



Questo simbolo indica
che **alcune parti di questo numero**
sono scritte ed impaginate
in **linguaggio facile da leggere**

In questo numero...

PAROLE IN LIBERTÀ

PASSIONI, INTERESSI E CURIOSITÀ

A cura di Meraki scs - sede legale: Via Dante, 132 26100 Cremona TEL. 0372 26612

E-MAIL: comunicazione@merakisociale.it; redazionemagazine22@gmail.com

IN REDAZIONE: Alessandro Saracino, Valentino Osuji, Paola Minardi, Paola Maria Forcella, Giulio Maffezzoni

PERSONALE EDUCATIVO: Chiara Rottoli REFERENTE EASY TO READ: Melissa Fontana, Michele Brancaccio



Questo simbolo indica
che **alcune parti di questo numero**
sono scritte ed impaginate
in **linguaggio facile da leggere e da capire.**

Il linguaggio facile da leggere e da capire
è un linguaggio che **aiuta le persone**
a leggere e **capire le informazioni difficili.**

Sommario

In questo numero parliamo di...

➡	NOTIZIE DALLA COOPERATIVA	3
	<i>I volti della Cooperativa</i>	4
	<i>Intervista al presidente Negrotti</i>	6
	<i>La nostra esperienza come guide al Museo Diocesano</i>	8
	<i>Il progetto Linguaggio Facile a Vigevano</i>	10
➡	INSERTO CENTRALE: PAROLE IN LIBERTÀ	11
	<i>Paola Maria Forcella Il tempo</i>	12
	<i>Le tradizioni cinesi</i>	14
	<i>Alessandro Saracino Titanic.....</i>	16
	<i>Rocky Balboa e Amici 23.....</i>	17
	<i>Giulio Maffezzoni Bud Spencer, il gigante buono.....</i>	18
	<i>Fiorello, il mio showman preferito....</i>	19
	<i>Chima Valentine Osuji La cucina nigeriana.....</i>	20
	<i>Un cane che è morto a Palermo.....</i>	20
	<i>Paola Minardi Una persona speciale</i>	22
	<i>Un posto da vedere.....</i>	22
➡	MISCELLANEA	23
	<i>Musica - Il Festival di Sanremo</i>	24
	<i>Sport - Gigi Riva e Rafael Leao</i>	25
	<i>Ricette - Pasta speck e zucchine, carbonara e torta tenerina</i>	26
	<i>Intervista doppia a Nicolò Manfredi e a Matteo Zini.....</i>	28

Notizie dalla cooperativa



In questo numero della rivista
si parla di alcune **persone**
che hanno lavorato
nella nostra **cooperativa**
e hanno deciso di cambiare lavoro.
Queste persone sono Serena, Anna e Dario.

Abbiamo anche fatto un'**intervista**
al **presidente** della nostra **cooperativa**
Diego Negrotti.

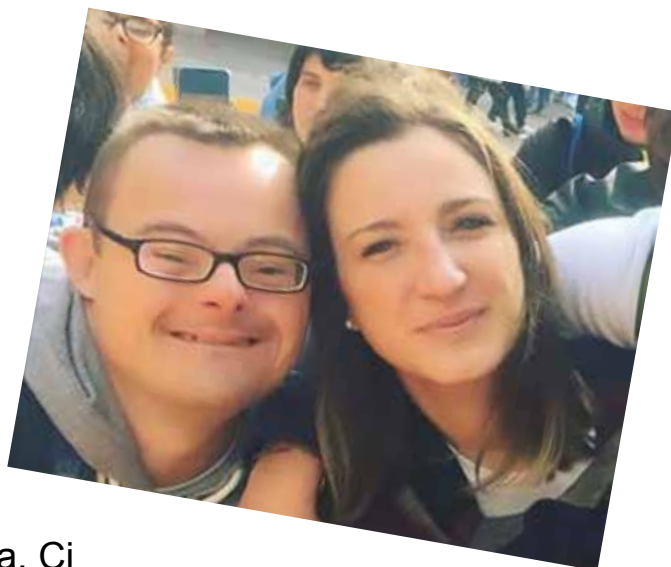
Vi raccontiamo anche della **mostra**
che abbiamo presentato al Museo Diocesano.
La mostra si chiama **Lost & found.**

Vi raccontiamo una **visita a Vigevano**
fatta con il nostro progetto **Ci sei nei musei.**

Negli ultimi mesi alcune persone hanno lasciato la nostra cooperativa Meraki perché hanno scelto di fare altre attività. Anna Agosti ha vinto un concorso e lavorerà come maestra d'asilo con bimbi piccolissimi. Serena Gagliardi è andata a lavorare presso l'Azienda Sociale Cremonese. Dario Garzaron è andato a Milano dove svolge un lavoro simile a quello che già faceva per i musei. Abbiamo voluto parlare di loro per dedicargli un saluto e un augurio di buon lavoro.

Anna Agosti simpatica, bella e semplice ragazza è arrivata in Anffas nel 2017 come educatrice. All'inizio ha lavorato come educatrice nella ludoteca "Lo stregatto". Poi ha fatto tantissime cose con noi, per esempio appartamento, cucina e taglio cucito.

Anna Agosti



Era responsabile dell'appartamento quando è andata via. Ci dispiace perché abbiamo imparato tanto e fatto cose belle con lei. È sempre stata disponibile quando abbiamo avuto bisogno di consigli per migliorare la nostra vita. Speriamo che dove andrà a lavorare si trovi bene e che i suoi colleghi saranno disponibili ad aiutarla quando lei avrà bisogno. La ricorderemo sempre perché ci diceva dove sbagliavamo aiutandoci a correggere i nostri errori. La ringraziamo per tutto quello che ha fatto per noi.

Chima Valentine Osuji

Serena Gagliardi

La nostra educatrice Serena Gagliardi è sempre stata molto brava e carina con noi perché ci aiutava tanto quando eravamo in difficoltà ed era anche affettuosa nei nostri confronti e sempre sorridente. In Anffas guardavamo dei cartoni animati di Walt Disney, poi facevamo dei riassunti e certe volte Serena leggeva dei libri, ci spiegava che cosa stava leggendo e ci faceva delle domande. Anni fa alcuni di noi sono andati con Serena a Cremona Solidale a fare uno stage durante il quale si apparecchiavano i tavoli e si aiutavano gli anziani che avevano

*Serena, Anna e Dario vi ringraziamo
per tutto quello che avete fatto per noi in questi anni.*

Abbiamo fatto tante cose insieme a Dario, in particolare l'attività "Ci sei nei Musei" che ci ha permesso di conoscere tante persone. Dario ci ha insegnato a fare le traduzioni in linguaggio facile da leggere per i musei e provare ad essere guide, parlando in pubblico. Ci teniamo tantissimo a ringraziarlo perché ci ha insegnato tanto. Dario era impiegato in ufficio, ma per noi è stato anche un educatore molto bravo e disponibile.

Dario Garzaron

**Francesca Pasquali
Maria Paola Forcella
Alessandro Saracino**



bisogno. Abbiamo fatto molte gite insieme, siamo stati a Lubiana, Londra, Parigi, Budapest, Assisi, Perugia, Padova, Pisa, Milano, Torino a visitare il Museo Egizio, Bergamo, a Genova a vedere l'acquario, a Montisola, a Brescello e al mare a Jesolo. In tutti questi posti ci siamo molto divertiti, con lei si stava bene.

