

Progetto editoriale di Riccardo Taranto.

Magazine Libero e Indipendente

anno 4 n° 15 -Reload

in attesa di registrazione presso il Tribunale di Palermo

Una pubblicazione

RT produzioni

Opificio Creativo

Direttore

Riccardo Taranto

Direttore Responsabile

Antonio La Rosa

Progetto grafico, impaginazione e stampa

RT produzioni

Opificio Creativo

e-mail: ric.taranto@gmail.com

Redazione e Pubblicità

e-mail: madinpalerma@gmail.com

Sito: www.maads.cloud

Articoli e collaboratori

Riccardo Taranto, Eleonora Mattaliano, Antonio La Rosa, Serafino Geraci, Cettina Musca, Dora Gentile, Dario Diana, Filippo Amaducci, Rolando Carmicio, Marisa Gucciardi, Francesco Musso, Massimo Costagliola, Angelo Sillitti, Alessandra Guarino, Valentina Marchese, Gloria Taranto, Rosalinda Salerno, Claudio Petri, Giuseppe Paternò, Antonio Blunda, Giuseppe Cappuzzo, Roberto Cascino, Paolo Romano, Gea Gambaro, Salvatore Abbate, Alessandra Forti

Fotografie

Massimiliano Serrago, Serafino Geraci, Eleonora Mattaliano, Attilio Taranto, Fabio Ippolito, Marina Siciliano, Alberto Pagano, Marcello La Gattuta - www.pexels.com

Maad's 15 reload

Riccardo Taranto

Numero speciale di Maad's per rilanciare la nostra rivista, ricordandoci da dove siamo partiti e dove vogliamo arrivare. Una selezione degli articoli che riassumono la nostra visione, il nostro percorso, che ci ha visto abbracciare tanti argomenti e tanti amici che in questi anni hanno lasciato una traccia nella memoria della nostra piccola rivista.

Un progetto che non si arrende, che guarda al futuro, adattandosi a nuove dinamiche e a nuove sfide, aperto alla città ma che guarda al mondo, da un punto di vista diverso, con una voce diversa, ***cambiando la prospettiva della vita e delle cose un nuovo inizio è sempre possibile!***

SOMMARIO

2. Editoriale

4. La foto sulla spiaggia - *Pfizer*

5. Quel posto dove vanno le cose che si perdono - *Pfizer*

6. Turista in casa per caso - *Valentina Marchese*

9. Un sogno chiamato Nazionale - *Giuseppe Cappuzzo*

11. O'Tama Kiyohara - *Riccardo Taranto*

14. Must- Museo Stazione 23 Maggio - *Riccardo Taranto*

16. Un pizzichino di politica del...cambiamento - *Rolando Carmicio*

18. Non c'è una seconda occasione per fare una buona impressione -
- *Alessandra Guarino*

20. Ikigai - *Riccardo Taranto*

21. I Gatti dell'Hermitage - *Red.*

22. Conosci Te stesso? - *Senza Nome.*

24. Inverioni di Sapere - Non farmi male- *Francesco Musso.*

28. The Music Space - Pink Floyd wish you were here - *Filippo Amaducci*

33. Frank Sinatra, le origini del mito - *Salvatore Abbate.*

35. Ordinary People - *Fabiola Maggio*

36. We live here - Giuseppe Milici - *Riccardo Taranto*

38. Mollo tutto e ricomincio - *Dora Gentile*

40. Le Amiche di Chiara - *Fridacan*

41. 5 ritmi, la danza come guarigione - *Dario Pastore - Riccardo Taranto*

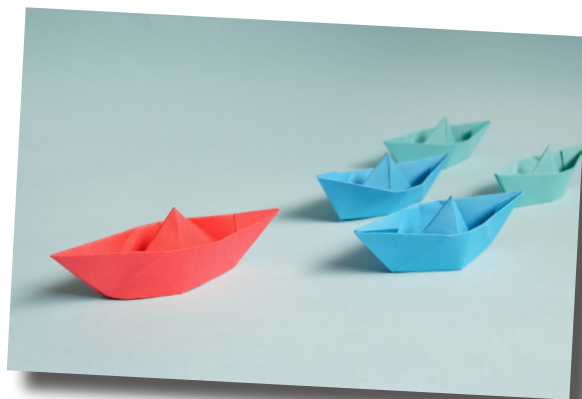
44. Albaria - 40 - *Riccardo Taranto*

46. Lupi di Mare - *Massimo Costagliola*

SOMMARIO

- 49.** Parola di Pat - *Giuseppe Paternò*
- 51.** Trecento giorni di sole - Giovanni Chinnici - *Riccardo Taranto*
- 53.** We live here - Sebastiano Costantino - *Riccardo Taranto*
- 56.** Ospiti da Marte - *Claudio Petri*
- 59.** Masino Osservatore digitale - *Red.*
- 61.** Food Dreamers
- 62.** Chef. Paolo Romano
- 65.** Chef. Roberto Cascino
- 68.** Family food blog - una cucina per quattro
- 70/71.** Ok Boomers!
- 72.** La fortuna di chiamarsi Carlo
- 73.** La Musca - *Cettina Musca*
- 75/76.** Metti una chiamata al call center.. - *Eleonora Mattaliano.*
- 77/78.** Ma...anche meno..sei una brutta persona!
- 79.** Un buon esempio - *Racconto di Antonio Blunda*
- 83.** Consigli Divini - piccola guida di un'Astemio pentito - *Red.*
- 85.** Mi illumino leggendo - invito alla lettura - *Libreria Nuova Ipsa*
- 87.** La vita è un viaggio bellissimo - *Gloria Taranto*
- 89.** Come i Maritozzi con la panna - *Riccardo Taranto*
- 90.** Tra polvere e vinili - *Riccardo Taranto*
- 91.** La Casetta sul mare - *Riccardo Taranto*

Non mi ricordo come ci siamo salutati, sicuramente ripromettendoci di vederci a breve, che ci saremmo sentiti magari per le feste, che nel deserto che si lascia dietro la vita ci sarebbe stata sempre una pacca sulla spalla, un caffè e una battuta per ridere sdrammatizzando un momento più duro del solito. Ormai sono anni che non ci vediamo e se non fosse per sporadiche notizie, non sapremmo nemmeno di essere ancora nella stessa città. La vita prende il suo corso e va, dove deve andare, comunque, siamo noi che ci dimentichiamo chi eravamo e ci trasformiamo, spesso in meglio, a volte in peggio. Mi ricordo di quella foto sulla spiaggia, insieme agli altri quando il tempo ancora viaggiava lentamente e le giornate sembravano infinite, Quando si rideva con niente, quando riuscivamo a stiparci dentro la stanza di 10 mq attaccati come pezzi di puzzle, i tuoi momenti difficili superati insieme.



I ricordi come i sogni sono frammenti personali che ogni essere umano se vuole può rivivere dentro di se perchè fanno parte di te e non si possono dimenticare. La propria natura prima o poi esce allo scoperto, come la nostalgia.

WWW.MAADS.CLOUD



QUEL POSTO DOVE VANNO **Pfizer** LE COSE CHE SI PERDONO

Lo spago si è staccato un attimo dopo che Aurora si è messa a correre felice e leggera come il suo palloncino colorato che nel frattempo, quasi non si vede più. Lo segue con lo sguardo correndo nel giardino pieno di sole, le labbra sporche di cioccolato e le ginocchia sbucciate sullo scivolo improvvisato. Da grande vorrebbe fare il medico, ma ancora ha tempo di guardare il mondo dalla ruota panoramica che gira lenta. Sale i gradini della piazza, cercando ancora di scorgere il palloncino che, dispettoso, fluttua nel vento, lontano, verso quel posto dove vanno le cose che si perdono, *i calzini, i tappi delle penne, gli accendini, i rullini delle vecchie foto*, stanno tutti lì, in un mondo di mezzo, aspettando qualcuno che si ricordi di averli perduti. C'è spazio anche per le memorie degli uomini che per vari motivi non sono più capaci di ricordare.



Riuscire a dimenticare in maniera selettiva, vivere nel presente è un dono. Abbiamo veramente bisogno di riempirci le case con oggetti che altri vorrebbero buttare? In realtà è un modo per sentirci meno soli, ci raccontiamo una storia che abbiamo costruito da soli e un giorno anche noi voleremo nel vento, come il palloncino rosso di Aurora, che si è liberato dallo spago che lo legava alla sua mano verso quel posto dove vanno le cose che si perdono, come *i calzini, i rullini delle vecchie foto, i tappi delle penne, le chiavi della macchina, gli apri bottiglie* e miliardi di persone.

