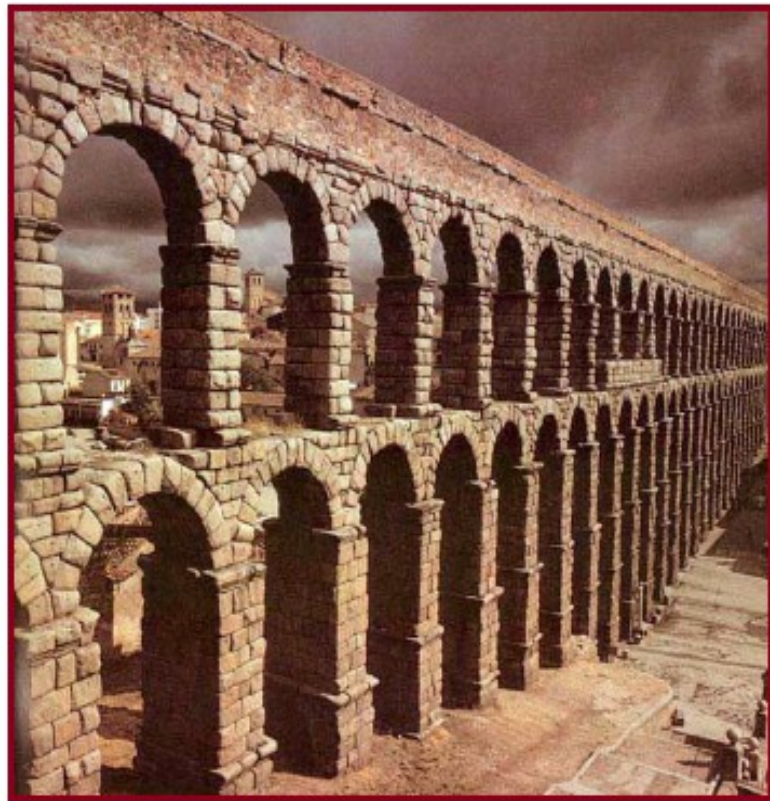
di Simona Stagnitto

maggior parte sotterraneo, entrava a Roma nella zona di Porta Maggiore e terminava ai piedi dell'Aventino. L'Anio Vetus, opera del censore Manio Curio Dentato (272 a.C.) iniziava nella valle dell'Aniene a Vicovaro, era ipogeo per ben 43 miglia tranne nei punti in cui venivano superati fossi e torrenti. Fu il primo acquedotto di Roma ad essere realizzato secondo una nuova impostazione: portare in città acque provenienti da regioni lontane ma abbandonate. La sua portata massima era di 180000 metri cubi al giorno. L'Acqua Marcia, il terzo acquedotto realizzato dal pretore Quinto Marcio Re (144 a.C.) è da sempre considerata la più buona e sana delle acque di Roma. Costruito in quattro anni ebbe ben due primati: quello di essere l'acquedotto più lungo, con un percorso di ben oltre 91 km e il primo ad essere stato costruito su arcate sopraelevate. Proveniva dall'alta valle dell'Aniene ma questa volta non vennero utilizzate le acque del fiume ma quelle che sgorgavano direttamente dalla montagna. Fu



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

restaurato da Agrippa e da Augusto che collegò quest'ultimo con altri due nuovi: Aqua Tepula e la Lullia. I tre acquedotti, dopo un percorso epigeo, entrano in Roma presso Porta Maggiore (alcuni resti sono visibili nella porta Tiburtina); vennero fatte diverse diramazioni. L'Aqua Tepula ossia tiepida venne voluta dai censori G. Servilio Cepione e da L. Cassio Longino (125 a.C.) era così chiamata perché l'acqua aveva una temperatura di 16/17 gradi. Le fonti erano sulle falde dei Colli Albani. Aveva un percorso ipogeo fino a Roma Vecchia, dopodiché usciva dal suolo e raggiungeva la città sovrapposto alla Marcia. L'Aqua Lullia venne costruita da Agrippa (33 a.C.), così denominata in onore di C. Giulio Cesare Ottaviano. Aveva una portata di 5000 metri cubi, purtroppo di essa non rimane più alcun resto. L'Aqua Vergine anch'essa voluta da Agrippa, partiva dall'ottavo miglio della via Collatina, in gran parte sotterraneo, è quasi totalmente conservato ed è ancora in uso. L'Aqua Alsietina voluta da Augusto (2 a.C.), rispetto agli altri acquedotti che provengono da est, ha origini da nord ossia dal lago di Martignano, e termina a Trastevere. Anch'esso aveva un percorso quasi tutto ipogeo. L'Aqua Claudia e l'Anio Novus vennero entrambi iniziati da Caligola nel 38 d.C. e terminati da Claudio nel 52 d.C.. Furono costruiti per rispondere alle nuove esigenze della popolazione composta da oltre un milione di abitanti. Aveva una portata di circa 185.000 metri cubi di acqua al giorno. Per la costruzione dell'acquedotto vennero utilizzati materiali ricavati in loco come il peperino (di colore grigio-verde), il tufo rosso (di colore rossiccio) ed il travertino usato per le chiavi di volta. Il canale dell'acqua è costituito da lastroni orizzontali in basso e in alto, mentre tre file sovrapposte di lastroni verticali erano



poste ai fianchi, ed era interamente intonacato. Sia l'Anio Novus che l'Aqua Claudia avevano origine nell'alta valle dell'Aniene. L'Anio Novus fu così denominato per distinguerlo dall'Anio Vetus. Correva per la maggior parte in un percorso comune con l'Aqua Claudia. Di esso si conservano poderose e maestose arcate visibili nella campagna romana. Aveva una portata di 190.000 metri cubi. Venne, poi, sovrapposto alla Claudia: è in opera laterizia ed è visibile in molti punti. Infine gli ultimi due acquedotti che vennero costruiti furono l'Aqua Traiana e l'Aqua Alessandrina costruita da Alessandro Severo in funzione delle terme Neroniane nel campo Marzio da lui restaurate. Gli acquedotti funzionarono per lungo tempo finché nel 537 d.C. i Goti comandati da Vitige, durante l'assedio di Roma, non ne causarono l'interruzione. I resti di questa straordinaria rete idrica sono visibili in alcuni tratti della città eterna soprattutto nel famoso parco che porta il loro nome. Lì le maestose arcate dominano, immersi nel verde dei prati, illuminati dal sole, incuranti del trascorrere del tempo, sopravvivono, nonostante l'abbandono e il degrado in cui ogni giorno vengono sottoposti, come testimoni di un passato illustre e grandioso.