Paola Minardi

Come ti chiami? Diego Negrotti.

Quanti anni hai? 40.

Dove vivi? A Cremona, però non in città, in un quartiere un po' in campagna. Non in centro ma in periferia. Diciamo che ho il vantaggio di avere intorno i campi e la campagna che mi piace.

Perché hai scelto di diventare presidente di Meraki?

Bella domanda! Perché mi piacciono le sfide ma solo quelle che si fanno in squadra. C'è chi gioca a tennis che lo fa da solo, io preferisco giocare a calcio che si gioca in squadra. Ecco mi piacciono le sfide di squadra e la cooperativa è una squadra di persone.

Che lavoro facevi prima di diventare presidente di Meraki?

Prima coordinavo e gestivo solo il settore work (lavoro).

Cosa ti piace del tuo nuovo lavoro?

Stare con le persone. È più facile stare da soli ma è più bello stare insieme.

Cosa non ti piace del tuo nuovo lavoro?

Faccio fatica a rispondere perché non c'è qualcosa che non mi piace. Diciamo che mi dispiaccio quando a volte le persone non comprendono le indicazioni e l'aiuto che cerco di dare loro.

Come unisci la tua vita privata al lavoro?

In questo momento faccio ancora fatica a gestire lavoro e vita privata. Devo ancora trovare un equilibrio. Poi diciamo che io ho una caratteristica: mia moglie lavora anche lei in cooperativa. Quando torno a casa la sera si finisce a parlare ancora di lavoro.

Come pensi di migliorare la cooperativa?

Sicuramente organizzandola meglio e stimolando ognuno a dare il meglio di sé.

Quale percorso di studio hai intrapreso?

Io ho studiato agraria, dovrei essere esperto in agraria poi invece la vita è cambiata.

Pensi di essere all'altezza del tuo ruolo?

Umanamente sicuramente, nonostan-

te le difficoltà che ci possono essere. Mentre tecnicamente ci sono diverse cose su cui devo migliorare.

Ti piace la nuova sede? Sì, è sicuramente bella. Appena ci sarà la cucina potremo spostarci. La proveremo per vedere se è accogliente e confortevole e faremo le modifiche se qualcosa non va.

Com'è suddivisa la cooperativa? È suddivisa in diverse aree e settori, possiamo riassumere in work (lavoro) e cura della persona.

Come si può cambiare la visione della disabilità?

Credo che il modo migliore per comunicare questi concetti sia continuare a fare quello che già fate voi, esperienze di vita vera che siano visibili alla cittadinanza e che tutti le possano toccare con mano. Non cose spiegate che restano sulla carta, ma cose belle come quelle che fate ad esempio questa esperienza o il progetto dei musei. Le attività fatte in città sono l'esempio più bello di cosa significa realmente prendersi cura delle persone. Bisogna fare cose concrete, la gente deve vederle, incontrarle e poter stare con voi.

Intervista a Diego Negrotti, presidente di Meraki



Che ruolo ha Meraki per la città di Cremona?

Ha un ruolo grande perché è una cooperativa grande. Ha un ruolo importante perché può svolgere numerose attività che danno risposta ai bisogni di tante persone.

Conoscevi Amedeo Diotti? Lo conosco, non in maniera intima. L'ho conosciuto come presidente di Anffas e l'ho frequentato in alcune riunioni. Mi è bastato per poter dire che era una grande persona.

Che carattere hai? Penso tranquillo, socievole. Però se mi arrabbio mi arrabbio. Mi arrabbio poco fortunatamente.

Che sport pratici? Faccio un po' di palestra e vado a correre.

Qual è il tuo hobby? Leggere e studiare, qualche ora di palestra per sfogarmi un po'. Anni fa oltre a giocare a pallone suonavo la chitarra.

Hai degli animali? E quali ti piacciono? Ho sempre avuto i cani ma quando abitavo con la mia famiglia.

Che musica ascolti? Un po' di tutto: jazz blues, rock, metal. Poca musica italiana. La radio non la ascolto.

Che film ti piace? Film d'azione e avventura.

Che libri leggi? Mi piacciono molto i gialli e i libri di avventura. Mi affascina molto l'aspetto delle battaglie e delle guerre. Leggo libri a sfondo storico.

Qual è il tuo piatto preferito? La carne alla griglia. Fare il barbecue è un mio hobby.

Dove vai in vacanza? Tenzialmente in montagna, poi anche al mare per portare i bambini. Se posso

scegliere scelgo la montagna.

Guardi la TV? Praticamente mai. La televisione è ormai possesso dei miei figli che guardano i cartoni animati.

Cosa fai durante il fine settimana? Il sabato mattina di solito il mio ruolo è fare il casalingo e sto con i bambini, anche perché mia moglie lavora. Il sabato pomeriggio e la domenica pomeriggio li tengo un po' per i bambini e per fare un po' di sport. Come tutte le famiglie nel fine settimana ci sono tanti impegni da incastrare. I bambini devono andare a messa e poi hanno catechismo. Mio figlio fa lo scout quindi è da portare e andare a prendere.

Conosci il nostro Magazine? L'ho visto perché me lo aveva mostrato Dario però non ho ancora avuto modo di leggere delle copie.

Raccontaci un tuo pensiero... Innanzitutto il primo pensiero è legato alle relazioni tra le persone. Dovremmo sforzarci tutti di avere un'attenzione più grande verso le persone che abbiamo vicino. Dovremmo essere più accoglienti, farci prossimi alle persone, ascoltarle con pazienza e gentilezza, dedicare del tempo, reagire con pazienza nelle relazioni ed essere meno reattivi. Quando qualcuno sbaglia bisogna avere la serenità di accettare che l'errore fa parte della vita di tutti sia nella vita privata che nel lavoro. Il timore degli errori non ci deve essere perché sbagliamo tutti. La logica di fondo sono sempre i concetti forti che servono per costruire una squadra. La parte tecnica legata al lavoro non mi preoccupa mai più di tanto, un lavoro si impara. La parte critica è quella umana e relazionale perché quella anche se tutti siamo bravissimi potrebbe far andar male la squadra. In una squadra possono essere anche tutti Cristiano Ronaldo ma se poi non sanno giocare insieme, sono forti ma la squadra perde.

La mostra **Lost & Found: Rediscovered Masterpieces** ci ha permesso di vedere quattro opere che per diversi anni si pensavano perse e/o che non erano mai state mostrate al pubblico. Grazie a questa mostra i curatori hanno potuto approfondire queste opere. L'11 gennaio 2024 con il gruppo "Ci sei nel museo" siamo andati al Museo Diocesano a fare da guida nella presentazione di queste opere. C'erano tantissime persone ad ascoltarci, tra queste anche ex volontari, volontari come Gianni e Germana e anche il nostro presidente di Meraki Diego Negrotti.