TURISTA IN CASA.. ...PER CASO

Valentina Marchese



Questo inverno durante i mesi di “*calma turistica*” mi sono concessa di viaggiare un po’, finalmente come turista, sia in Italia che all’estero. Oltre il fatto che amo viaggiare da sempre, in qualche modo ora sento anche la “*responsabilità*” di ricambiare i miei turisti in visita nella mia terra, andando a esplorare le altre città, quasi come fosse un patto tacito tra me e loro. Nella diversità dei luoghi, dei visi e degli accenti riscontro sempre la bellezza di scambiare quattro chiacchiere con i locali, e noto con stupore e felicità che, quando

dico di essere Siciliana, si spalancano i loro occhi e il loro viso diventa tutta una curva in su. ***Pare che sempre più persone subiscano il fascino della Sicilia e io amo ascoltare tutto ciò che mi circonda.*** Ormai siamo in un mondo di navigatori, sia virtuali che esperienziali e, al di là di ogni idea o pregiudizio, siamo spesso pronti a essere spugne di bellezze e vita. Inoltre ho avuto tempo di ritagliarmi anche momenti liberi da trascorrere nella mia grande e piena isola e per alcuni giorni ho anche ricevuto un graditissimo ospite a Palermo.

Non ero nel ruolo della guida turistica, ma ditemi come si fa ad *abbandonare la propria pelle per strada...* Sempre più mi rendo conto che *non faccio la guida, ma SONO una guida* La soddisfazione più grande è stata godere di tutto attraverso i suoi occhi. Vedo stupore in chi mi segue, ancor di più in chi mi cammina vicino, ma in questo tandem é impossibile descrivere la sua

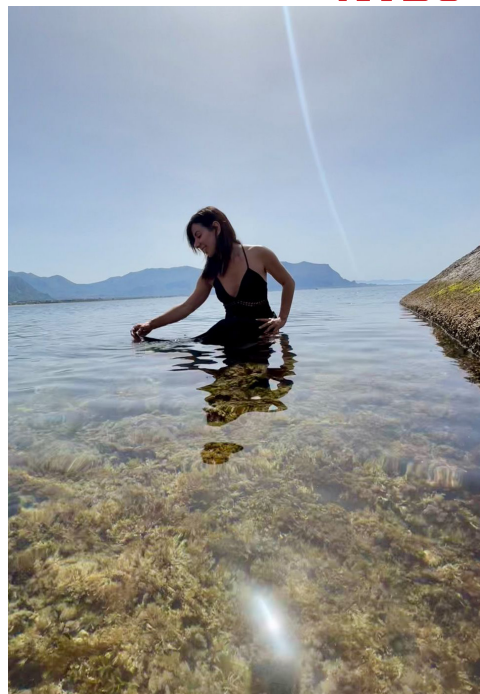


"Quando dico di essere Siciliana, si spalancano i loro occhi e il loro viso diventa tutta una curva in su"



espressione durante una passeggiata in centro, il suo piacere all'ascolto del mio accento, il primo morso a un *Canolo di Piana* o un assaggio a colazione di una *Iris fritta*. E intanto io, con tempi *"non turistici"*, ho trascorso molto tempo tra le piccole cose, restando perfino ad osservare a lungo una piccola distesa di fichi d'india, quasi a sentirmi dentro un quadro di *Antonello Blandi*. Per me il vissuto di un momento è sempre più emozionante delle aspettative. Alla fine di questo *tandem tutto meridionale*, credo di avere ricevuto la parola *"grazie"* almeno 100 volte Ma tante volte sono io grata a chi sa ancora entusiasmarsi insieme a me. In quei giorni da turista nella mia

terra sono riuscita a concentrarmi su dettagli a cui difficilmente presto attenzione lentamente: *l'odore dei fiori di limone, le stradine solitarie di paese, le persiane semi aperte delle case di piano terra, la gente che gesticola...* Devo dire che il Sud ti offre queste immagini colorite e sacre della vita, nel suo scorrere lento e rumoroso, vivace e pacifico. Invito tutti a concedersi *attimi di meraviglia "in casa"*. Quello che abbiamo a portata di mano sembra che sia a volte *"parte dell'arredamento"* ma se spalanchiamo le finestre e lasciamo entrare luce, ci accorgiamo che anche casa nostra, la nostra terra, è una dimensione che richiede di essere esplorata. Alla fine mi è stato detto *"la Sicilia sei tu"*. **Emozione.**



www.thecatsweb.it

The Cats 20 twenty

Here comes the sun!



WWW.MAADS.CLOUD

UN SOGNO CHIAMATO NAZIONALE

Giuseppe Cappuzzo



Il sogno di ogni bambino è quello di far gol con la propria Nazionale

Per noi italiani il calcio è **LO** sport, si può scherzare su tanti argomenti ma il pallone non si tocca. Da noi il calcio è vissuto con *profonda passione*, è uno di quei pochi argomenti di cui si parla sempre, tutti i giorni, a tutte le ore. Tutti tifiamo o simpatizziamo per una squadra, siamo amici e rivali, gioiamo e ci disperiamo, ma solo in un'occasione ci uniamo insieme per sostenere una squadra, **LA NAZIONALE. QUATTRO** volte campioni del mondo, **DUE** volte campioni d'Europa, siamo tra le nazioni più titolate del mondo, **siamo stati per anni la nazionale più forte di tutte**, abbiamo avuto in rosa i giocatori più forti della storia e in molte occasioni ne avevamo addirittura così tanti da lasciar fuori giocatori *fenomenali* che se li avessimo oggi giocherebbero ad occhi chiusi. Non posso pensare che una nazione che vive di calcio, con una storia del genere alle spalle,

oggi abbia il problema di trovare un attaccante che sappia segnare. ***Il sogno di ogni bambino è quello di far gol con la propria nazionale,*** tutti incominciamo con quell'obiettivo, che poi negli anni verrà condizionato in base alle proprie doti tecniche e fisiche, ma soprattutto dal lavoro che faranno le scuole calcio. Il problema è proprio lì: ***oggi negli ambienti dei settori giovanili non si punta più a far crescere tecnicamente i ragazzi per aiutarli a realizzare i propri sogni, ma si punta su giovani "già pronti" fisicamente*** che aiutano gli allenatori a far vincere i piccoli campionati giovanili. Questo è il risultato che abbiamo ottenuto, una nazionale finita a chiamare giocatori



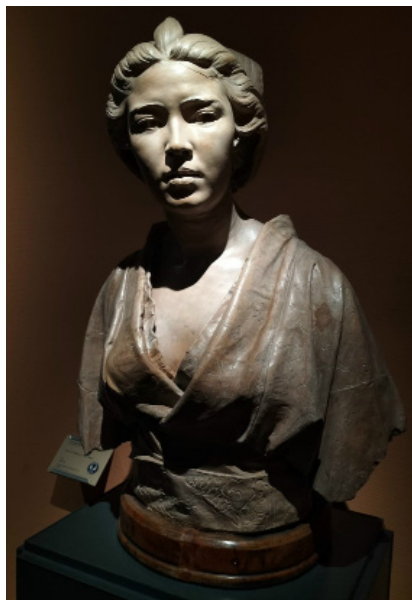
Tutti tifiamo o simpatizziamo per una squadra, siamo amici e rivali, ma siamo tutti uniti per la Nazionale

mediocri senza esperienza internazionale sperando in un vero e proprio *miracolo* e pensare che gente come *Miccoli, Quagliarella, Di Natale* e molti altri erano ritenuti delle *"scorte"* fino a pochi anni fa. Questo fa molto riflettere sul sistema del calcio italiano e del lavoro dei settori giovanili, speriamo che qualcosa nel giro di qualche anno possa cambiare in meglio e si ritorni a seguire con passione la nostra nazionale di calcio, che tanto ha fatto sognare.



O'TAMA KIYOHARA

Riccardo Taranto



E' difficile immaginare cos'era la Palermo degli inizi del 1900. Me lo domando spesso, perchè nonostante le ferite della guerra, dello stravolgimento ad opera di amministrazioni "distratte", ancora oggi riesce a mostrare la sua bellezza e a raccontarci storie straordinarie magari poco note.

Siamo sul finire del 1800, quando il Giappone, grazie all'*Imperatore Mutsuhito*, dopo secoli di chiusura, decide di aprirsi al mondo e alla modernità avviando e promuovendo degli scambi culturali ed economici con *L'Europa* e gli *Stati Uniti*. L'Italia per il suo prestigio in campo artistico, fu invitata a fondare una scuola di arti figurative moderne. Così nacque a Tokio la scuola d'arte *Kobu Bijutsu Gekko* del ministero dell'*Industria e della Tecnologia*. Gli artisti furono selezionati dall'*Accademia Milanese di Brera* e furono **Antonio Fontanesi** per la pittura, **Giovanni Vincenzo Cappelletti** per l'architettura e il Palermitano **Vincenzo Ragusa** per la scultura.