TORTA AL CIOCCOLATO

VEGANA

Difficoltà: Facile

Tempo: 50 minuti



Ingredienti per 6 persone

- 1 bicchiere di acqua (o latte di soia)
- mezzo bicchiere di olio di oliva
- 1 bicchiere di zucchero
- 1 cucchiaio di cacao
- 2 bicchieri di farina
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- vaniglia o noce moscata in polvere
- uvetta (o buccia di limone o di arancia)
- noci (o mandorle)



Preparazione

Versare in una ciotola l'acqua o il latte di soia e aggiungere lo zucchero.

Mescolare bene: lo zucchero deve sciogliersi del tutto. Aggiungere cacao, bicarbonato, olio, vaniglia (o la noce moscata). Mescolare ancora e piano piano aggiungere la farina, fino che la consistenza della pasta non diventa cremosa come quella dello yogurt. Aggiungere uvetta e noci sminuzzate.

Ungerne la tortiera con un po' di olio e versare la pasta. Lasciare in forno 30-40 minuti a una temperatura di 170-180 gradi.

Fonte: VeganHome.it - <http://bit.ly/1gJixNA>





Stefania Romito



Intervista ad Alex Vankenbach

Carissimi amici di ITALIANAMENTE, sono felice di presentarvi un membro di Ophelia's friends di notevole spessore culturale, uno scrittore dotato di grande fascino che sono onorata di ospitare nel mio gruppo: il suo nome è Alex Vankenbach.:-) Ciao Alex, sono davvero onorata di poterti intervistare e di approfondire la tua conoscenza. Il tuo nome rimanda a un'origine nordica, germanica, ma so che sei milanese di nascita. E' corretto? Ciao Stefania, l'onore è tutto mio e ti ringrazio molto! Sì, ho scelto questo pseudonimo proprio per questo, le terre del nord in generale mi hanno sempre affascinato alquanto, sia per la loro gloriosa storia, sia per i loro magnifici paesaggi, cercavo un cognome che ricordasse quelle

terre da cui ho preso Vanken e l'ho associato a Johann Sebastian Bach di cui sono un fiero estimatore, da questo binomio ne è scaturito Vankenbach e Alexander è il mio vero nome trasposto in inglese, anche se come giustamente fai notare sono Milanese di nascita e da generazioni mi piaceva l'idea di un nome Nordico, un qualcosa che desse quel senso di importanza e di risolutezza, di fierezza.

Cosa rappresenta la tua città natale per te? Milano per me rappresenta ogni cosa conosciuta, nel bene e nel male, la sua storia e le sue genti del passato parlano per lei, anche ora questa città non dorme mai, è lì, sempre pronta a stupire con i suoi monumenti, i suoi vicoli e cortili medievali e rinascimentali, una meravigliosa creatura che ci osserva, è la città dei miei avi più remoti e dei miei cari più prossimi, ci sono delle stradine nel centro storico, nei pressi del Duomo poco conosciute che ogni tanto mi capita di percorrere che trasudano magia, si respira il passato, ed io mi sento a casa, e lo sarò sempre.

Oltre ad amare la scrittura sei anche un grande appassionato di arte, cultura e musica. Ho scoperto, con grande sorpresa, che la colonna sonora del booktrailer del tuo romanzo l'hai eseguita tu. E' corretto? Sì, è corretto Stefania, ho composto e suonato le partiture di chitarra classica e elettrica della colonna sonora di Kaera'Hul, le quali sono state poi orchestrate da un bravissimo e giovane artista di Milano, Alan Red che ringrazio ancora per il suo ottimo lavoro.

So che sei un grande appassionato di uno dei periodi più bui che la nostra storia abbia mai conosciuto: il Medioevo. Cosa adori maggiormente di questo affascinante periodo storico? Sì, il medioevo mi ha sempre affascinato fin da bambino, in questi ultimi anni sono stato socio di una associazione culturale sportiva di Milano dove ho imparato la scherma medievale duecentesca e con la quale ho partecipato a molte rievocazioni storiche medievali come cavaliere. Partecipando a tornei di spada e duelli cortesi. certo. il medioevo viene spesso ricordato come un periodo molto buio della storia ed è vero se solo si pensa all'oppressione sui popoli da parte dei vari reggenti e alla "Santa" Inquisizione.. ma per fortuna il medioevo non era solo questo, in





Kaera'Hul

Alexander Vamberbach
Kaera'Hul
Tema del Cavaliere



verità è stato anche un periodo pieno di colori, di grandi feste e di grandi popoli e grandi Uomini che hanno forgiato l'Europa con il loro coraggio e le loro invenzioni, a volte, pensandoci, mi rendo conto che forse nel medioevo le genti erano più libere di noi che viviamo nel mondo moderno..ma questo ovviamente è solo il mio umile pensiero. Direi comunque che ciò che più adoro di quel periodo è proprio il linguaggio forbito dei cavalieri e dei nobili, un lessico, a mio modo di pensar, capace di render grande anche il saluto più banale.

E ora veniamo al tuo straordinario romanzo: KAERA'HUL. Straordinario nel vero senso della parola ad iniziare dal suo insolito linguaggio, un lessico arcaico in perfetta sintonia con il periodo trattato. Una scelta piuttosto ardita e coraggiosa, direi. Quali sono le principali difficoltà che hai incontrato optando per questa particolare scelta linguistica? Ti ringrazio per i complimenti, a dire il vero non ho trovato particolari difficoltà nello scrivere il romanzo con questo lessico particolare, come ho detto prima, il fatto di partecipare alle rievocazioni mi ha facilitato di molto il lavoro dal momento

che in torneo si parla spesso in dolce stil novo cortese, la mia unica paura era quella di far divenire troppo "Dantesca" la cosa, ho cercato di tenere una linea di scrittura il più vicino possibile all'italiano che parliamo ai nostri giorni, in principio avevo iniziato il romanzo con una scrittura normale, moderna, poi ci ho pensato bene e ho deciso di renderlo originale intraprendendo questa strada " Arcaica" e devo dire che sono molto contento di aver fatto questa scelta e vedo anche nei miei lettori un coinvolgimento inaspettato, sono davvero felice.