La nostra esperienza come guide



Mostra al Museo Diocesano

Un giorno del mese di gennaio dopo pranzo insieme a Dario ci siamo recati al Museo Diocesano a fare le prove della visita guidata. Alla visita è venuta tanta gente, tra cui anche la nostra ex volontaria Flaminia. Per primi hanno parlato Dario e Stefano, che è il direttore nel museo, poi Maria Paola che ha passato la parola a me.



Il Busto di Cristo come uomo dei dolori di Giovanni de Fondulis. E' una scultura che non ha tutte le parti del corpo ma ha solo il busto. Giovanni de Fondulis ha lavorato a Padova e ha lavorato con tanti artisti come Andrea Mantegna, un famoso pittore che ha lavorato a Mantova; è stato allievo di Andrea Riccio, scultore del bronzo; ha lavorato a Milano con suo figlio Agostino de Fondulis. Nella scultura possiamo vedere delle rughe sul volto, gli occhi aperti, i capelli lunghi, la bocca aperta e la barba. Non ci sembra di essere davanti al figlio di Dio.

Chima Valentine Osuji



Io ho presentato il dipinto di **San Sebastiano di Antonio Campi**. Il personaggio di questo dipinto è appunto San Sebastiano che è stato un soldato romano che aiutava i cristiani anziché ucciderli. Se guardiamo in alto vediamo una mano rossa che ha attorno una corda stretta e anche ai piedi c'è una corda

Finalmente dopo tante prove e tanta preparazione è arrivato il giorno. Io ho presentato il quadro di **Bernardino Campi**, che si intitola "**San Benedetto da Norcia**". È un quadro piccolo attaccato al muro e rappresenta un vecchio signore barbuto con in mano delle verghe, dei bastoni che servono per punire e un libro con dei nastri rossi, che sarebbero le regole dei frati benedettini da rispettare. Il Monastero dei frati benedettini si trova nella zona dove oggi c'è l'oratorio di Sant'Ilario. Bernardino Campi era un pittore cremonese molto conosciuto del 1500. Lui veniva da Reggio Emilia ma non era parente della famiglia Campi, molto nota in città. A me è piaciuto molto fare da guida e si è parlato già di altri possibili lavori.

Maria Paola Forcella



perché si stava liberando dalle corde. San Sebastiano è stato colpito da una freccia al fianco del suo corpo. Germana, un'altra volontaria ha letto il dipinto della **Madonna con il bambino e San Giovannino**. Alla fine siamo tornati in sede ed io sono rientrato in appartamento.

Alessandro Saracino

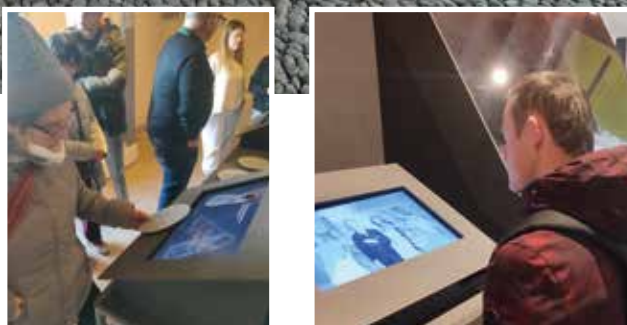
Progetto linguaggio facile a Vigevano

Mercoledì 31 Gennaio appena arrivati alla sede di Meraki di Vigevano - Ubuntu abbiamo incontrato Simona l'educatrice che ci ha fatto entrare in sede e accomodare in aula dove abbiamo conosciuto i ragazzi di Ubuntu e anche quelli di Anffas di Vigevano. Ci siamo recati là per spiegare il nostro progetto "Ci sei nei musei". Ci siamo confrontati, Dario e Valentino hanno spiegato cosa facciamo con il progetto dei musei perché anche loro vorrebbero iniziare a realizzare delle guide per alcuni musei del posto. L'educatrice Simona Ferrari ci ha offerto la pausa caffè e alla fine siamo andati con il pulmino a vedere il **Museo della Calzatura** dove con un video ci hanno spiegato come vengono prodotte le scarpe e dopo siamo rientrati in sede per il pranzo. Suc-

*Siamo andati
a Ubuntu Vigevano
per parlare di
"Ci sei nei musei"*

cessivamente abbiamo visto la piazza di Vigevano, che è una delle più belle d'Europa e abbiamo fatto tante foto. Alcuni ragazzi di Ubuntu hanno mangiato gli gnocchi e altri no, hanno mangiato come noi la focaccia e la pizza. Dopo pranzo ci hanno fatto vedere la loro sede. Ci siamo lasciati con il programma di rivederci in collegamento dalle nostre rispettive sedi. Poi abbiamo salutato tutti e siamo tornati a Cremona.

**Chima Valentine Osuji
Maria Paola Forcella
Alessandro Saracino**



Parole in libertà



In queste pagine
vi parliamo dei **nostri interessi**.

Ognuno di noi ha scelto
quali articoli scrivere.

Ad esempio

Maria Paola ha parlato
della nascita del **tempo**
e delle tradizioni cinesi.

Per tempo si intende il passare delle ore
e delle giornate.

Alessandro ci parla dei **due film**
Rocky Balboa e Titanic.

Giulio ha presentato
due **personaggi della televisione**,
Bud Spencer e Fiorello.

Valentino ha scelto di raccontare
del **cibo nigeriano** e
di una notizia di cronaca.
La cronaca descrive una notizia
su un giornale o telegiornale.

Paola ha presentato un **luogo**
che ha visitato
che si chiama **Comano**.

In questo numero abbiamo scelto liberamente di approfondire alcuni nostri interessi personali avendo a disposizione uno spazio dedicato. Abbiamo parlato di cultura, cinema, musica, cronaca ed esperienze.



Il tempo

Come e perché abbiamo iniziato a misurarlo

L'uomo ha da sempre avuto bisogno di scandire il tempo. L'homo sapiens scandiva il tempo dall'alba al tramonto, **dai moti della luna e del sole**.

Poi questo non è più bastato e c'era bisogno di misurare il tempo attraverso degli **strumenti**. Questo passaggio è coinciso con la rivoluzione agricola del neolitico (tra il 10.000 e l'8000 a.C. L'uomo è passato dalla cac-

cia e la raccolta all'agricoltura e alla sedentarietà.

Le scorte dovevano essere pianificate e la vita doveva prevedere una certa organizzazione (siccità, fertilità della terra, semine e raccolti...). Molto probabilmente sono nati così i **primi calendari**.

La nascita dei calendari

I calendari spesso sono collegati con i credi religiosi o le necessità imposte dai cambiamenti della terra. Gli antichi **Egizi** (circa dal 3900 a.C.), ad esempio, avevano un calendario totalmente basato sulle attività agricole. **Il calendario partiva esattamente dal giorno in cui la piena del Nilo raggiungeva la città di Menfi**.

L'agricoltura era talmente fondamentale che l'anno era suddiviso in 3 stagioni di 4 mesi proprio sulla base del Nilo: la stagione dell'inondazione, quella della terra e quella del raccolto.

E poi, a un certo punto... nasce la settimana!

Durante il regno babilonese di Hammurabi nel 1800 a.C. arriva la scansione settimanale basata sulle **giornate dedicate ad eventi**

sacri. Un po' come l'attuale domenica.