Questi artisti che eccellevano nei loro campi, avrebbero dovuto insegnare ai giovani Giapponesi, le tecniche occidentali. **Vincenzo Ragusa**, durante i suoi sette anni di permanenza a Tokio, ebbe modo di frequentare una giovanissima pittrice, **O'Tama Kiyohara** e la sua famiglia. Così, grazie al maestro Ragusa,

WWW.MAADS.CLOUD

O'TAMA KIYOHARA

O'Tama, comincia ad approcciarsi alle tecniche pittoriche occidentali e il loro rapporto passa velocemente da una forte amicizia ad una storia d'amore, tanto che una volta concluso il lavoro alla scuola d'arte, fanno ritorno insieme alla volta di Palermo, portando con se la sorella O'Chiyo, il cognato e un grande sogno: **istituire una scuola di arti orientali unica in Italia, e tra le prime in Europa.** Nonostante i primi anni a Palermo non siano stati facili, per via della lingua e la scoperta di un mondo assolutamente nuovo, grazie anche alla presenza della sorella, del cognato e soprattutto delle premure amorevoli di Ragusa, che diventerà suo marito nel 1889 dopo la conversione al cattolicesimo trasformando anche il suo nome in ***Eleonora Ragusa,***



riesce a superare i suoi limiti, e a fondersi con la nuova realtà, riuscendo non solo a dare vita all'ambizioso progetto della scuola che vide la luce nel 1884, ma anche a imporsi come ***la principale artista donna del periodo,*** anche a livello

nazionale. Un *unicum* nel panorama artistico Italiano di quegli anni. Partecipa all'***esposizione Nazionale di Palermo*** e inizia a frequentare i salotti della ricca borghesia Palermitana e a dare lezioni private di pittura alle giovani delle famiglie più in vista. Alla morte di Vincenzo Ragusa, nel 1927, dopo oltre 50 anni, decide di fare

O'TAMA KIYOHARA

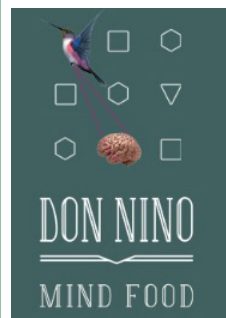
ritorno in Giappone, dove passerà i suoi ultimi anni, mantenendo sempre un legame fortissimo con Palermo e con tutti gli amici conosciuti. Alla sua morte, avvenuta nel 1939 aveva chiesto di essere sepolta insieme al marito nella tomba monumentale da lui eretta nel *cimitero dei Rotoli*. Nel 1985 gli eredi, esaudivero questo desiderio portando metà delle sue ceneri da Tokio a Palermo. **Eleonora e Vincenzo Ragusa**



costituiscono nella storia dell'arte Italiana due importanti figure. Hanno promosso il precoce **Giapponismo** fiorito a Palermo. Ancora oggi esiste in città una scuola a loro dedicata "**IIS Vincenzo Ragusa e O'Tama Kiyohara – Filippo Parlatore**", che sulle basi del progetto di Vincenzo Ragusa del "*Museo Artistico Industriale, Scuola Officine*" conserva un piccolo nucleo di manufatti, tessuti, lacche e ceramiche personalmente collezionati dallo stesso Ragusa durante la sua permanenza in Giappone.

Palermo riesce sempre a stupire e a raccontarsi attraverso la vita di chi l'ha vissuta e amata.

WWW.MAADS.CLOUD



**via
V. Di Marco 24
Palermo**

Nel 1992 avevo 12 anni. È stato uno di quei giorni che ti ricordi per sempre e che abbiamo vissuto tutti con rabbia e paura, da Palermitani, da Italiani. *Abbiamo avuto la sensazione di essere esplosi in aria anche noi* con la macchina di Falcone, pochi mesi dopo, anche con Borsellino. Qualcosa doveva cambiare. In effetti, qualcosa è cambiato, soprattutto la consapevolezza di sapere cosa non volere diventare, e da che parte stare, che valori proteggere, portare avanti, insegnare alle nuove generazioni, affinché il sacrificio di questi uomini non sia stato vano. **Dario Riccobono** anche lui aveva 12 anni, nel 1992.



Lui però è di Capaci. Si può immaginare come sia stato vivere lì in quegli anni. Lui insieme a tanti altri “ragazzi del 92” da 30 anni si danno da fare per tenere viva la memoria e promuovere la legalità con un grido di dolore e di ribellione: **NO MAFIA** la scritta che si legge ancora oggi sulla casina sopra l'autostrada da dove fu azionato il detonatore. Questo percorso di consapevolezza, coraggio ed educazione alla legalità ha portato in tanti anni alla nascita di una comunità che attraverso associazioni e progetti lavora per migliorare il territorio e vincere la paura di ribellarsi.

Da questo Nasce un'idea: **Must23** uno spazio aperto a tutti, luogo di confronto e creatività. Un museo multimediale interattivo di "*memoria viva*", ma anche una casa delle associazioni, di promozione sociale e culturale del territorio. Nascerà negli spazi dell'ex stazione di Capaci, concessa da RFI in comodato d'uso gratuito. Un'importante iniziativa che seguiremo con molto interesse.

*Capaci è..capace di reagire,
ricostruire e rinascere.*

*Per approfondire l'argomento e per
sostenere il progetto **Must23**
clicca sul sito : www.must23.it*



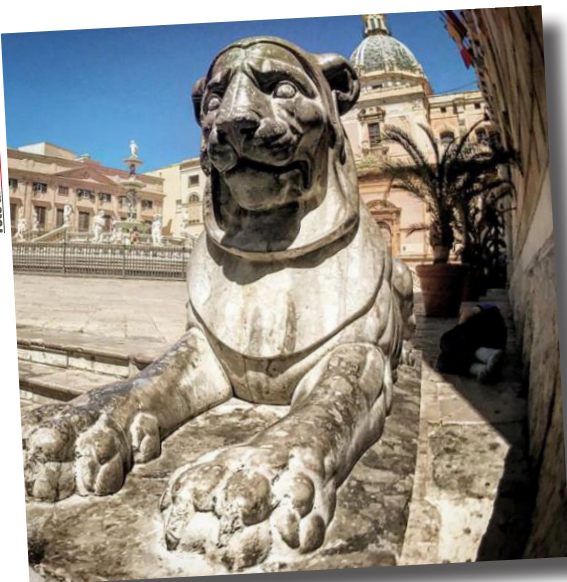
WWW.MAADS.CLOUD

UN PIZZICHINO DI POLITICA DEL... ...CAMBIAMENTO...!

MAD'S

ROLANDO CARMICIO

Foto di Massimiliano Serrano



Pronto sei tu? Ciao sono *Osvaldo Cinquemani*, il nipote del Sindaco *Fortunato Mangione* e ti sto telefonando per chiederti di darmi un ...**aiutino** per qual cosa che mi sta molto a cuore. Sai, dopo mesi di struggente indecisione ho pensato di sacrificare me stesso candidandomi come deputato alla Regione Siciliana. Beh, poiché non ti posso

chiedere una.... "*mano*", ahahaha, ti volevo pregare di darmi il voto." - Ma figurati, per me è un piacere, però prima che casa mia diventi un pastificio, se*donazione*... deve essere, preferirei dei fustini di olio, sempre extra vergine. - Per la verità avevo pensato ai buoni Benzina. - "Sì, ma con queste limitazioni della ZTL non ti nascondo che è sempre meglio qualche bello *champagnino*, per festeggiare in caso di successo." - Ma piuttosto quali sono i programmi della tua futura deputazione, in caso di Vittoria? Ma certo, se vinciamo e ti assicuro che vinceremo, rivolteremo la Regione come un calzino. I deputati, per dare un tocco *country*, che esalti la natura, entreranno dalla porta principale a Cavallo e parte del personale avrà la qualifica di *palafreniere*. A freccette nell'Emiciclo giocheranno solo i deputati e le loro famiglie e il ristorante preparerà

dei piatti internazionali che verranno mangiati *a quattro palmenti* dagli onorevoli e giudicati idonei per la salute dei cittadini. Un giusto sacrificio per tutelare la salute di tutti. *Il Presidente dell'Assemblea Regionale* dirigerà le riunioni con in testa la corona *d'Imperatore del Sacro Romano Impero* e nella mano destra, come simbolo di comando, terrà lo scettro con cui Federico II ha governato i Siciliani. Logicamente i Deputati saranno esentati dal pagamento delle tasse e usufruiranno di un gettone presenza se verranno per *distrarsi* in Parlamento. Evidentemente per dare un maggiore risalto internazionale alle loro decisioni, in linea di massima, questo è il canovaccio del nostro programma. Un Progetto *semplice* che esalta i compiti della direzione, protegge i più fragili e getta le basi per rinnovare una politica che merita qualche **“pizzichino” di Novità.** “ “Bravo, un programmino,

spesso si riuniranno nelle nuove sedi di **MonteCarlo , Bora Bora e Corfù.** E' chiaro che per evitare a tutti i Deputati *lo stress del distacco*, i congiunti potranno partire al seguito dei loro cari per garantire, in quei posti lontani e spesso assolati, *un conforto semplice e familiare* che migliorerà le importate decisioni dell'assemblea. Per quanto riguarda i cittadini arretrati con le tasse, verranno condotti nella *mensa del povero Cristo*, dove verrà allestita una momentanea **sala del trono.** A quel punto *i contribuenti colpevoli*, indosseranno una veste bianca e con l'ausilio di un *bacile* laveranno i piedi al Presidente della Regione. ambizioso che i Parlamentari di tutta l'Italia ci... invidieranno. Va bene, però, a proposito del **...Pizzichino...**, sarebbe più opportuno che tu aggiunga ai fustini d'olio anche *4 kg di pasta e 6 bottiglie di salsa della nonna, così, per essere...un pizzichino.. più sicuri!!!!* “

NON C'È UNA SECONDA OCCASIONE... PER FARE UNA BUONA IMPRESSIONE!