Il libro narra in prima persona le gesta eroiche e avventurose di un valoroso Cavaliere. Un personaggio intrigante e affascinante dal quale emergono tutti quei nobili valori cavallereschi che purtroppo sono andati persi nel corso dei secoli. Ma il tuo personaggio non è solo questo, è molto di più, non è così? Molto vero! Questo Cavaliere, che racconta la sua vita è molto di più, nasconde, come altri personaggi del romanzo, una verità antica come il mondo, che però va cercata con gli occhi di chi vuole vedere... Il cavaliere della Serpe rispecchia, nella mia visione del mondo, il bene e il male in un unico individuo, in modo puro, incondizionato, ama se deve amare e uccide se deve uccidere senza il minimo rimpianto, un figura eretico, dissacrante ma anche paladino per i giusti. Nel tuo romanzo medievale, dai tratti spiccatamente fantasy, non manca proprio nulla: scene cruenti, conflitti bellici, draghi, segreti e ambientazioni fantastiche. In questo scenario estremamente suggestivo emergono, in maniera sapiente, profonde riflessioni esistenziali. Ci vuoi parlare di questo? Certamente! Il mio pensiero in questo caso va subito ai miei genitori che mi hanno cresciuto nell'educazione e rispetto e insegnandomi i valori della vita, quelli veri, non i soldi, che troppi adorano e lo fanno trascurando chi amano, o spesso e volentieri anche se stessi, gettando via le proprie vite in favore del danaro, nel romanzo rivolgo all'attenzione del lettore un passaggio in cui si assiste ad uno stupro, in un altro passaggio il tema della tratta di esseri umani e altro che i lettori scopriranno leggendo, sono tutte cose che detesto con il profondo del cuore, il mio vuole essere un messaggio di denuncia, una voce tra le tante che combattono tutti questi abusi. Ci sono anche passaggi che rispecchiano profondamente delle mie vicende molto personali come la morte di mio Padre al quale sono profondamente legato e che mi ha sempre incoraggiato a seguire i miei sogni e grazie a lui ho realizzato questo con Kaera'Hul, c'è molto altro ma ci tornerò in un'altra intervista leggendolo. La vicenda è costellata di messaggi intrinseci che hai voluto veicolare al lettore. Senza rivelare troppo della trama, ce ne vorresti accennare brevemente? Beh, come dicevo poco fa esistono segreti che molti non conoscono, o semplicemente non vogliono "vedere", i riferimenti nel romanzo sono rivolti chiaramente a fatti esoterici, sette segrete, alieni, certo, molti mi daranno del pazzo visionario, in fondo per molti lo erano anche un certo Leonardo da Vinci e un certo



Leonardo Da Vinci, Galileo Galilei, Newton, Tesla.. e molti altri. Credere in qualcosa in fondo sta nella natura umana, siamo stati progettati per questo, o creati, se preferite..

Nei personaggi di un romanzo c'è sempre qualcosa del proprio autore, credo che sia un meccanismo inevitabile quello di proiettare in loro aspetti del proprio essere. Quanto di te, della tua personalità, è presente nel tuo protagonista? Codesto Cavaliere sono semplicemente io, l'unica cosa che ci differenzia è il fatto che per ora non non circolo per Milano con spada e scudo, salvo quando vado in rievocazione. A me personalmente non dispiacerebbe imbartermi in Alex vestito da Cavaliere, anche se sono sicura che non abbia necessità di indossare scudo e spada per dimostrare il suo valore. Il suo romanzo Kaera'Hul ci proietta in un mondo medievale tanto tenebroso quanto illuminante, un mondo in cui a primeggiare sono valori e ideali che faticiamo sempre più a individuare oggi giorno e che questo straordinario scrittore ha saputo conservare e far rivivere non personaggi, ma anche e soprattutto nel suo cuore. S.R.

Intervista alla scrittrice Roberta Cardinaletti

Ginevra Roberta Cardinaletti è nata nel 1973 a Roma. Laureata in Psicologia, ha curato la redazione di numerose pubblicazioni e centinaia di articoli sul benessere interiore e sul tema dell'emancipazione dell'essere umano. Da anni si occupa delle dinamiche legate alla sessualità femminile e di coppia attraverso la riscoperta e la consapevolezza delle potenzialità fisiche, mentali e relazionali. Ora ha appena dato alle stampe per Aloha Srl il suo romanzo autobiografico "Il peggio è passato e gli ho sorriso". Ecco che cosa ci ha raccontato di se e della sua arte- Il peggio è passato e gli ho sorriso- Quanto è determinante il passato di una persona per la sua vita? Moltissimo. Il passato è la nostra storia, è la formazione e l'evoluzione della nostra personalità, del nostro modo di essere. E' per questo che è importante riuscire a vederlo non come un fardello da portare con sé, ma al contrario come una base di partenza, come le fondamenta per costruire la nostra vita e il nostro personale modo di affrontarla.

Molti individui vivono ancora nel passato, altri tendono a dimenticarlo- Come mai secondo te? A volte si sente di non avere la forza di staccarsi dal passato, altre volte si raccolgono le energie per cancellarlo, io personalmente non credo che "cancellare" sia la chiave più proficua per andare avanti, credo che niente della nostra vita vada cancellato, sia perché è solo un'illusione temporanea, sia perché dobbiamo invece trarne qualcosa per noi. E' un po' il senso del mio libro, in cui il messaggio non è di cancellare, ma di andare oltre, passandoci attraverso. Si vive il presente, com'è il tuo ora? Il mio presente è in continua evoluzione, è frutto di ciò che è stato fino ad ora, di tutte le persone importanti che ci sono state e di tutte le esperienze e gli eventi che ho dovuto affrontare, ma è



anche fatto delle mie scelte, delle persone che sono ancora al mio fianco, dei miei progetti per il futuro.