Arriva poi una nuova rivoluzione: il giorno venne diviso in 24 ore, ogni ora in 60 minuti e ogni minuto in 60 secondi.

Questo è stato fatto dai Caldei e gli Assiro-babilonesi intorno al VIII sec a.C..

Come si misurava il tempo prima degli orologi?

Lo strumento di misura del tempo più antico mai documentato è una **meridiana** dell'antico Egitto, intorno al 1500 a.C.. Si tratta dell'utilizzo dell'ombra di un bastone o di un'asta per capire quanto tempo mancasse all'arrivo della notte. Il sole gira, l'ombra si muove su una sorta di quadrante di orologio che, appunto, segna l'ora.

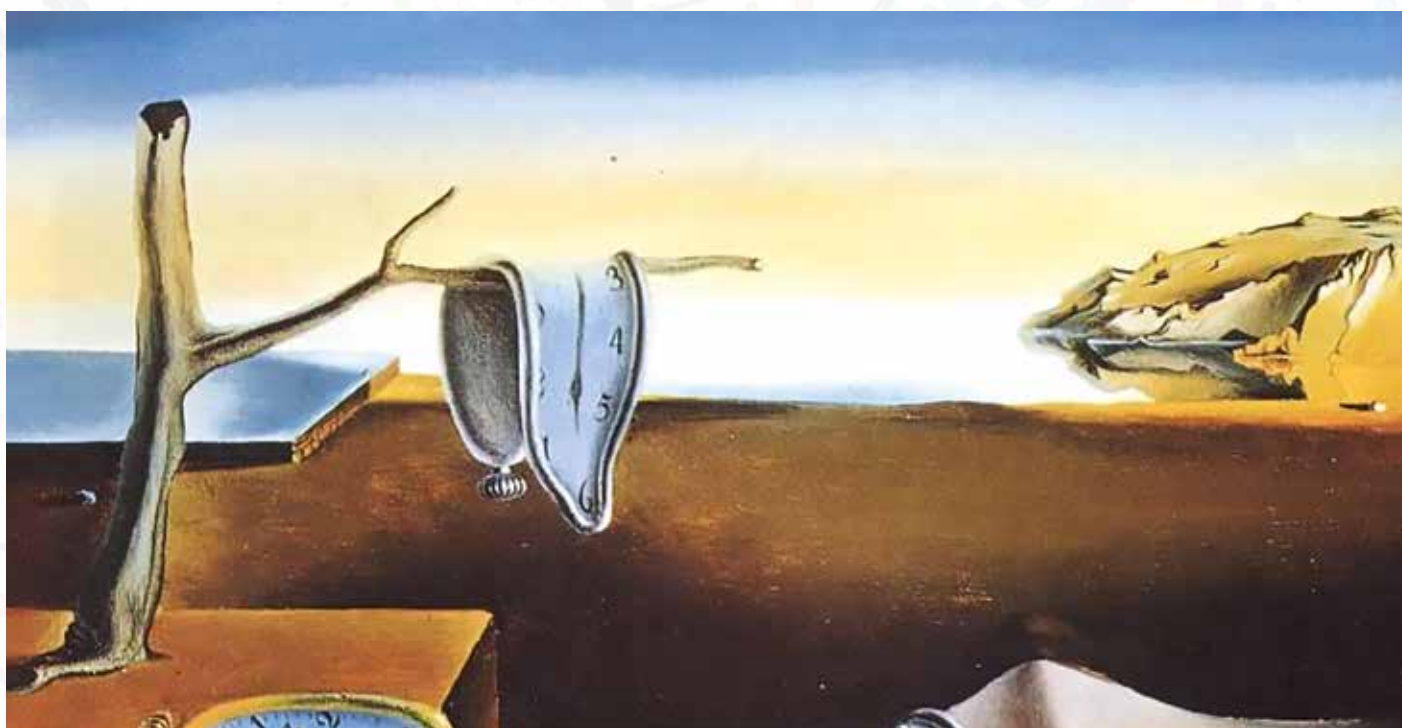
All'incirca nello stesso periodo si sono sviluppate anche le **clessidre**. Sicuramente la prima immagine che ci viene in mente è quella delle clessidre con la sabbia, ma inizialmente a scorrere da un vaso all'altro c'era dell'acqua. Infatti la parola clessidra proviene dal termine greco **klepsydra** (**kleps** "ruba", **ydra** "acqua").

Seguendo la nostra linea del tempo arriviamo al momento in cui nacquero gli **orologi ad acqua**; era il III sec. a.C.. Famosissimo è quello Ctesibio che funzionava col passaggio dell'acqua attraverso dei meccanismi composti da recipienti, pistoni e ruote dentate. Poi arrivano le **clessidre a sabbia**. Queste non avevano bisogno di continuo rifornimento come quelle ad acqua, quindi erano portabili.

L'arrivo degli orologi veri e propri

Ci siamo! Dopo migliaia di anni di evoluzione arriviamo allo strumento che scandisce il tempo delle nostre vite: l'orologio. La parola "orologio" si traduce in inglese con "clock" e questo termine a sua volta deriva dal tedesco "glocke" che vuol dire campana. Per secoli in Europa erano proprio le campane delle chiese e dei monasteri a fare da riferimento temporale durante la giornata. Dopodiché alla fine del medioevo comparvero proprio sui campanili e sulle torri delle città i primi enormi orologi che erano delle vere e proprie opere d'arte.

Ma l'orologio si diffuse davvero con la rivoluzione industriale (1760-1840 d.C.). È qui che il tempo pervade tutti gli aspetti della vita e diventa disponibile e uguale per tutti. Migliaia di orologi vengono affissi prima nelle fabbriche e nei luoghi pubblici delle città, poi nelle case e alla fine arrivano nei taschini e sui polsi di milioni di persone.





Le tradizioni cinesi

Dieci curiosità da conoscere

Le buste rosse

Nelle occasioni importanti, come il Capodanno, il matrimonio, la laurea o il compleanno, ai giovani viene regalata una **busta di colore rosso** da parenti, amici e vicini con del **denaro** all'interno. Il colore rosso simboleggia buona fortuna e prosperità ed è utile per tenere lontano gli spiriti maligni.

Il numero sfortunato

In Cina il 4 è considerato il numero sfortunato perché si pronuncia iato, molto simile alla parola morte.

Quello fortunato, invece, è il numero 8, associato alla prosperità, al successo e alla buona salute.

Gli anelli

Secondo un'antica leggenda cinese, ogni dito della mano rappresenta un aspetto della vita. Per questo motivo, i cinesi indossano gli anelli in base al significato di ogni dito.

Mignolo: simboleggia i bambini. Si sceglie il mignolo in onore dei propri figli o quando se ne desiderano.

I cinesi e la Cina hanno subito diverse influenze da tante culture. Le tradizioni e le abitudini del popolo cinese spesso sono molto diverse da quelli occidentali.

Ecco una lista delle **tradizioni cinesi** più particolari.