ALESSANDRA GUARINO

Fashion Stylist e Visual Merchandiser

È l'aforisma più celebre di *Oscar Wilde* ed è diventato un fondamento del marketing moderno, è grazie alla nostra *“percezione”*, che si basano tutte le nostre valutazioni. Si dice che bastino solo *sette secondi* per fare una buona impressione su chi abbiamo di fronte, durante un colloquio, un appuntamento o in qualsiasi altra situazione della nostra vita. Il nostro linguaggio non verbale parla prima di noi, un sorriso durante un silenzio, una stretta di mano data con vigore ma senza eccedere, un atteggiamento composto durante una conversazione; stessa cosa per linguaggio *paraverbale* con il tono della voce, il ritmo delle nostre conversazioni, le pause e i silenzi. La moda è uno stile di comunicazione molto potente, con il quale ci presentiamo al mondo, non a caso in pubblicità si dice che:

l'immagine sia più efficace delle parole.



NON C'È UNA SECONDA OCCASIONE...
PER FARE UNA BUONA IMPRESSIONE!

MAADS



Scegliamo quindi con attenzione il nostro *outfit* in base all'evento al quale dobbiamo presenziare. Non ci rendiamo neanche conto di quanto sia importante la scelta del *look giusto* per un colloquio, infatti a parità di candidato si sceglierà sempre quello con l'abito che ci ha trasmesso più **conformità all'azienda, consapevolezza di sé e professionalità.**

Dobbiamo sempre tener conto dell'azienda per la quale svolgeremo il colloquio, quindi sarebbe il caso di dare un'occhiata al loro sito e sbirciare magari la sezione della *mission* per capire i loro valori. Studieremo un'immagine che vada bene per un colloquio con un'azienda creativa che sarà differente naturalmente da quella per uno studio legale; rispettare il **"dress code"** in base agli eventi della nostra vita sarà la nostra carta vincente per fare subito una buona impressione. Tutti i giorni indossate sempre un *pezzo* per così dire **ad effetto**, come ad esempio, un capo spalla che sia un cappotto o una giacca. La corretta chiave di lettura degli outfit che indossiamo sarà dal capo più esterno a quello più interno, ovvero nella parte più esterna indosseremo un *pezzo strong* che dia subito al nostro interlocutore la percezione di noi e di cosa vogliamo comunicare, per poi arrivare ai capi più interni che saranno più semplici e minimalisti.

IKIGAI

Riccardo Taranto



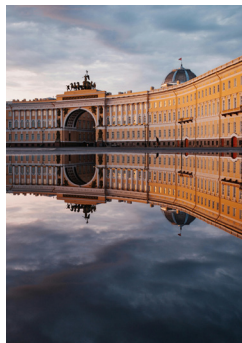
Ikigai è una parola giapponese che viene tradotta come **“ragione di vita”** o **“ragion d’essere”**, in altre parole la ragione per cui svegliarsi al mattino. I giapponesi credono che ognuno di noi abbia dentro di sé il proprio *ikigai* ed è essenziale scoprirlo, farlo nostro. Solo così possiamo impegnarci al meglio e affrontare qualsiasi difficoltà si dovesse presentare. Sembra un concetto banale, ma purtroppo nel corso della propria vita ci sono momenti

di particolare sconforto, dove tutto sembra impacchettato in una scatola. Ci sentiamo vulnerabili, abbandonati dal mondo, non capiti, come se fossimo caduti fuori dal cilindro di un mago senza talento che ha mostrato il trucco. Non è facile riattivarsi, soprattutto se si è attraversato un dolore, quando ci si accorge di essere diventati *“grandi”*, quando si rimane agganciati ai ricordi di altri momenti, di altre epoche, di altri colori. Bisognerebbe imparare a reinventarsi periodicamente, come quelli che cambiano i mobili ogni cinque anni, senza pensare a quello che lasci, ma al nuovo che si va costruendo. Ho sempre invidiato quelli che ci riescono, o almeno fanno credere di riuscirci. Ed è quì che bisogna cercare di recuperare il proprio *Ikigai represso*, per ritrovare l’energia, la motivazione. Buona parte dei nostri disturbi affettivi migliorano quando iniziamo ad impegnarci per noi stessi, facen-

do semplicemente quello che ci piace, che ci identifica. Bisognerebbe chiedersi ogni giorno se quello che facciamo ci fa stare bene, ci rende felici e di conseguenza impegnarci per questo fine. ***Tutti possiamo migliorare la qualità della nostra vita, bisogna darsi fiducia***

WWW.MAADS.CLOUD

I GATTI DELL'HERMITAGE



Li chiamano ***i Gatti dell'Hermitage*** il celebre museo di *San Pietroburgo* si tratta di una colonia di circa 50 Gatti bellissimi, che abitano proprio lì all'interno del palazzo, voluti, protetti e accuditi dall'amministrazione fin dal 1745 per proteggere i preziosi reperti del museo dai topi. ***Nel tempo sono diventati famosi quanto le opere stesse*** ispirando libri, documentari e mostre a loro dedicate. Hanno un *ufficio stampa* apposito, dei custodi che si occupano di loro, una cucina e anche un piccolo ospedale. Oggi vivono nel seminterrato adibito proprio alle loro esigenze anche se non hanno particolari restrizioni, infatti soprattutto d'estate si fanno vedere all'esterno, in passato invece si aggiravano liberi tra le sale del museo.

CONOSCI TE STESSO ?

Senza Nome



Dobbiamo studiare e conoscere noi stessi, constatare *fino a che punto è l'io che ci spinge ad agire*. Questo continuo riflettere, questo continuo riconoscere i propri limiti, porterà ad essere **consapevoli di noi stessi**. Non c'è un mezzo per conoscere se stessi che possa essere insegnato. Ciò che è stato utile a me può essere per voi di nessuna utilità. **La verità la sa soltanto la creatura che agisce.**

Il singolo è timoroso nell'osservare gli avvenimenti del mondo. È proprio il timore che lo spinge a riversare la responsabilità dell'attuale situazione, su coloro che sono a capo dei governi e delle nazioni. *L'uomo cioè non considera che un mondo nuovo non può nascere solo con la sostituzione dei capi che rappresentano le nazioni, ma che il conflitto che agita il mondo altro non è che il risultato del conflitto che agita il singolo.* **Non è possibile cambiare il mondo cambiando i capi.** Per tale cambiamento, è indispensabile che ***l'intimo dell'uomo sia mutato.*** E se rimanessimo soli e semplici? Cioè non partecipare alle continue violenze, ai gruppi che coalizzati, dettano la linea ad una nazione, non accrescere l'attrito che esiste tra le varie fazioni. Soli e semplici senza raggrupparci e non agire, ***pensare secondo quello che altri ci impongono ma agire e pensare secondo la nostra personalità, mentalità, secondo la nostra coscienza.***

Bisogna avere il coraggio di guardare dentro di sé, di esaminare l'intimo.

L'ambiente nel quale viviamo è il costruito del nostro egoismo, avidità, etc. Nessun miracolo cambierà il mondo: ***solo il singolo individuo può farlo cambiando, rinnovando se stesso.*** I capi delle nazioni sono cambiati ma la storia è sempre la stessa. ***SIAMO NOI, NOI TUTTI CHE DOBBIAMO CAMBIARE.*** Non lasciamoci influenzare, rinnoviamo la nostra coscienza, riflettendo sulle nostre azioni, esercitando una costante consapevolezza di noi stessi.



Inquadra il QR code per ascoltare le puntate del podcast!



INVERSIONI DI SAPERE

Francesco Musso

Manuale di sopravvivenza pret a porter



*Un pò di sapere alla
spicciolata, letture per
rimediare a quello che
sappiamo, che è poco,
spesso confuso e anco-
ra più frequentemente
sbagliato!*

WWW.MAADS.CLOUD

Seduti in qualche angolo del mondo ci sono molte persone, anche in questo momento, che hanno lo sguardo perso. Fissano il vuoto, o guardano in basso, lì dove si trovano le proprie sensazioni corporee e quello che sentono è dolore. Opprimente, invasivo, continuo. Un dolore che blocca, tiene lì, *immersi in quel non fluire*. Ci sono molti motivi per i quali si soffre ma uno di questi, il più efferato e paradossale portatore di dolore è *l'amore*. In realtà l'amore negato. Nasciamo e da quel momento *bramiamo amore*, amore che dovrebbe essere un diritto di nascita, amore che sogniamo *accudente, presente, pieno*. Poi cresciamo e troppo spesso rimaniamo seduti lì, a un tavolo di un bar, o in uno scalino di una strada, in uno di quei momenti in cui ci chiediamo *perché? Perché noi no*, noi non possiamo essere amati come desideriamo. Eppure



ce l'abbiamo messa tutta, siamo stati la versione migliore di noi stessi, ma non è bastato, non basta mai. E gli occhi si abbassano, diventano densi. Spenti. *Il mondo si ferma e tutto continua a dolere*. Nel petto, a ogni respiro è come se qualcosa ci mordesse nel torace, mentre i muscoli diventano barre, rigide, prigionieri dell'anima.