Nel mio presente c'è la mia storia, che è il mio passato, e c'è la mia continua voglia di costruire, che è il mio futuro. Già, il futuro- Ti spaventava una volta? Da piccoli si hanno idee chiare sul proprio futuro, siamo sempre pronti a dire quale lavoro faremo da grandi, se ci sposeremo e se avremo figli. Poicon il passare del tempo, paradossalmente, diventa tutto più confuso e questo ci spaventa. E oggi come vedi il tuo? Oggi, ogni tanto, continuo ad avere momenti in cui non so bene cosa mi riserva il futuro e ad esserne un po' spaventata, ma poi penso sempre che potrò continuare a seguire i miei sogni e a costruire la mia vita basandomi su ciò che per me è importante, sui miei affetti, sulle mie passioni, tutto ciò che mi fa sentire viva.



LAURA GORINI

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

IL POTERE DELL'INCHIOSTRO

di *Patrizia Di Stefano*

Del sentimento si ciba lo scrittore,
 ma se arrivasse al successo
 e la fama avvelenasse il suo nutrimento,
 lesta la condanna sua fosse emessa,
 poichè l'inchiostro può dar poteri,
 di cui la mente umana è all'oscuro,
 ma ancor più tetro è il destino
 ca coglie chi per questa via va,
 sicchè l'inchiostro divien un'arma a
 doppio taglio,
 ca seppur trafigge i cuori altrui,
 del sangue di colui che l'ha lanciata
 con oscuro intento,
 si tingerà la freccia,
 il successo tanto bramato,
 stravolgerà i pensieri,
 siccome torbido fiume tramuta i
 sentimenti,
 dapprima lieti,
 saran come pece neri,
 le parole amare come fiele,
 la penna tanto amata
 ca un dì tracciò il suo successo,
 la disdetta ora segnerà
 del perduto poeta.



Canile

di *Agnese Monaco*

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

Da *Metamorfosi* - A. Monaco. Parte del ricavato sarà dato
 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/>



ERICH RAEDER IL GRANDE AMMIRAGLIO TEDESCO DELLE NAVI DA SUPERFICIE

Per Erich Raeder Hitler era "eine Landratte", un topo di terraferma, una caratteristica che limitò il pensiero del dittatore tedesco di fronte ai nuovi concetti di guerra moderna. Tuttavia l'ammirazione di Hitler si estende all'aeronautica, corpo nel quale il Maresciallo dell'Aria Göring si distingue per l'obbedienza al Reich, per l'imponente mole fisica e per la renitenza a collaborare con la Marina. Al Maresciallo dell'Aria è affidato l'arruolamento della RAF successivamente alla campagna di

Francia, compito che egli assolve dapprima egregiamente e poi in modo criticabile, entrando in contrasto con Adolf Galland ed Alfred Jodl e quindi con altri esponenti della nomenclatura nazista. Per Erich Raeder, Göring è un elemento pericoloso, che antepone la gloria personale all'affermazione della nazione tedesca. Göring è una creatura nazista. Raeder è un uomo di mare e, come tutti gli uomini di mare, ha un pensiero libero, che non lo vincola all'obbedienza cieca ed assoluta al nazismo ed al suo capo. Lo dimostrerà quando sosterrà l'importanza di una flotta di superficie che potesse competere con quella inglese, ovvero con quella Regina dei Mari che dal secolo XVII solcava, sovrana, gli Oceani. Lo dimostrerà quando sarà sostituito da Doenitz, occasione nella quale implorerà Hitler di non demolire le ultime unità di superficie sopravvissute agli scontri navali. Hitler è però un caporale divenuto comandante di un'imponente macchina bellica e, come tutti i parvenus, è depositario di una presunzione che trasuda da tutti i pori. Reagisce, sbraita, architetta piani inconsistenti, mette a tacere Keitel, Jodl, Von Brauchitsch, Guderian, Von Manstein e batte i pugni in presenza di Von Rundstedt, di cui teme la personalità, il prestigio ed il carisma. Non ascolta i consigli dei suoi militari che propendono per iniziare la guerra nel 1944 o nel 1945, quando la Germania avrebbe potuto disporre di un Esercito più potente e di una Marina più agguerrita.

Erich Raeder proviene dalla scuola della Marina Imperiale, quella stessa che in un rogo funebre si era estinta a Scapa Flow con l'autoaffondamento per non essere consegnata ai vincitori. Nella Germania del dopoguerra si affermerà la Repubblica di Weimar, il cui Presidente è il socialdemocratico Ebert, che saluterà le truppe invitte tornate dal fronte. Guiderà una Germania affamata e preda di un'insostenibile inflazione, in cui un'esosa, quanto incontrollabile politica dei prezzi, farà maturare quei sentimenti di rivincita che condurranno ad un'altra catastrofe. In questo clima si forgia la classe militare tedesca. E Raeder è un esponente di primo piano, che reciterà un ruolo preminente fino al 1945, allorché passerà il testimone a Karl Doenitz, fin allora Comandante della Flotta sottomarina, che dissemina ottocento unità nei mari avidi di prede nelle loro tempestose acque di fuoco.

Brevi note biografiche

24 aprile 1876: Erich Johann Albert Raeder nasce a Wandsbeck, vicino ad Amburgo. La famiglia appartiene alla piccola borghesia. Non ha tradizioni militari. Il padre è funzionario di Stato e preside.

1894: accede nell'Accademia della Marina Imperiale.

1910: è nominato Ufficiale di rotta sullo yacht Hohenzollern dell'Imperatore Guglielmo II.

1912: fa parte dello staff di Franz Von Hipper, divenendone poco dopo il capo.

1914: scoppia la Prima Guerra Mondiale. Vi prende parte nello staff di Von Hipper.

1915: prende parte alla Battaglia di Dogger Bank nel Mar del Nord.

Maggio 1916: partecipa alla celebre Battaglia dello Jutland o Skagerrak come Capo di Stato Maggiore di Hipper, che comanda la Flotta dei cacciatorpediniere.

21 novembre 1918: la Germania firma la resa. Raeder fa parte degli Ufficiali delusi per l'esito della guerra.

1919: ha inizio la Repubblica di Weimar.

1928: è Comandante in capo della Marina tedesca. Crede nel riarmo della Germania voluto da Hindenburg e Lüdendorff.