Il capodanno cinese

I cinesi festeggiano il capodanno verso la primavera. È una delle feste considerate più importanti della Cina. Qui il Capodanno non si festeggia il 1° gennaio. La data cambia infatti ogni anno e corrisponde al secondo novilunio dopo il solstizio d'inverno (21-23 dicembre), per questo può cadere nel periodo che va dal 21 gennaio al 20 febbraio. I festeggiamenti durano 16 giorni e hanno inizio alla vigilia di Capodanno per terminare in corrispondenza della **Festa delle Lanterne**.

Medio: rappresenta la propria persona, il proprio "io".

Anulare: rappresenta la coppia, è il dito su cui si indossano anelli di fidanzamento.

Indice: è dedicato a fratelli o amici intimi.

Pollici: simboleggiano i genitori.

Le scarpe di loto

Una delle tradizioni cinesi più antiche è quella della legatura dei piedi, molto diffusa tra il X e il XX secolo. Attualmente ci sono sempre meno persone che scelgono di metterla in pratica.

L'usanza prevedeva la fasciatura dei piedi delle donne con delle bende sin da bambine, per ridurre la dimensione dei piedi. Lo scopo era avere piedi così piccoli da farli entrare in calzature chiamate "scarpe di loto", solo per bellezza estetica.

Le bacchette

Esistono molte curiosità sulle bacchette. Durante il pasto, ad esempio, è bene evitare di inserirle nel riso in verticale, perché quella disposizione ricorda l'incenso ai funerali. Inoltre, per il galateo, le bacchette non devono essere riposte nel cibo, ma posizionate orizzontalmente sul piatto.

Il menù e gli ospiti

In genere, i pasti cinesi sono composti da quattro pietanze fredde, già presenti sulla tavola prima dell'arrivo dei commensali. Solo all'arrivo di tutti saranno serviti i restanti quattro piatti caldi e il riso. In genere uno dei piatti caldi è la zuppa. È importante cominciare a mangiare o bere solo dopo che lo ha fatto l'ospite.

Etichette a tavola

Prima di ogni pasto bisogna lavare le mani con un **panno caldo** e solo dopo iniziare a mangiare. Durante il pasto, invece, è opportuno **evitare** di:

Mescolare il riso nella ciotola

Scegliere i pezzi di cibo dai vassoi

Rimettere un vassoio in tavola senza aver preso nulla

Riempire troppo i piatti

Questi gesti sono considerati scortesi.

I saluti

Il galateo cinese impone che si debba salutare sempre per prima la persona più anziana. Per rivolgersi agli adulti, inoltre, è opportuno utilizzare sempre il cognome. Sono da evitare strette di mano troppo vigorose, abbracci o baci e anche l'inchino, una forma di saluto ormai caduta in disuso.

I regali

Solitamente un regalo viene rifiutato sempre almeno un paio di volte prima di essere accettato. Questo non vuol dire che non sia gradito, anzi. Lo scopo di questa usanza è, infatti, quello di non apparire avidi. Quando si fa o si riceve un regalo, inoltre, è buona norma porgerlo o riceverlo con entrambe le mani.



"Mi ha colpito la scena del film dove Jack e Rose sono andati davanti alla nave e Jack le ha detto di fidarsi di lui. Ha preso le sue braccia e le allargate in linea con le sue per farla volare"

Il film di Titanic è del 1997, interpretato da Leonardo Di Caprio chiamato nel film Jack Dawson.

La protagonista femminile è Rose che con la sua ricca famiglia e con il suo fidanzato partono con la nave del Titanic. Il film inizia con la nave pronta per salpare nell'oceano atlantico verso New York.

Jack giocando d'azzardo con il suo amico vince due biglietti per imbarcarsi sul Titanic.

Una sera Rose tenta di suicidarsi sporgendosi dalla nave e Jack la salva, così i due si conoscono.

Il giorno dopo Jack e Rose fanno un giro sul ponte e poi vanno nella suite di Rose dove Jack le mostra i suoi ritratti femminili.

Una notte il comandante della nave ha visto un iceberg troppo tardi andando a sbattere contro. Dal fondo, la nave inizia ad imbarcare acqua che sale ai vari piani, riempie i motori e le caldaie. Il comandante fa salire sui gommoni alcuni passeggeri. La nave si spezza, alcuni passeggeri sono morti e altri feriti. Jack e Rose che erano sulla nave stavano per morire però sono saltati in mare e hanno nuotato fino a trovare qualcosa per aggrapparsi. Rose voleva che Jack non morisse, ma alla fine ha perso conoscenza per la fredda temperatura ed è caduto nel fondo dell'Oceano. Alla fine arrivano i soccorsi e Rose viene salvata.



Rocky è una saga cinematografica che ha come protagonista il personaggio di Rocky Balboa interpretato da Sylvester Stallone.

Rocky è un trentenne di Philadelphia con la passione per il pugilato a cui si dedica però senza tanto impegno, tanto che il

suo vecchio allenatore Mickey Goldmill gli sequestra

l'armadietto negli spogliatoi della palestra nella quale si allena, dicendogli che il suo comportamento è poco serio.

Rocky abita in un piccolo monolocale e nonostante le sue capacità di atleta sceglie una vita da bullo di periferia.

Protagonisti oltre a lui Pauline Pennino, il suo migliore amico, che lavora in un mattatoio di Philadelphia, e Adriana, la sorella minore di Pauline, una brava ragazza molto timida e introversa, che diventa sua moglie e lo segue nel diventare campione del mondo.

Tutta la saga è appassionante e la colonna sonora è fatta da belle musiche specie durante i pesanti ed impegnativi allenamenti.

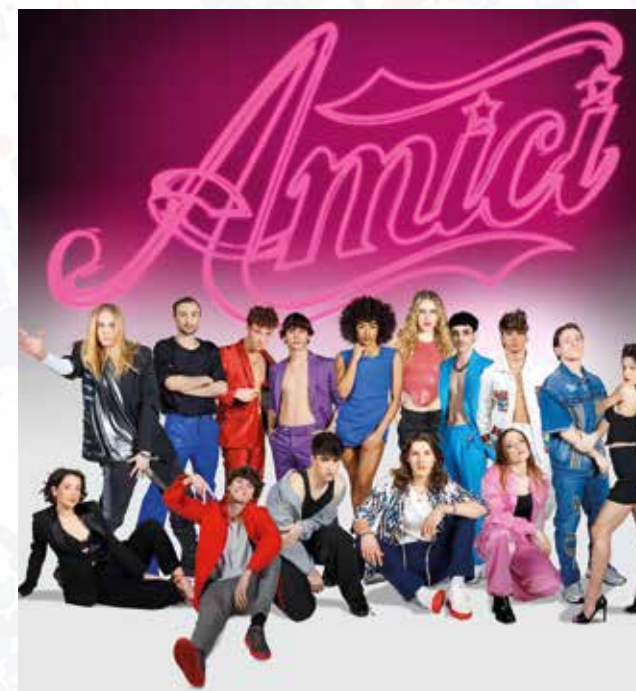
Rocky Balboa



I film che compongono tutta la saga sono:

Rocky (1976), Rocky II (1979), Rocky III (1982), Rocky IV (1985) e Rocky V (1990).

Amici 23



Nel mese di marzo inizia il serale della trasmissione Amici 23 con Maria de Filippi e tre giudici Cristiano Malgioglio, Michele Bravi e Giuseppe Giofrè.