Una gabbia. *D'amore si muore?* No, ma d'amore negato si soffre parecchio. Soprattutto quando noi non prendiamo coscienza che l'amore non è dipendenza, mai. E che deve esserci un momento in cui la responsabilità di amarci ricade tutta su noi stessi. *Belle parole, ma come si fa?* Trasformando le parole in azioni, in cose da fare, **agendo sulle cose tangibili, concrete, alla nostra portata.**



So per esperienza che la prassi migliore è **iniziare dal proprio corpo**, facendo tutto il possibile per mutare le sensazioni corporee, per favorire **l'eliminazione delle sue MEMORIE**. E in questo possiamo chiedere aiuto a diversi approcci, anche non convenzionali. Amerei molto che tutti sapessero che discipline come **lo Shiatsu, lo yoga, la riprogrammazione oculare, la meditazione** sono strumenti validissimi per sostenerci.

Un ascolto che nello shiatsu avviene punto per punto, fino a *riconnetterci con il sentire il bene*. Sarei felice che tutti sapessero che *si vive di respiro* e che su questo bisogna fare leva per cambiare le proprie emozioni, questa è una legge di natura, ineludibile. Un principio che viene sviluppato tanto nello yoga che nella meditazione. E quando parlo di meditare non immaginatevi seduti in posizioni strane o complesse con gli occhi chiusi, *si può meditare anche camminando, riducendosi all'ascolto di sé e del bello*. È proprio questo lo scopo di ogni arte, ricollegarci al bello, alla meraviglia. A noi stessi. **Mi piacerebbe che chiunque leggesse queste righe, non superasse quanto detto con superficialità**, perché proprio questo è il danno maggiore di

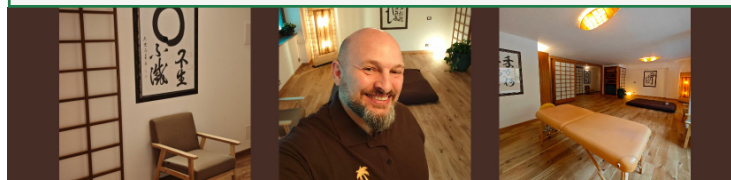
ogni cuore, *considerare il proprio dolore fuori dalla portata di un aiuto*. Aiuto che, *ho imparato, arriva più da una mano che ti cura che da mille parole*. *Mani che ci sanno restituire all'amore, al diritto di essere amati, senza fare male*.



ALMACALMA HOLISTIC HOME PALERMO

VIA MONTEPELLEGRINO 135, CELL. 328 9847860

*Un luogo dove cercare aiuto, sostegno, consapevolezza e relax,
in ogni tempo e momento della tua vita...*





Spesso i testi delle canzoni che scegliamo di ascoltare, ci aiutano a comunicare un nostro stato d'animo, un sentimento che non riusciamo bene ad esprimere con le parole, un mezzo che viene sottovalutato e proprio per questo, scelto da molte persone introverso o depresse, poiché possono nascondersi tra le righe senza farsi notare, o meglio, continuare a passare inosservati a chi guarda con superficialità e disinteresse, e invece comunicare con chi ha la stessa sensibilità e voglia di ascoltare. La musica riesce sempre ad arrivare dove deve, riempie i vuoti, riaccende la luce e rende visibile l'invisibile. Questo spazio propone una selezione di brani scelti dalla redazione, con il testo e relativa traduzione, perché una canzone deve essere compresa per potere essere apprezzata.

PINK FLOYD

WISH YOU WERE HERE 1975

Famosissimo ed iconico brano dei *Pink Floyd* scritto da *Roger Waters e David Gilmour*, inserito nell'album omonimo pubblicato il 12 settembre del 1975. Come la maggior parte dei brani dell'album è dedicato a *Syd Barret*, fondatore e frontman del gruppo allontanato nel 1968 a causa dei seri problemi mentali causati da abusi di sostanze. In molte interviste, è stato raccontato che mentre stavano finendo di



VAI AL VIDEO



registrare il disco, si accorsero della presenza di un uomo obeso e pelato, che era riuscito ad entrare negli studi, che si guardava intorno spaesato. Era proprio *Syd Barret*, tormentato nel fisico e nella mente che in un primo momento non avevano riconosciuto. Quando capirono chi fosse non riuscirono a dire nulla e a trattenere le lacrime. Da quel giorno nessuno dei *Pink Floyd* lo ha più visto. Ispirato da questo episodio *David Gilmour* compose un blues lento, con una chitarra a 12 corde su cui *Roger Waters* scrisse il testo che parla in generale dell'abbandono, ma si riferisce inevitabilmente proprio a Barret.

WWW.MAADS.CLOUD

Nel 2004 è stato inserito nella lista dei 500 migliori brani musicali di tutti i tempi

dalla rivista Rolling Stones, presenta delle sonorità particolari di sottofondo che lo rendono **unico**. Inizia infatti con un fruscio di voci e suoni soffuso, confuso, intimo. Si sente anche un *assolo di violino* in lontananza a sottolineare il senso struggente del testo, eseguito da **Stephane Grappelli**. alla fine per non offendere il musicista, il suo nome non verrà inserito nei crediti del disco poiché *udibile a fatica*.



La Forza di Wish you were here sta nel fatto che nonostante sia un brano dedicato ad una persona nello specifico, riesce ad assumere un significato universale: parla infatti di ognuno di noi, che spesso ci



avvitiamo e ci lasciamo sopraffare dalle abitudini, dai vizi, dai cattivi pensieri, senza accorgerci di quello che ci stiamo perdendo, ci accontentiamo, per paura del cambiamento, quando invece cambiare potrebbe aprire la strada ad evoluzioni inimmaginabili. Una riflessione sull'esistenza, ci sprona a distinguere la vita vera da una vita di facciata che forse, in alcuni casi, ci soddisfa ma non ci rende nè felici, nè liberi. *"Can you free yourself enough to be able to experience the*

reality of life as it goes on before you and with you and as you go on as part of it? Or not? Because if you can't, you stand on square one until you die". *"Sei abbastanza libero da riuscire a sentire la vita nella sua autenticità, la vita che ti attraversa e procede con te mentre tu procedi come parte di essa? O no? Perché, se non ci riesci, rimani fermo allo zero fino alla morte"*



Allora, pensi di poter distinguere il paradiso dall'inferno?

So, so you think you can tell heaven from hell?

Cieli azzurri dal dolore?

Blue skies from pain?

Riesci a distinguere un campo verde da una fredda rotaia d'acciaio?

Can you tell a green field from a cold steel rail?

31

Un sorriso da un velo?

A smile from a veil?

Pensi di poterlo dire?

Do you think you can tell?

Ti hanno fatto scambiare i tuoi eroi con i fantasmi?

Did they get you to trade your heroes for ghosts?

ceneri calde per gli alberi?

Hot ashes for trees?

Aria calda per una brezza fresca?

Hot air for a cool breeze?

Freddo conforto per il cambiamento?

Cold comfort for change?

Hai scambiato una camminata in parte durante la guerra

Did you exchange a walk on part in the war

Per un ruolo da protagonista in una gabbia?

For a lead role in a cage?

Come vorrei, come vorrei che tu fossi qui

How I wish, how I wish you were here

TESTO ORIGINALE
E TRADUZIONE

*Siamo solo due anime perdute che nuotano in una
boccia per pesci*

We're just two lost souls swimming in a fish bowl

Anno dopo anno

Year after year

*Correndo sullo stesso vecchio terreno, cosa abbiamo
trovato?*

*Running over the same old ground, what have we
found?*

Le stesse vecchie paure, vorrei che tu fossi qui

The same old fears, wish you were here



WWW.MAADS.CLOUD

WWW.MAADS.CLOUD



**Pocket Magazine
Great People !**

WWW.MAADS.CLOUD



Frank Sinatra, forse è probabilmente il volto più noto della musica, colui che ha contribuito a rendere la musica, prima *appannaggio* di determinate classi (*dipende dal genere, sia chiaro!*), aperta a tutti, o come diremmo oggi *“mainstream”*. Sicuramente hanno avuto un peso le sue origini italiane, siciliane in particolare, infatti, il padre di Frank, *Antonio Martino Sinatra* era originario di *Lercara Friddi*, comune situato in provincia di Palermo. È quindi chiaro che il sentimento popolare di un'America sempre più *“riempita”* da immigrati italiani

vedeva in lui una forma quasi di “risatto popolare”. Il giovane Frank cresce a *Little Italy*, come tanti ragazzi dell'epoca si divide tra numerosi lavori (come d'altronde il padre e la madre). La passione per il canto nasce per la grande ammirazione nei confronti di quello che era il suo idolo, il grande *Bing Crosby*; Così comincia la carriera di Sinatra, cantando nel saloon gestito dal padre, acquisendo così il soprannome di *“saloon singer”*. Il successo non tardò ad arrivare e già pochi anni dopo (nel 1935) il giovane Frank fonda la sua prima band: *Gli Hoboken Four*.