1933: Hitler è Cancelliere della Repubblica tedesca.

1934: è sulla Deutschland con Hitler, che gli chiede il sostegno per la successione a Hindenburg (ormai vecchio e in declino). Raeder accetta il "baratto" in cambio della libertà della Marina dai controlli del nazionalsocialismo.

Novembre 1937: approva i piani di Hitler per l'invasione di Cecoslovacchia, Austria e Polonia, preludio alla II Guerra Mondiale.

1940: con Rosenberg e Quisling è artefice del piano di invasione della Norvegia.

1940 - 1941 - 1942: è il più importante artefice della guerra tedesca sui mari. Nel 1941 elabora con il suo Stato Maggiore la "Operazione Rheinübung" contro il traffico mercantile Alleato e che condurrà all'impiego di unità di superficie su vasta scala.

1943: gravi contrasti con Hitler. Il 30 gennaio è destituito e sostituito con Doenitz.

26 maggio 1945: è scovato dai russi a Potsdam-Babelsberg.

30 settembre 1946: il Tribunale di Norimberga lo condanna all'ergastolo, dopo avere sfiorato la condanna a morte. È internato nel carcere di Spandau.

26 settembre 1955: per motivi di salute è rimesso in libertà vigilata.

6 novembre 1960: all'età di 84 anni muore a Kiel nell'Ospedale della Marina.

Erich Raeder, inflessibile Ufficiale di Marina, era uomo dalla tempra forte, ostinata e caparbia. Poco incline ad ammettere gli errori, era il tipico militare tedesco di scuola prussiana, che non si poneva problemi di ordine politico mondiale. La Marina era la sua patria ed in essa il suo animo si era forgiato al di sopra di ogni sensibilità umana. Per lui la guerra era un "mestiere" e, come tale, doveva essere esercitata. Nel 1939, unico dopo Von Tirpitz, è insignito del grado di "Grossadmiral", mentre la guerra incombe con tutto il suo assurdo scenario. La famiglia appartiene alla piccola borghesia, a quella che oggi si chiamerebbe "ceto medio".

Ciò non gli preclude di entrare nel

1894 nella Kaiserliche Marine (Marina Imperiale).

Nel 1912 è Capo di Stato Maggiore di Von Hipper. In questa veste partecipa alla Prima Guerra Mondiale, che lo vede presente nelle battaglie navali di Dogger Bank (1915) e dello Jutland (1916). Raeder - "soldat bis zum letzten Tag" (soldato tutto



L'ARABA FENICE EDIZIONI MAGNA GRECIA ELIANO BELLANOVA
IL GRANDE AMMIRAGLIO TEDESCO DELLE NAVI DA SUPERFICIE



Erich Raeder

d'un pezzo) secondo Kesselring – doveva reggere per quindici anni le sorti della Marina, vivendo come maestro dell'attacco navale, il Secondo Conflitto fino agli inizi del 1943, quando i rovesci subiti nell'Oceano Atlantico facevano presagire la sconfitta. Nell'ottobre 1928 succede a Zenker, il famoso propugnatore delle corazzate tascabili, quale Oberbefehlshaber der Reichsmarine (Comandante in Capo della Marina). E siamo ancora negli anni della debole Repubblica di Weimar. Le Marine hanno un comune denominatore: fermezza, spirito epico, disciplina, silenzio, condivisione delle "cattiverie" e delle meravigliose

bellezze del mare. Tutto ciò pone l'uomo di mare in una condizione diversa da quella del soldato di terraferma e dell'aviatore. Queste caratteristiche peculiari sono tanto presenti nella Marina tedesca quanto in quella inglese, quanto nelle altre che vantano una tradizione gloriosa o importante. Raeder non era un dio ribelungo dal punto di vista fisico. Di statura regolare, ben "complexionato", asciutto, bruno, dai lineamenti regolari, che avevano un non so che di mediterraneo, dai capelli corti, teneva in particolar modo alla cura della persona e dell'uniforme, stabilmente abbottonata ed impeccabile. Guglielmo II lo aveva avuto a bordo dell'Hoenzollern e ne aveva apprezzato le doti. Raeder, a quell'epoca, aveva solo trentaquattro anni. La stima si estende all'Ammiraglio Hipper, celebre protagonista con Scheer allo Jutland. Tale stima è confermata da Hitler, che nel 1936 lo promuove Ammiraglio Generale. A questo periodo risalgono i primi contrasti con Hermann Göring, sostenuto da Hitler dapprima silenziosamente, quindi palesemente. Ciò tuttavia non impedisce la promozione al maggiore grado nel 1939. In questa veste suggerisce l'Operazione Weserübung considerato che il dittatore ha mandati a morte tanti valenti alti Ufficiali destituendone altri per essere inviati in Siberia. Invece Stalin reagisce. Nomina a gradi superiori Ufficiali inferiori, ricostruisce l'Armata Rossa, riempie i vuoti dovuti ai colpi inferti dalle truppe tedesche. Von Rundstedt, Guderian, Von Brauchitsch, Von Manstein, Von Kleist, Speidel, Von Kluge, Von Witzleben, Von Paulus, prodigano le loro immense risorse strategiche. I loro colpi sono terrificanti, ma non abbattano "il leone rosso". La Russia ha risorse immense, i rifornimenti alleati la sostengono in modo tale da riprendersi e contrattaccare.