Saranno già formate le squadre capitanate da Rudy Zerbi con Alessandra Celentano, Lorella Cuccarini con Raimondo Todaro e Anna Pettinelli con Emanuel Lo. Dalle prime puntate del serale fino alla nona puntata certi allievi saranno eliminati e altri resteranno in gara.

I miei cantanti preferiti sono Holden, Petit, Lil, Sarah, Kia, Ayle, Martina e Mida. I giudici a maggio decreteranno i finalisti. Nella serata finale saranno in quattro a sfidarsi

Spero vinca Christian Mida tra i cantanti e nel ballo Merysol o Sofia.



Durante il laboratorio espressivo, in un quadro ho rappresentato il personaggio di Bud Spencer. Mi piacciono molto i suoi film del genere western divertente, con botte e calci. Ho fatto una ricerca sul personaggio e ho scoperto che è stato anche un campione di nuoto.

Bud Spencer, il gigante buono

Il suo vero nome è **Carlo Pedersoli**. È nato a Napoli il 31 ottobre 1929. Suo padre era un uomo d'affari e aveva anche una sorella, Vera, nata a Napoli anche lei. Nel 1935 il piccolo Bud frequentò le scuole elementari nella sua città, era appassionato di sport, in particolare il nuoto. Nel 1940 la famiglia Pedersoli lascia Napoli per affari e si sposta a Roma dove Carlo iniziò le scuole superiori e completò gli studi con il massimo dei voti. Nel 1947, per motivi di lavoro la famiglia si spostò in Sud America. Un club di nuoto italiano però lo reclama e il futuro Bud Spencer torna in Italia. Diventò campione italiano di nuoto a rana. Tra la fine degli anni '40 e l'inizio dei '50 vinse il campionato nei cento metri stile libero, ed fu il primo italiano ad abbattere la soglia del minuto. Riprese gli studi e contemporaneamente entrò a far parte del mondo del cinema, grazie al suo fisico muscoloso e possente.



Diventò famoso per la sua accoppiata con l'attore Mario Girotti. Diventarono Bud Spencer e Terence Hill nel primo film è **"Dio perdona... io no!"**.

Nel 1970 la coppia girò **"Lo chiamavano Trinità"**. L'anno successivo **"...Continuavano a chiamarlo Trinità"**.

Altri film sono **"Più forte ragazzi"**, **"Altrimenti ci arrabbiamo"**, **"Porgi l'altra guancia"**, **"Piedone lo sbirro"**, **"Lo chiamavano Bulldozer"**, **"I due superpiedi quasi piatti"**, **"Pari e Dispari"** e **"Io sto con gli Ippopotami"**.

Bud Spencer morì all'età di 86 anni il 27 giugno 2016.



Fiorello è nato a Catania il 16 maggio 1960, è il primo di quattro figli. Il fratello Beppe è un attore conosciuto. Da giovane ha fatto l'animatore nei villaggi turistici, il cantante, il presentatore TV, lo speaker radiofonico, l'attore e l'imitatore. Ha frequentato il liceo scientifico, ha fatto la gavetta in una radio locale. È diventato uno degli animatori più conosciuti a livello nazionale. Nel **1981** è stato chiamato dal famoso Claudio Cecchetto e conduce per Radio DeeJay una trasmissione di grande successo: **"W Radio DeeJay"**. Poi è ospite fisso di Red Ronnie a **"Una rotonda sul mare"**, partecipa con Gerry Scotti ad alcune puntate de **"Il gioco dei nove"** e presenta insieme a Mara Venier e Gino Riveccio **"Il nuovo cantagiro"**. La fama arriva con il **Karaoke (1992)**: Fiorello riporta la gente in piazza, facendo cantare in tutte le città d'Italia. Diventa un fenomeno televisivo e il suo famoso codino rappresenta la sua immagine. Con l'album **"Spiagge e lune"** ottiene il primo posto nella hit parade. Nel 1995 con il brano **"Finalmente tu"** partecipa al festival di Sanremo. Arriva anche un periodo triste e amaro in cui Fiorello si avvicina alla droga. La sua imma-

Fiorello Il mio showman preferito

gine è anche legata al **Festivalbar**, prima con Federica Panicucci poi, per due anni consecutivi, insieme ad Alessia Marcuzzi. Nel gennaio 2001 conduce **"Stasera pago io"** in RAI e tornerà 2011 con un nuovo programma - in quattro puntate - il cui titolo, **"Il più grande spettacolo dopo il weekend"**. Dal settembre 2011 nasce sul web il suo programma **"Edicola Fiore"** (@edicolafiore), in parte trasmesso da Rai1. Intanto nel 2015 porta in tour nei teatri uno spettacolo dal titolo **"L'ora del Rosario"**. Negli ultimi anni conduce tutte le mattine **Viva Raidue** e partecipa con Amadeus al festival di Sanremo.





Se siete amanti dei piatti piccanti, la cucina nigeriana è famosa per essere molto piccante, il peperoncino non può infatti mancare nella preparazione dei piatti della tradizione del paese.

I piatti principali consistono in zuppe speziate con carne e patate tra queste troviamo l'**efo** una zuppa di verdure miste, l'**egusi** stufato di carne e peperoncino rosso e lo **isi'ewu**, stufato di capra e pepe. Inoltre, sono da provare anche i tortini di fagioli farciti così come il ragù

Se siete amanti



Una notizia di cronaca

Un cane maltrattato a Palermo

"Gli animali devono essere rispettati, coccolati e trattati bene"



di arachidi o all'olio di palma con pollo (o carni d'altro tipo), peperoncino e riso. Nel paese non esistono regole precise per il pranzo non esiste una distinzione tra antipasto, primo secondo, contorno e dessert. Non è una cucina raffinata, più che pensare al gusto si cerca di utilizzare al meglio i prodotti del territorio, dove c'è un clima caldo e umido. I piatti della cucina quotidiana sono economici e a base di carne e cereali; si tratta per lo più di zuppe e stufati accompagnati da vari carboidrati (**garri** – fatto con la cassava e **fufu**, una specie di polenta a base di mais) che fanno da "pane" e si consumano con le mani. Nelle grandi occasioni di festa, la cucina è più ricca.

dei cibi piccanti la cucina nigeriana fa per voi

Puff puff Nigeriano

Ingredienti per (40/60 polpette):

2 tazze di farina, 2 tazze d'acqua

½ tazza di zucchero, 2 cucchiaini di lievito

Olio vegetale

Mescolare la farina, lo zucchero, l'acqua e il lievito fino ad ottenere un impasto morbido; far lievitare per circa due ore e mezza.

Mettere in una casseruola a fuoco basso l'olio vegetale fino a 5 cm dal fondo del tegame.

Quando l'olio sarà caldo, usare un cucchiaino per prendere l'impasto e metterlo nell'olio ottenendo così delle



palline. Friggere per qualche minuto fino a che il lato inferiore sarà dorato; girare la pallina e friggere per qualche altro minuto l'altro lato. Con un

grosso cucchiaino estrarre le palline e passarla su un carta da cucina per scolare l'olio in eccesso.

Se si desidera aggiungere un sapore dolce a questa ricetta, passarle nello zucchero.