La vera svolta però arriva nel 1940, dove la collaborazione con l'orchestra di **Tommy Dorsey** porta alla creazione del singolo: **"I'll never smile again"** primo grande successo di **"The Voice"**. Da lì in poi l'ascesa del giovane ragazzo di *Little Italy* fu pressochè totale; a lui va sicuramente il merito di avere cambiato per sempre la cosiddetta *"musica leggera"* rivolgendola ad un pubblico più giovane. Della sua incredibile carriera costernata di incredibili successi, **"My Way"** su tutti, ricordiamo:

- 1) **Un oscar onorario**
- 2) **Numerosi edifici a lui dedicati**
- 3) **Onoreficenze statali americane e non**
- 4) **ben 297 singoli e 59 album.**



Inquadra il QR code per ascoltare le puntate del podcast!



...Come quando vai al ritiro merci di Maison du Monde per ritirare le sedie nuove per lo studio (perchè i tuoi pazienti dopo le poltrone rosse, sono diventati pretenziosi) e l'addetto alla consegna ti domanda: “ *dove ce l'ave-te la macchina*”? e in quel momento ti chiedi se ti sta dando del “voi” per un'eccesso di formalità, o perchè ritiene che in 1,45m possano entrare due persone o forse ti sta facendo una diagnosi di personalità multipla!! Di certo non puoi mica pensare che ti stia sottovalutando! Caro signor belloccio e tutto muscoli, se desidera, può darmi un consiglio sulle *nuances* dei cuscini!



WWW.MAADS.CLOUD

Lo vedevo passare da lontano immerso nelle sue faccende o mentre parlava al telefono. La prima volta, lo avevo sentito suonare per caso, durante la regia di un concerto jazz, avevo letto lcuni articoli di giornale e una volta lo *"intercetti"* anche in libreria, una persona distinta, a metà tra un *hipster* e un avvocato, con un appeal vagamente *radical chic* ma coinvolgente, il tipico amico con il quale condivideresti con piacere un caffè, il giornale o.. le cartucce per la stampante... Così, un giorno, ho avuto l'occasione di conoscerlo personalmente. Io so che lui è un brillante musicista, addirittura Palermitano a Palermo..., ma faccio finta di nulla, resisto, poco, l'unica cosa che riesco a dire, non contenendo il mio entusiasmo è ovviamente...*"Oh! che piacere!"* Non si scompone, la prende a ridere, meno male è cordiale, mi scioglio, tutto bene, andiamo oltre l'impasse, da questo momento ci conosciamo...Nel senso che quando mi vede mi riconosce. Ed in effetti, ogni volta che passa, trova il tempo per scambiare due chiacchiere, magari per raccontarci qualche aneddoto, di quando ha suonato al blue note di New York o di Toots Thielemans icona mondiale degli armoniciisti di cui è stato allievo. Ma, per queste informazioni-



basta andare sul suo sito ufficiale. Oggi vorrei concentrarmi su altro, tipo, perchè proprio l'armonica? Forse perchè è uno strumento *"timido"*, un po' come lui, che in pochi riescono a valorizzare; In effetti Lui non suona l'armonica diatonica, cioè quella più comune e conosciuta, stile film western per capirci, ma l'armonica cromatica, cioè uno strumento più completo, che attraverso un meccanismo comandato da un tasto

detto “registro” permette di poter coprire ogni tipo di scala sia cromatica che diatonica, ma non voglio dilungarmi in tecnicismi, sta di fatto che quello che conta è ovviamente come si suona, riuscire a fare recepire a chi ascolta le emozioni che vuoi trasmettere, oltre la tecnica, non è facile, e forse solo un musicista può capire ciò che voglio dire, ad ogni modo, Lui riesce a farlo in maniera eccezionale, reinterpreta anche pezzi pop poiché è anche compositore; il pezzo che preferisco è November 64, che forse è quello che lo rappresenta maggiormente dove riesce ad esprimersi tutto questo, la sua anima jazz e profondamente mediterranea, infatti pur girando per mezzo mondo tra collaborazioni, concerti, colonne sonore per il cinema, fa base sempre a Palermo, dove vive e trova ispirazioni e riesce anche a trovare il tempo per una partita a golf. A questo punto è ufficiale è riuscito a reinventare ai miei occhi il *cliché* del musicista. Che cosa dire di più? il suo nome, quello di un grande armonista e Siciliano doc: **Giuseppe Milici**.





Si dice che viaggiare sia un'esperienza che ti arricchisce, che spalanca i tuoi orizzonti, che ti fa apprezzare luoghi, costumi e culture diverse ... tanto da paragonarle, immancabilmente ad ogni rientro in casa madre, alla tua vita ! Beh, per me e mio marito, questa suddetta considerazione calza a "*pennello*" ... sì pennello ..uno di quelli che ti ritrovi in mano di fronte ad una tela bianca e che, spinto da una sensazione chiamata "*RIVALSA*", ti aiuta a colorarla e dargli, pian piano, un contorno tutto nuovo! Di che parlo? Di uno dei cult più ambiti dai giovani e meno giovani: il famoso "*cambio vita, MOLLO TUTTO E RICOMINCIO*"!! Avete presente il vagabondo con il bastone in spalla e la bandana rossa legata in punta oppure quello che si apre la gelateria in un'isola tropicale o una rosticceria nel nord d'Europa?? Beh, per noi la svolta si chiama Parigi e da diversi anni ormai viviamo qui. Vi posso assicurare che ad oggi non torneremmo indietro! Cambio radicale, zacchette.. switchare vita e realmente trovarsi di fronte al coraggio di dire (a 36 e 39 anni) : "*Si, lo faccio, armi e bagagli e andiamo !*" Staccarsi dalla famiglia, dagli amici, da due lavori a tempo indeterminato, da una casa tua, dalla tua terra ..



Switchare vita e realmente trovarsi di fronte al coraggio di dire "si lo faccio armi e bagagli e andiamo!"

Non è facile per nessuno, né che tu sia un giovane studente che vive un progetto Erasmus, né che tu parta per un'esperienza all'estero e né, tantomeno che tu sia prossimo o oltre gli *Anta*!!!! La solfa signori miei, non cambia e la chiave di tutto è sempre la stessa : rivalsa! Già, amici, 7 lettere che ti cambiano la vita ma che spesso la migliorano a livello di qualità...Forse è presto per stendere un bilancio, ma una cosa vi assicuro è chiara a tutti e da subito : nella maggior parte dei paesi dove la politica **NON** abbia primeggiato per interessi economici, "*trattative*", conflitto di interessi, scandali e vergogne di ogni tipo, in questi si ha ancora la speranza di poter aver un futuro migliore, dove non conta di chi sei figlio e/o se sei amico di xxx, non conta l'età che hai, il sesso, l'orientamento sessuale né ai vari Enzo e Carla gliene frega qualcosa di come ti vesti !!! In questi paesi, vicini o lontani che siano, quella che per noi è anormalità diventa normalità. Qui conta solo che tu sia capace di fare, che tu abbia delle attitudini e abbia voglia di fare .. Qui esistono ancora parole come meritocrazia e rispetto per il lavoratore! In questi paesi senti che tutti i tuoi sacrifici possono portarti qualcosa di concreto ... Molto di più di un posto dove hai tutto ma non hai te stesso ..!

WWW.MAADS.CLOUD



LE AMICHE DI CHIARA

Ognuno c'ha le sue "cose"; c'è chi le chiama "ciliegie", signori Rossi, le camurrie, Dimostrazioni"... noi, in famiglia, le chiamiamo dignitosamente **"Le amiche di Chiara"**. Tutto è nato dalla prozia Chiara, appunto, che decise di trasformare un fastidioso appuntamento mensile in qualcosa di più conviviale un *rendez-vous* gradevole e condivisibile, divenuto protagonista di chiacchiere da parrucchiere e *décalage* elegante di situazioni imbarazzanti: *"Ricordi quel viaggio in Messico? Sì, una settimana con le amiche di Chiara..."* *"Ti vedo un pò giù di tono oggi, non dirmi che sono arrivate le amiche di Chiara..."* In quei giorni lì..quando anche il volo leggiadro di una farfalla accende la belva sopita che è in te e il mondo sembra inglobato in una bolla grande quanto la tua pancia

gonfia, come una misteriosa fatalità divina, tutti vogliono fare qualcosa con te, gli altri giorni no. Saranno forse i *feromoni* che si spandono nell'atmosfera. I recettori degli amici, dei colleghi, soprattutto uomini, li intercettano e per fuggire via da quel frastuono di sorrisi ed inviti mandi tutti a fancu... Ma si sa, chi si ritrova nel momento del bisogno? Sono loro, **le amiche di Chiara!!** che ti faranno compagnia nei momenti in cui gli altri vanno a passare la giornata al mare. Così alla fine ti convinci, cerchi di tamponare...e ti rendi conto che forse si può andare oltre, qualche dolorino si può sopportare, qualche rinuncia si può fare... cosa c'è in fondo di più bello di essere una donna nel suo pieno vigore? **Nascere Maschio!**

5 RITMI LA DANZA COME GUARIGIONE

RIC. TARANTO

foto tratta dalla pagina Facebook ufficiale di 5 ritmi Sicilia, su autorizzazione dell'amministratore



Mi ero ripromesso da tempo di contattare **Dario Pastore**, eccezionale anima eclettica, con il quale ho condiviso parte del mio percorso formativo e l'adolescenza, un'amico presente nonostante impegni diversi ci fanno incontrare poco, che ho sempre ammirato per la sua energia nel portare avanti le cose in cui crede, le sue passioni, i suoi viaggi il suo essere *"avanti"* rispetto agli altri. Ho sempre seguito i suoi progetti con interesse e dovendo scegliere un argomento che potesse incuriosire i lettori di *Maad's* mi sono soffermato sui **5 ritmi**, di cui Dario è insegnante, promotore e coordinatore per la Sicilia.