È l'inizio della fine. In Nordafrica, dopo i successi di Rommel, ad El Alamein, sulla via di Alessandria d'Egitto, le truppe italo-tedesche sono dapprima fermate e poi volte in fuga, in una ritirata lenta, ma inesorabile. Contemporaneamente gli inglesi riescono a rifornire Malta, spina nel fianco dei rifornimenti italiani alla quarta sponda. L'attacco alle coste italiane della Sicilia è questione di mesi e si

concretizzerà dopo la resa in Tunisia. Intanto la Marina tedesca è pressappoco scomparsa dall'Atlantico. La Scharnhorst non è più, la Gneisenau è ridotta ad un ponte inutilizzabile in alto mare. Gli incrociatori non sono in grado di sostenere la soverchiante Flotta nemica, cui danno man forte le navi statunitensi, dopo l'attacco a Pearl Harbour da parte nipponica. I contrasti fra Hitler e Raeder diventano sempre più continui. Il 30 gennaio Raeder è costretto alle dimissioni. Lo sostituisce Karl Doenitz, maestro della guerra sottomarina. Gli U-boote continueranno nelle loro incursioni e saranno il simbolo della guerra navale tedesca. Il 20 luglio fallisce l'attentato al Nido d'Aquila. Seguiranno condanne a morte, che coinvolgeranno anche Rommel. Raeder fin dal maggio 1943 si è ritirato dalla Marina. Due anni dopo, il 26 maggio 1945 è catturato dai russi a Potsdam-Babelsberg. Sarà processato per crimini di guerra a Norimberga. Gli sarà comminato l'ergastolo da quel Tribunale che agì sulla base del Diritto Internazionale e di guerra, generando strascichi polemici e dissensi. Raeder è condotto a Spandau. È liberato il 26 settembre 1955 per motivi di salute. Ha compiuto 79 anni, soffre di cuore, artrosi, sciatalgia e bronchite cronica, ma dichiara sempre di stare "benissimo". È operato di ernia da un chirurgo statunitense e supera egregiamente l'intervento. È con lui la moglie, che lo crede un "angelo" e non lo abbandona. Vive modestamente con la pensione di Ammiraglio (550 dollari al mese, equivalenti a circa quattromilacinquecento euro attuali) ed un anno prima della fine perde la moglie Erika, mentre in lui fa capolino la demenza senile. Abbandonerà la terra il sei novembre 1960, all'età di 84 anni, nell'Ospedale della Marina di Kiel. Doentiz, il suo successore, pronuncerà il discorso funebre, nel corso del quale dirà, fra l'altro: "Raeder era un uomo senza macchia. Era un pio, un cristiano. Di fronte ai giudici di Norimberga egli riconobbe che la sua colpa fu quella di essere unicamente un soldato e non uomo politico. La tragedia dei buoni soldati in Germania fu appunto di essere indifesi contro il demoniaco dittatore". Di lui ci restano gli scritti: "Der Kreuzerkrieg", "I Miei Rapporti con Adolf Hitler e con il partito", "Mein Leben" (La Mia Vita - 1957 - autobiografico). Raeder aveva creduto nella guerra? Citiamo una frase di riflessione: "Potranno dimostrare soltanto di morire da eroi", scritta quando denunciò la debolezza della Marina tedesca. In quella debolezza Raeder credette, Hitler no.

ELIANO BELLANOVA



*** NOTA BENE ***

Ricordiamo che tutti i contenuti inseriti su Italianamente Magazine sono di piena ed esclusiva proprietà del firmatario dell'articolo. E che ogni firmatario manleva da ogni responsabilità penale e civile italianamente.



Spazio adozioni OIPA



Belle è una gattina cieca dalla nascita, ha circa 5 mesi, è molto socievole e ama il contatto fisico. Attualmente vive presso l'abitazione di una signora indigente della provincia di Roma, che l'ha raccolta dalla strada quando aveva pochi giorni di vita. I volontari dell'OIPA di Roma che si stanno occupando di questa situazione dove sono presenti molti gatti, vorrebbero che Belle trovasse al più presto una famiglia che l'accoglia e la ami per tutta la sua vita.

Per informazioni su Belle: Daniela Brunetto, responsabile settore adozioni e randagismo OIPA Roma, 3295922668, daniela.brunetto@oipa.org

Vuoi supportare la sezione OIPA di Roma? Scopri come: <http://www.oipa.org/italia/sezioni/roma.html>

Fonte: <http://www.oipa.org/italia/sezioni/adozioni/roma-gatti.html#belle>

ROMA



TINA È LIBERA, LE MANCA SOLO IL CALORE DI UNA FAMIGLIA.

Tina è una stupenda coniglietta liberata dalle Guardie eco zoofile dell'OIPA di Roma dalla schiavitù cui era costretta; legata con un collare molto stretto, veniva sfruttata per impietosire i passanti e indurli a fare l'elemosina. Curata e vaccinata, Tina è finalmente pronta per essere adottata, ma ancora nessuno si è interessato a lei. Tina ha 10 mesi, è estremamente socievole e cerca una persona speciale che possa darle attenzioni e tanto affetto. Sarà data in affidamento soltanto a persone esperte e sotto il controllo delle Guardie eco zoofile OIPA. Per informazioni: Tel. 338 8159282; guardieroma@oipa.org

Fonte: <http://www.oipa.org/italia/tina-roma/>

Aslam è stato ritrovato dai volontari dell'OIPA di Brescia nei pressi di una colonia felina, dove troppo spesso i gatti aumentano di numero non per mancate sterilizzazioni, ma per via degli abbandoni di cucciolate o di gatti adulti diventati "scomodi".



Provato dalla vita di strada cui non era abituato, Aslam è stato trovato denutrito e molto debilitato. Oggi questo splendido micio tigrato è in piena forma e aspetta da tempo di trovare una famiglia diversa da quella che l'ha tradito abbandonandolo a se stesso. Aslam ha 4 anni, è castrato e, oltre ad essere in piena salute, è anche un micio "supercoccoloso", va d'accordo con altri gatti, ma si spaventa facilmente, ecco perché gli angeli blu dell'OIPA cercano per lui un'adozione in un ambiente tranquillo e sereno dove Aslam possa sentirsi al sicuro, ma al contempo anche libero di uscire, come è abituato a fare.