Un uomo che abita a Palermo ha bruciato vivo il suo cane legandolo ad un palo. La protezione animali ha cercato di salvare Aaron, un pitbull, che non ce l'ha fatta. Nonostante alcune persone abbiano fatto una denuncia l'uomo è ancora a piede libero in attesa che lo mettano in galera. Non mi piace tanto questa cosa che ha fatto perché quest'uomo non ha rispetto per gli animali nemmeno per il suo cane.

Io spero che paghi per quello che ha fatto prima che lo rifaccia.

Non voglio più sentire parlare di maltrattamento di animali perché gli animali devono essere rispettati, coccolati e trattati bene. Prima di fare un gesto così bisogna pensarci, non si fa!!!! Mi tocca tantissimo questa notizia.



La persona che mi sta sempre vicino è zia Giusy, sorella della mia mamma che purtroppo non c'è più. Mi vuole molto bene, con me è bravissima e dolce, in più, mi vizia tanto ed alcune volte mi fa delle sorprese.

La zia ha i capelli neri corti e un po' ondulati, gli occhi neri, è di media altezza ed è magra. Di carattere è scherzosa, alcune volte è generosa e sincera ed anche gentile. Quan-

Una persona speciale

do sono a casa nel fine settimana andiamo fuori a fare un giro e a prendere il caffè; al sabato, certe volte, andiamo a fare colazione ed altre volte stiamo in casa così la aiuto a cucinare e facciamo delle cose buonissime. Altre volte faccio i mestieri e metto in ordine la casa insieme a lei. Spesso zia Giusy mi riprende quando faccio arrabbiare ma non è colpa mia perché non faccio apposta e le chiedo scusa ma io so che lei lo fa a fin di bene.

Un posto da vedere

Un giorno di settembre Loredana, una nostra cugina, con suo marito Brunello, sono venuti a prendere me e la zia Giusy per andare a fare una gita a Comano che si trova in montagna in Trentino Alto Adige. Appena arrivati siamo andati a trovare Giovanni il fratello di Loredana, sua moglie Bruna e Luca che ci hanno fatto vedere l'orto dove coltivano la verdura e la frutta. Qui ho visto le galline



e le ho accarezzate, erano molto morbide e mi hanno fatto tanta tenerezza; poi ho visto anche le zucche che mi sono piaciute tanto. Abbiamo alloggiato in albergo e dopo aver sistemato le valigie siamo andati a vedere le Terme di Comano. Abbiamo visitato la Chiesetta dell'Annunciazione di Maria Bambina che si trova nel Parco delle Terme. Poi siamo entrati in un negozio a vedere delle creme. Il giorno successivo, alla mattina, siamo andati a Stenico per vedere le cascate e il castello. Al pomeriggio è venuto a trovarci Giovanni e ci ha accompagnato a visitare il Castello di Tenno e abbiamo visto il lago. Il terzo giorno siamo andati a visitare Castel Toblino che è uno dei più celebri e romantici castelli del Trentino, un luogo fatato e misterioso ed è la meta ideale per fare una rilassante passeggiata sulle sponde del lago. Durante la visita la zia Giusy mi ha fatto tante fotografie. Al pomeriggio siamo andati a fare un giro a Riva del Garda in riva al lago c'erano i gabbiani e le barche. L'ultimo giorno siamo stati a Castel Campo dove siamo andati a messa.



In queste pagine possiamo trovare la sezione che si chiamerà miscellanea. **Miscellanea** vuol dire che c'è un po' di tutto.

In queste pagine si parla del **festival di Sanremo**, un evento musicale italiano.

In queste pagine presentiamo due giocatori di **calcio** che si chiamano **Gigi Riva e Rafael Leao**.

Nelle ultime pagine vi raccontiamo alcune **ricette** che abbiamo **cucinato**: la **pasta alla carbonara** e la **pasta speck e zucchine**.

Nell'ultima pagina potete trovare **un'intervista doppia** che abbiamo fatto a Nicolò e Matteo.

Il settantesimo festival di Sanremo si è svolto al teatro Ariston con l'orchestra e nella prima puntata la banda. Ha condotto Amadeus e l'ultima sera insieme a lui a presentare Rosario Fiorello. Il festival si è svolto dal 6 al 10 febbraio 2024.

Sabato 10, la sera della finale, si sono esibiti tutti i 30 cantanti in gara. Alla fine hanno fatto vedere la classifica generale. Alcuni cantanti sono arrivati tra gli ultimi posti



Alcune frasi scelte da **Giulio Maffezzoni**

Il Festival di Sanremo

come Alessandra Amoroso, Emma e San Giovanni. Nei primi 5 posti sono arrivati Angelina, Geolier, Annalisa, Ghali e Irama. Amadeus e Fiorello hanno dato il premio della critica Mia Martini a Loredana Bertè con il brano Pazza e il primo premio ad Angelina Mango.

Il programma è terminato alle due di notte. Sono contento che abbia vinto Angelina e che tra i primi ci siano anche Annalisa e Irama.

Alessandro Saracino

"Sinceramente" di Annalisa Scarrone

"Mi sveglio ed è passata solo un'ora"

"E non hai mai capito, quando quando quando quando"

*"Sai già che è tanto se ti mando
mando mando mando un messaggio.
Due parole c'è scritto
sul finale. Sinceramente"*

"La noia" di Angelina Mango

"Quanti disegni ho fatto e rimango qui e li guardo"

*"E vado di fretta e mi hanno detto
che la vita è preziosa"*

*"Vivo senza soffrire e non c'è grande e non ci
resta che ridere in queste notti bruciate"*



Un protagonista del calcio italiano che ha fatto sognare la Sardegna

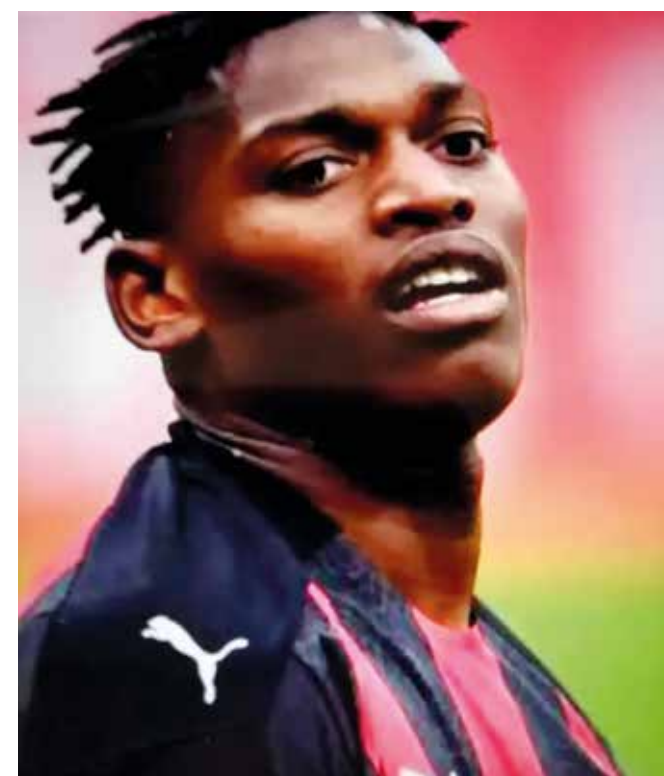
Gigi Riva

Luigi Riva, detto Gigi, è stato un calciatore e dirigente sportivo italiano. È considerato uno dei migliori calciatori italiani di tutti i tempi, uomo di ruolo attaccante, tra i più forti della storia del calcio, un "rombo di tuono" come veniva soprannominato. Nato a Leggiuno in provincia di Varese il 7 novembre 1944. La sua carriera è legata al Cagliari, squadra con cui ha vinto lo scudetto nel 1970. Il primo e unico della storia della squadra.