5 Ritmi è un un metodo di libera espressione corporea strutturata in 5 fasi con 5 tipi di musica ritmica di qualsiasi genere: **fluire, staccato, caos, lirico e quiete**. Messa a punto negli anni '70 dalla danzatrice *Gabrielle Roth*, per canalizzare il potere della danza come guarigione. Si parte dal principio che se si mette la psiche in movimento essa cura e guarisce se stessa, senza distizione di culture o di

età. *"Ci spogliamo del vecchio, di ciò che non ci serve più, togliamo maschere e danziamo fino a scomparire nella danza. Ma solo per riscoprirci e ritrovarci"*. Funziona così: Attraverso il ritmo della musica, si crea un **onda**. Dal *fluire*, movimenti morbidi e circolari, si va allo *staccato*, un suono ritmico con movimenti bruschi e ben definiti;

"5 Ritmi è un un metodo di libera espressione corporea strutturata in 5 fasi"

poi si entra nel *caos* dove ci si scuote o danza in maniera selvaggia, per poi, in seguito, danzare leggeri ed allegri prima di rallentare in movimenti delicati e quindi fermarsi e finire il ciclo dei 5Ritmi. Danzare una onda e' liberatorio, equilibrante e calmante. Ci si veste con vestiti comodi, sportivi e a strati, di norma si sta scalzi. Questo tipo di danza libera puo' dare benefici fisici quanto una classe di aerobica.

WE LIVE HERE

5 RITMI LA DANZA COME GUARIGIONE

Gli incontri durano 2-3 ore e sono un ottimo metodo per tonificare i muscoli, migliorare la flessibilità fisica e mantenersi in forma. Si suda molto e quindi è anche un buon modo per disintossicarsi. Non ci sono passi da imparare, lo scopo è quello di lasciarsi andare, di liberarsi e lasciarsi trasportare dalla musica, alla scoperta delle proprie emozioni magari sopite o nascoste. Sono sicuro di avervi incuriosito. Per approfondire basta andare sulla pagina Fb di 5ritmi sicilia o sul sito www.5ritmi.it



“Ci spogliamo del vecchio, di ciò che non ci serve più, togliamo maschere e danziamo fino a scomparire nella danza.

WWW.MAADS.CLOUD





R.Taranto

Sono passati “solo” quarantanni da quando un gruppo di giovani “pionieri” appassionati di windsurf fondarono una piccola scuola facendosi promotori di quello che negli anni è diventata una peculiarità di Mondello ad altissimi livelli. Olimpiadi, campionati Italiani, campionati Europei, coppa America, tanti atleti che hanno fatto proprio quel progetto, quel sogno. Vincenzo è sempre lì, un punto di riferimento per i ragazzi di oggi che frequentano il circolo e dal suo sguardo si capisce che è rimasto lo stesso di un tempo, se non fosse per qualche capello grigio. Con entusiasmo sfoglia questa rivista, che casualmente, gli capita fra le mani e la cosa mi



lusinga. I presupposti sembrano buoni. Credo sia superfluo concentrarsi su quello che **l'Albaria** è per lo sport Palermitano, tutti ricordiamo con entusiasmo il **windsurf world festival**, e le competizioni internazionali. Ma è l'ambizione di volare alti, nonostante le problematiche delle nostre latitudini, non nascondersi dietro i trofei ed i volti del passato, ma continuare ad alimentare nuovi traguardi, nuovi sogni, nuove **“albe”** sempre respirando il profumo del vento e del mare di casa.



su autorizzazione dell'autore

Foto tratta dalla pagina Facebook ufficiale dell'Albaria Palermo - Mondello Beach su autorizzazione dell'autore



LUPI DI MARE

MASSIMO COSTAGLIOLA



"Qui da noi a mare, si dice che chi supera i 41 giorni di imbarco, ha la stoffa per diventare un marinaio. "

La vita della gente di mare non è mai monotona perché in qualsiasi momento può intervenire una variabile improvvisa che ti cambia la giornata. E così, quando pensi di avere il tempo per riposare e rilassarti qualche minuto, arriva la chiamata perché è sorto un problema. Se riesci a rimanere concentrato, allora capisci che le cose imparate sotto stress, sono quelle che restano per tutta la vita. Il concetto di esperienza, è infinito, non si finisce mai di apprendere. Io stesso ascolto, assorbo e metto in pratica i consigli di chi ne sa più di me. Umiltà, dialogo e capacità di fare tesoro dell'esperienza altrui. Questa, secondo il mio punto di vista, è la vera base da cui partire per poter pensare di lavorare a mare più che in qualsiasi altro campo. Grinta, testa dura, capacità di adattamento e tranquillità mentale sono le altre caratteristiche.

LUPI DI MARE

Ho visto molta gente iniziare, con grandi prospettive, grande voglia di fare. Ho visto altrettanta gente mollare. Qui da noi a mare, si dice che chi supera i 41 giorni di imbarco, ha la stoffa per diventare un marinaio. 41 è il numero dei giorni che occorre per leggersi dentro e capire se si è fatti per convivere con la fatica, per reggere situazioni estreme. La noia delle navigazioni lunghe,



l'adrenalina scatenata dalle tempeste improvvise, la mancanza di sonno, la lontananza dalla famiglia, dagli amici e la iperconcentrazione necessaria per non farsi del male o fare del male a qualcun altro. Responsabilità: parola che tanti di noi prendono alla leggera, ma che alla fine rappresenta la linea di separazione fra chi lascia e chi resta. La responsabilità soprattutto morale, della nave, dell'equipaggio e degli ospiti a bordo, è qualcosa che può schiacciarti o portarti su un altro livello... Paura sempre, panico mai. Diffido sempre di chi dice di non avere paura del mare, perché senza dubbio non lo conosce affatto. Chi dice di non temere una cosa che non conosce, parte col piede sbagliato ed è destinato a mollare la prima volta che il mare si presenterà in tutta la sua

LUPI DI MARE



■ infinita potenza. Il mare è come un vortice che può abbracciarti benevolmente e stritolarti nello stesso momento, senza nessun preavviso, eppure il mare, lui, lancia sempre mille avvertimenti, decisivi solo per chi è in grado di comprenderli, *Conosco poche persone che possono dare del tu al mare e quelle stesse persone non lo fanno" ... (Cit)* Diffido ancora di più di chi parla in prima persona. Perché a mare non esiste l' "Io" esiste il "Noi", la squadra, l'equipaggio. Si lavora assieme,

ognuno per le sue mansioni, si lavora al massimo delle proprie possibilità, se qualcuno resta indietro viene aiutato in tutti i modi e gratis.

"Diffido sempre di chi dice di non avere paura del mare, perché senza dubbio non lo conosce affatto."

Nessuno deve rimanere indietro, ma nessuno deve permettersi di fare il furbo, perché tradirebbe il suo equipaggio, la sua famiglia, la gente su cui può contare sempre.

PAROLA DI PAT..!

Giuseppe Paternò



E basta con sta storia "noi della periferia siamo piu' forti"

Noi di Piazzetta Bagnasco siamo molto più forti: intanto dobbiamo seguire perfettamente la legge della raccolta differenziata, non ci possiamo distrarre neanche un momento, perchè le nostre fidanzate alto borghesi (di norma tendiamo a costruire una famiglia con persone autoctone del quartiere Libertà Politeama e traverse, fino max alla Statua) ci tengono tantissimo alla distinzione di alluminio/plastica.

Sapevate ad esempio che il pacchetto del caffè è composto da 3 ripeto 3 raccolte differenziate diverse? Voi della periferia avete un sacco unico, dove -ipotizzo - mettete plastica, vetro, carta, cavalli morti delle corse clandestine, pannolini dei vostri 8 figli, e tre materassi. Noi dobbiamo stare attenti persino a buttare l'immondizia dopo le 18 mai prima per evitare multe. Noi dobbiamo stare attenti alle parole da usare. Telo, Asciugamano, Tovaglia. Per voi è sempre Tovaglia. Cocomero, Anguria, Melone. Per voi è tutto Mellone. Una volta ho chiamato il Melone giallo, Mellone. La mia ex suocera non mi ha parlato per un anno. Capite quanto è difficile la vita per noi di via Principe di Belmonte? Ma che ne sapete voi. Paghiamo il bollo dell'auto, la tari, la tarsu, e non possiamo chiamare i nostri figli con nomi esotici come Chanel, Steven, Brian. Noi dobbiamo trovare nomi altisonanti come Ruggero, Leonardo, Manfredi per dare un senso alle nostre origini nobiliari. Una mia amica di via Giusti ha chiamato suo figlio

Vittorio Emanuele Secondo e sua Figlia *Maqueda*. Quindi, quando fate canzoni esaltando la periferia, pensate bene quanta sofferenza si cela negli occhi di avvocati di *Via Leopardi*, di *Via D Annunzio*, che volevano fare i calciatori e per colpa dei *nonni notai che gli hanno lasciato lo studio con 40 clienti*, si ritrovano nelle loro barche a sognare di prendere a calci un pallone fatto di stoffa. Pensate a mia figlia che era iscritta alla scuola di musica *Kandisky* a suonare chitarra, quando il suo sogno, forse era di fare la *banconista di un panificio* e io le ho tolto la speranza di avere già a sedici anni 3 figli. Da noi è tutto più difficile. Punto.