Per adottarlo: Simona - volontaria OIPA; vice-brescia@oipa.org

Fonte: <http://www.oipa.org/italia/aslam-brescia/>



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



MARCH FOR THE MURDERED MILLION

90 years of killing greyhounds

MANCHESTER
Sunday 24th July 2016

CAGED North West

www.cagednw.co.uk

Caged NW, uno dei principali gruppi antiracing inglesi, ha organizzato un evento in memoria dell'oltre milione di greyhound uccisi in novant'anni dal greyhound racing in UK. Il 26 luglio ricorre infatti il novantesimo anniversario della nascita del greyhound racing in Gran Bretagna con la prima gara disputasi appunto il domenica 26 luglio del 1926 allo Stadio Belle Vue di Manchester. L'evento consisterà in una MARCIA in memoria del MILIONE E PIU' di GREYHOUND UCCISI in 90 ANNI DI DI GREYHOUND RACING. Si terrà a Manchester il 24 luglio 2016 con inizio alle ore 12.00. Punto di ritrovo: giardini Picadilly. La manifestazione partirà dai giardini Piccadilly alle 12,00 per poi scendere verso Market street lungo la strada per Exchange Square, dove i rappresentanti di Caged NW terranno un piccolo discorso, da lì si continuerà su Deansgate verso Albert Square, dove verrà osservato un minuto di silenzio. Dopo Albert Square ci si dirigerà ai giardini Sackville via Canal Street per terminare la marcia verso le 13,30. Questa marcia renderà omaggio al milione e più di greyhound che hanno perso la vita nell'arco di 90 anni in Gran Bretagna. Hashtag: #murderedmillionmarch. Noi ci saremo a Manchester con una nostra delegazione. Unisciti a noi! Sarà un giorno importante per far sentire la nostra voce e impegno in difesa dei greyhound, sfruttati, maltrattati e uccisi dall'industria delle

corse. Faremo anche iniziative parallele in Italia. Anche qui il tuo aiuto sarà prezioso! Evento su internet: www.cagednw.co.uk/march-for-the-murdered-million.html Evento su facebook: <https://www.facebook.com/events/235449696805524/> © Riproduzione riservata LEGGI L'ARTICOLO:<http://www.petlevrieri.it/2016/06/15/unisciti-a-noi-marcia-in-memoria-del-milione-e-piu-di-greyhound-uccisi-dallindustria-delle-corse-in-uk-manchester-24-luglio-2016/>



STOP AL GREYHOUND RACING!
STOP ALLA CACCIA DEI GALGO!

NOI DI ITALIANAMENTE CONSIGLIAMO
QUESTO EVENTO DI PET LEVRIERI E
RAMMENTIAMO CHE L'ARTICOLO E' SCRITTO
DA LORO STESSI E NOI
L'ABBIAMO
RIPORTATO
PER
SOSTENERE
LA LORO
INIZIATIVA.

La direzione.



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



Adozioni

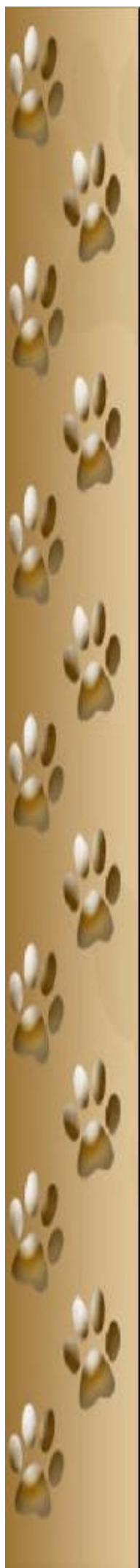
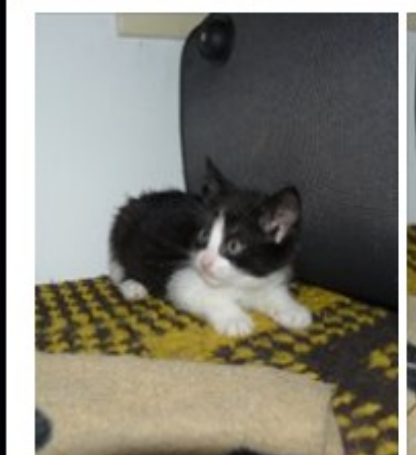

ItalianaMente
Magazine

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

Da "Il giornalino dei randagi di Rocca Priora"



MICI IN ADOZIONE ! Verranno affidati con firma modulo di adozione. Preferibilmente in provincia di Milano, Pavia, Lodi, Cremona (si valutano altre zone non troppo distanti). I cuccioli con trattamenti antiparassitari effettuati, primo vaccino e microchip. I più grandi sterilizzati, testati per Fiv e FeLV, vaccinati e microchippati. Richiesti contatti nel tempo. Per informazioni: 3737823357, anche sms o whatsapp.



Dalla Strada alle passerelle della Modista Romana

a cura
di Agnese Monger



Dopo

Vestito da Cerimonia Rosa per Cani Piccoli: chihuahua, barboncino toy, maltese

Vestito da cerimonia per cani piccoli, davvero chic, con pizzo sul corpetto e con balze di tulle sulla gonna; per chihuahua, barboncino toy, maltese

Non è finzione è realtà. Accade quando l'impegno e l'amore da parte di più persone convoglia nel senso migliore nel termine. Questa è la storia di Daisy. Una cagnolina abbandonata nei pressi del cimitero di Cervinara. Repentinamente salvata dalle amorevoli cure della grande Veronica Passariello, fondatrice dell'Associazione Mabello, sita in loco. Poi l'annuncio sulla pagina facebook Associazione Mabello. Quel giorno ero a pranzo nel ristorante di alcuni amici, innamorati del mio laguccio, Cervinarese DOC. In quel momento vedo l'annuncio di Veronica, la

cagnolina Daisy assomigliava a lago. Mostrai immediatamente la foto ai proprietari. Mi dissero che volevano adottarla facendo la sorpresa alla sua attuale mamma, la dolcissima Claudia. Di corsa presi, dopo pranzo, il primo pullman per Cervinara. Avvisai Veronica e corsi giù. Ci vedemmo al Bar Trescine erano le 23.30 di notte. Presi Daisy, dormì con me a casa di Pasquale Ricci, il mio fidanzato. Il giorno dopo, con il primo pullman disponibile, tornai a Roma. Era il primo pomeriggio e decisi per prudenza di far visitare la cagnolina, dal mio veterinario, prima di portarla a Claudia e Valerio. L'esito fu positivo. Intanto il giorno prima Veronica già l'aveva fatta visitare e fatta lavare. Una cucciolina splendida. Lungo la strada, avevamo fissato l'appuntamento per cena al loro ristorante, comprai un collarino rosso, di buon auspicio, per la cucciolina e un giochino. Al mio arrivo, era tutto programmato, Valerio doveva venire verso di me e prendere la cagnolina, prima che entrassi, mentre Claudia veniva furbamente distratta ed intrattenuta da Rosario. Non dimenticherò mai quel momento, Valerio prese Daisy tra le braccia, in modo davvero amorevole e si diresse verso la sua compagna per porgergliela.