Rafael Leao

Con la sua velocità non passa inosservato in campo



Rafael Alexandre da Conceição Leão noto semplicemente come Rafael Leao è un calciatore portoghese, attaccante del Milan e della nazionale portoghese cresciuto nello Sporting Lisbona, con cui ha esordito e vinto una coppa di lega portoghese nel 2018. È nato il 10 giugno 1999. Oltre a essere un calciatore Rafael Leao è anche un rapper e un appassionato di moda. È uno di quei giocatori che non passa inosservato grazie alla sua velocità sul campo da calcio. Leao vive a Milano, dopo che è arrivato in Italia nel 2019.

Alessandro Saracino



del mercoledì

Pasta speck e zucchine



INGREDIENTI
per sei persone
Pasta 500 g
Zucchine (circa 5)
Speck in un'unica fetta 350 g

Misto per soffritto q.b.
Olio extravergine d'oliva 20 g
Sale fino q.b.
Pepe nero q.b.
Panna da cucina

Per prima cosa abbiamo messo un goccio di olio nella padella con un soffritto misto di carote e cipolle. Poi abbiamo aggiunto le zucchine tagliate a rondelle e abbiamo cotto per alcuni minuti. Poi abbiamo aggiunto lo speck e in ultimo la panna. Nel frattempo abbiamo messo a cuocere la pasta. Abbiamo scelto i fusilli. Appena cotta e scolata abbiamo aggiunto condimento nella padella mescolato, impiattato e aggiunto una spolverata di formaggio grattugiato e pepe.

**Alessandro Saracino
e Giulio Maffezzoni**

Piatti semplici cucinati e raccontati da noi

Ricette preparate durante i laboratori di cucina in appartamento

I cuochi del giovedì



INGREDIENTI per sei persone
Pasta 500 g
Pancetta a dadini 250 g
Tuorli 6
Pecorino romano 100 g
Pepe nero q.b.

Pasta alla carbonara

Per prima cosa abbiamo fatto rosolare in padella la pancetta con un filo di olio e un pizzico di dado granulare. Nel frattempo abbiamo sbattuto le uova in una zuppiera con il formaggio grattugiato e pepe nero. Abbiamo messo a bollire l'acqua e una volta cotta la pasta l'abbiamo aggiunta agli ingredienti della zuppiera, messo la pancetta e mescolato il tutto.

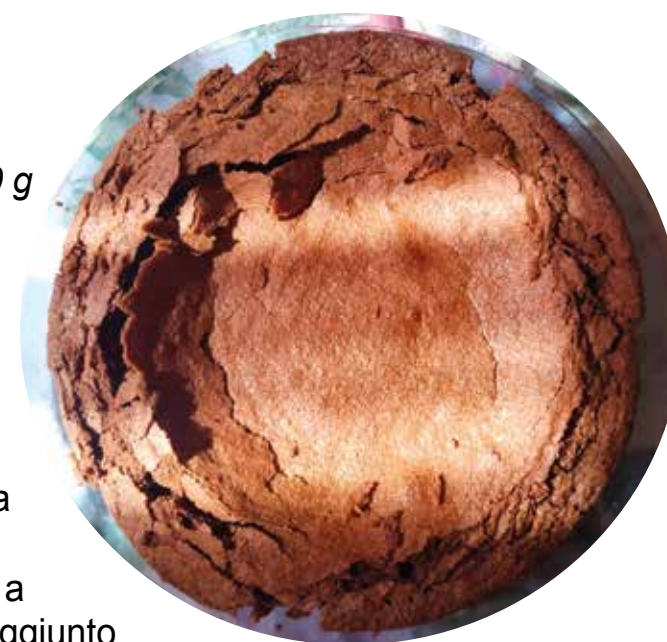
Valentino Osuji



Torta Tenerina

INGREDIENTI
Burro 200 g
Cioccolato fondente o al latte 200 g
4 cucchiaini di farina
4 tuorli
4 albumi montati a neve
Zucchero 200 g

Per prima cosa abbiamo sciolto il cioccolato a bagnomaria, aggiunto il burro tagliato a pezzetti, unito i tuorli, lo zucchero e la farina e per ultimi gli albumi montati a neve. Dopo aver imburrato e infarinato una teglia abbiamo messo dentro il composto ottenuto e infornato.



Questa torta deve cuocere in forno per circa 20-30 minuti a 180°.



a cura
di **Alessandro Saracino**
e **Chima Valentine Osuji**

Nicolò Manfredi	NOME e COGNOME	Matteo Zini
Cane	ANIMALE PREFERITO	Leopardo
Verde scuro	COLORE PREFERITO	Azzurro
Musica	SOGNO NEL CASSETTO	Essere sempre felice
Streghe Outta Compton	FILM PREFERITO	Streghe Tre uomini e una gamba
Nessuno	LIBRO PREFERITO	Libri sul calcio
Sincerità	UN TUO PREGIO	Pazienza
Moto	HOBBY	Correre
Tutti e due	MARE O MONTAGNA?	Montagna
Nessuna	LA COSA PIÙ STUPIDA CHE HAI FATTO	Tuffarmi da uno scoglio molto alto
È chiaro	LA FRASE CHE DICI PIÙ SPESSO	Cento all'ora
Presente	PASSATO, PRESENTE O FUTURO?	Futuro
Caffè, latte e biscotti	LA TUA COLAZIONE	Latte e biscotti
Servizio Civile	LAVORI O FAI QUALCHE TIROCINIO?	Lavoro
Mi ricordo	L'ULTIMA VOLTA CHE HAI PIANTO	Quando è nata mia figlia
Sabato	L'ULTIMA VOLTA CHE TI SEI ARRABBIATO/A	Quando ha perso il Milan
Sì	FUMI?	Mai fumato
Nessuno	A CHI SOMIGLI (ATTORE O CANTANTE)	Eros Ramazzotti
Tardi	A CHE ORA VAI A DORMIRE?	Alle 23
Maglietta	MAGLIETTA O CAMICIA?	Maglietta
Sabato	IL GIORNO CHE AMI DI PIÙ	Domenica
La mia morosa	LA PRIMA PERSONA CON CUI PARLI AL MATTINO	Giorgia
Chloe	UN NOME CHE TI PIACE	Tommaso
Al mare	UN POSTO PER VIVERE	Montagna
Cantante	UN LAVORO CHE VORRESTI FARE	Educatore
La chiave	L'AMORE È...	Gioia
Imprevedibile	LA VITA È...	Sacrificio
Cimici	HAI PAURA DI...	Ascensore