Lo sguardo di Claudia, parlava da solo, fu subito amore! Da quel giorno Daisy è diventata parte integrante della loro famiglia. Claudia era incinta. Da lì a poco partorì e la cagnolina ha accettato e amato da subito anche la bambina Flaminia. Questo per sottolineare il fatto che si può adottare un cane anche in gravidanza. Anzi bisognerebbe, perchè i bambini crescerebbero sicuramente

LA PRIMA WEBTV CAUDINA

user TV

più aperti mentalmente all'amore verso il prossimo. Fu così che Daisy, diventò la star della sua nuova famiglia romana. Ecco

alcuni scatti della loro vita insieme. Ecco come cambia il destino di un povero cagnolino che stava rischiando di morire. Non comprate, adottate! Con il passare

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





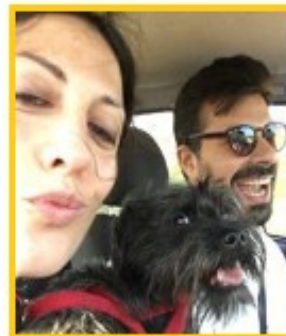
Daisy appena presa a Cervinara da Veronica Passariello

dei mesi la piccola Daisy nonostante sia una meticcina di taglia piccola, ha sbaragliato tutta la concorrenza diventando una modella di abiti per cani. Adesso è proprio la testimonial di un marchio. Su di lei vengono provati abiti in tulle, strass e tante altre "vizioserie" dolcissime. La piccola Cervinarese ha trovato tanto amore oltre all'orgoglio di esser scelta come modella per le passerelle di questa Roma un po' bizzarra ma anche magica. Quindi terminerei l'articolo citando Veronica: "Non abbandonare adotta l'amore!". Mabello è una associazione volta a limitare il fenomeno del randagismo. Affinchè ogni vita sia rispettata in quanto tale. Mettiamo fine alla crudeltà Mabello vive. Per info : 3479609784 (Veronica) oppure per e-mail ad:

associazionemabello@gmail.com . Insieme possiamo porre fine alle crudeltà e vivere in un mondo migliore. Aiutiamo Mabello! Mi raccomando tesseratevi con l'Associazione Mabello, a voi non costa nulla, a loro costa una vita! Intanto qui a Roma sto proseguendo con la mostra personale Cino- Adottiva dove tra le varie Onlus c'è anche l'Associazione Mabello con i cagnolini da adottare! Adottate un cane da Veronica, donategli la voglia di ritornare a vivere e mostrate a questi teneri e innocenti animali che il genere umano è anche "tanto" buono. Basta crudeltà, adotta l'amore per la vita! Grazie al prossimo articolo!



Daisy con la sua famiglia!



A.M.



LA PRIMA WEBTV CAUDINA
user TV

Associazione Mabello di Gervinara



Sole



Theo



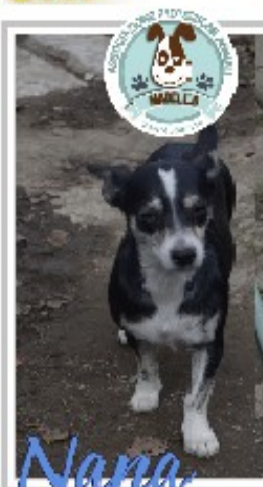
Marge



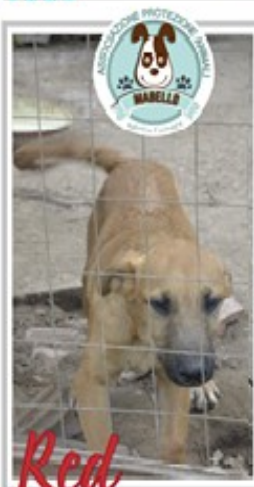
Balù



Dalma



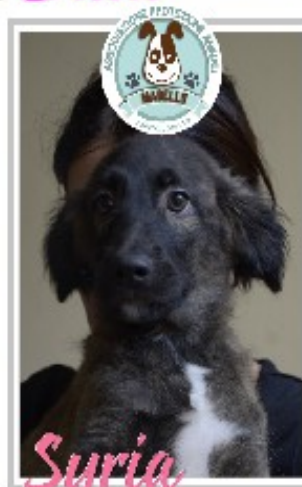
Nana



Red



Nives



Syria



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

Per Adozioni o

Info: Veronica 3479609784

oppure inviare mail a:

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



Vieni a prenderci siamo in canile!



Peter Grisou 3 anni. Taglia grande. Elegante particolarissimo cane dagli occhi magnetici.



MIA dolcissima e timorosa cagnolina tg media. Anni 8 tutti di canile!

CLIZIA 6 anni dolcissima tranquilla ra d'accordo con maschi e femmine.



MOLLY 4 anni molossoide tranquilla ma con il suo carattere deciso.



THIAGO 6 anni. Bellissimo incrocio hamstaff SORDO. Necessita di un padrone esperto e pazienza.



TEO lupo coscia corta!!! di una doclazza disarmante. Carattere forte in un cane tutto lunghezza!



KIMI 3 anni, tranquillo, ubbidiente e dolcissimo incrocio maremmano.



BIG incrocio golden retriever 3 anni. taglia grande stupendo, Carattere buono ma molto esuberante.

NERO 3 vecchietto super. Sembra uscito dalle caverne dei primitivi.



BALDO bellissimo incrocio da caccia, forse bracco. Giovane ed atletico.



ETTORE 2 anni mix labrador atletico. Soffre molto la reclusione.



CAROL femmina 5 anni di rottweiler. Cartattere forte, dolce ed affettuosa.



<http://www.amicidifido.org>

PER ADOZIONI CHIAMARE

MARTA : 3381996978

oppure

e-mail : magisca1@yahoo.it



ITALIANAMENTE CHI SIAMO?

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



Citazione del mese

"L'uomo è veramente uomo grazie alla cultura". Cit. Hegel

Un anno di noi!

Grazie!





LiberVrti
Social Reader Writer Artist



Raccontami di TE