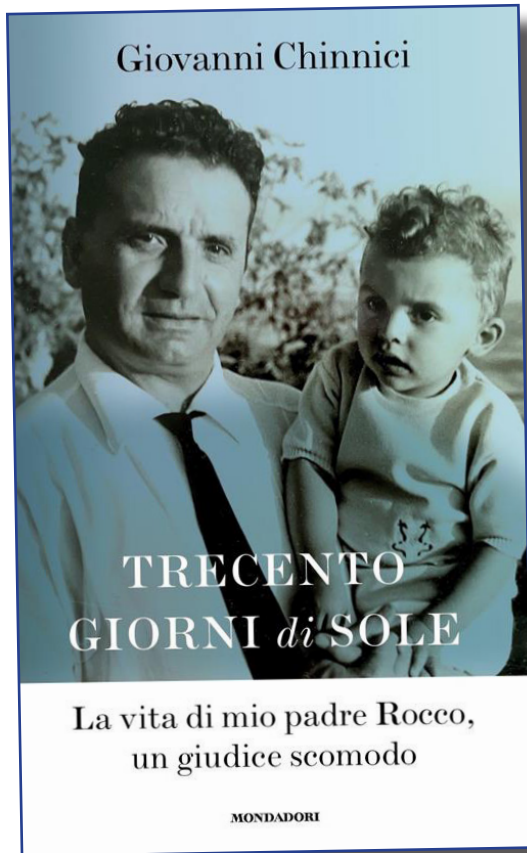
www.thecatsweb.it

The Cats 20 twenty
Here comes the sun!



WWW.MAADS.CLOUD

Pocket Magazine
Great People !



***"È il racconto di un figlio, che
ripercorre la sua vita privata"***

Devo essere sincero, non amo molto i libri che parlano di mafie, famiglie, poliziotti, magistrati e così via. Quando ho sentito parlare dell'uscita di questo libro il motivo che mi ha spinto a leggerlo è la stima e anche la simpatia che provo per Giovanni Chinnici e per sua famiglia, che ho avuto modo di conoscere. Ma anche perchè negli anni '80 ero troppo piccolo per capire che il mondo oltre il giardino di casa mia non era esattamente brillante e allegro, come il mare della spiaggia di mondello tanto amata da mio padre, le stragi del 92 erano solo il culmine di un periodo lungo, veramente grigio di Palermo, dove essere uomini integerrimi dello stato era un valore assoluto di pochi che hanno pagato con la vita il prezzo di desiderare un mondo più giusto e più pulito, che ancora oggi non c'è.

WWW.MAADS.CLOUD

Sfogliando già le prime pagine, invece, ho percepito qualche cosa di diverso. È il racconto di un figlio, lo sguardo di un bambino che ripercorre la sua vita privata, gli abbracci di un padre amorevole e protettivo, riferimento stabile e faro della vita della sua famiglia, i giochi, il sabato la spesa alla Standa, estati spensierate, il rapporto con le sorelle, le indagini importanti che lo assorbivano completamente, ***"Oggi i tempi sono diversi, e spesso si ci trova di fronte a lupi travestiti da agnelli"***

l'uomo e il padre dal quale aveva ancora tante cose da imparare, tante cose da dire, compleanni da festeggiare, abbracci rubati, insegnamenti e sorrisi brutalmente negati quel giorno in *via Pipitone Federico* certamente indimenticabile. **Rocco Chinnici** è stato un esempio, è lui che ha creato i metodi di indagine che hanno fatto scuola a chi è arrivato dopo, formando le basi di coordinamento che prima non esistevano. In una nota **Giovanni**

fa una riflessione sul fatto che forse in quegli anni non si comprendeva ancora bene contro cosa si stava lottando, soprattutto l'opinione pubblica. Oggi i tempi sono diversi, anche se troppo spesso si ci trova di fronte *a lupi travestiti da agnelli*. Il libro si conclude con una frase celebre di Rocco Chinnici del 1978, che ho sentito riportare anche da Paolo Borsellino, una riflessione che a distanza di 45 anni è sempre attuale e fa ancora riflettere: ***"Se c'è la volontà politica, anche quello della mafia, come tanti grossi problemi che travagliano la nostra società, potrà essere risolto"***

WWW.MAADS.CLOUD

SEBASTIANO COSTANTINO

RIC. TARANTO



Affrontare questo argomento, non è mai una passeggiata, a maggior ragione parlarne in queste pagine orientate verso altri orizzonti. Ma, anche questo, purtroppo, fa parte della vita, l'eterno yin e yang che muove tutto, la gioia dei successi della vita e la battaglia spesso impari, con un cancro. Per fortuna, ogni giorno, in tutto il mondo, i ricercatori trovano nuove strade e nuove cure per potere combattere al meglio contro i tumori, cercando di migliorare anche la qualità di vita degli ammalati, e supporto ai familiari.

Per questo, ritengo sia importante trovare il modo di creare “*occasioni di contatto*”, anche perchè, come tutte le cose a cui non vogliamo pensare, non se ne parla abbastanza. Il **dr. Sebastiano Costatino** è qui nelle vesti di amico, al di là del camice bianco e della sua esperienza trentennale da chirurgo oncologo, in Italia e all'estero. Dirigente medico presso l'Arnas Civico di Palermo, mi ha colpito subito per il suo straordinario modo di mettersi a tuo agio cercando di porsi sempre al livello dell'interlocutore che ha davanti, magari offrendoti un caffè o divagando su un pezzo di Keith Jarrett. Spesso, dalla mia finestra d'osservazione, lo vedo rientrare sfinito da estenuanti turni di sala operatoria, ma, quando parla del suo lavoro, gli brillano gli occhi, ama fare il chirurgo, e ama farlo bene, nonostante mille difficoltà connesse. L'umanità che lascia trasparire, è propria di quei medici che si identificano con il proprio ruolo. Sorride, quando gli chiedo

– **Ma come siamo messi a Palermo?** –
 – *Oggi l'approccio ai tumori non è più quello di una volta, che si concentrava prevalentemente sull'intervento chirurgico, ma, richiede una sinergia multidisciplinare e di conseguenza, strutture adeguate che l'ospedale Arnas Civico di Palermo possiede, al fine di ottenere il migliore risultato possibile.*

“Mi ha colpito subito per il suo straordinario modo di mettersi a tuo agio”

La diffusione del covid, ha causato qualche ritardo determinato della saturazione delle terapie intensive. Fortunatamente lo screening però non si è arrestato, e adesso si sta tornando alla normalità. – Per quanto riguarda la formazione dei giovani medici, argomento verso il quale Lei ha sempre rivolto una particolare attenzione, cosa pensa di queste nuove generazioni? – Rispetto a qualche decennio fa, grazie ad internet, i ragazzi possono tenersi aggiornati con tutto quello

che succede in Europa e nel Mondo, proiettandosi fuori dal loro piccolo cosmo. Ma è fondamentale l'affiancamento a medici che abbiano a cuore la loro formazione e che li coinvolgano attivamente. La meritocrazia è fondamentale, *“L'umanità che lascia trasparire, è propria di quei medici che si identificano con il proprio ruolo”*

per raggiungere un percorso virtuoso nella crescita personale e professionale dei ragazzi meritevoli. – **Cosa si dovrebbe migliorare? Cosa potrebbe essere utile?** – Sicuramente si potrebbero migliorare i servizi connessi alla gestione dei pazienti, non solo nella fase centrale della terapia e/o

dell'intervento chirurgico, ma anche nelle non meno delicate fasi anteriori (diagnosi, approccio psicologico) e posteriori, in particolare di assistenza e cura anche dopo le dimissioni, senza dimenticare i familiari, spesso provenienti dalla provincia o da altre città. Ma credo sia utile e necessario, direi fondamentale, concentrare le risorse verso la ricerca, soprattutto a livello nazionale, per contribuire alla realizzazione di protocolli di cura sempre aggiornati, settore nel quale l'Italia, rispetto ad altre nazioni europee è meno competitiva. In sintesi: professionalità, meritocrazia e ricerca. Tre concetti basilari sui quali lavorare. –

WWW.MAADS.CLOUD

OSPITI DA..MARTE..!

CLAUDIO PETRÌ



Ciao, raccontaci un po' di te, come sei nato?

Sono nato in un freddo gennaio del lontano 1981 in una clinica di Palermo (rideN.d.R.). Scherzo ovviamente. La mia nascita artistica risale al 2000, ben 23 anni fa. Dopo aver preso quel pezzo di carta che è il Diploma di Ragioneria, mi sono chiesto: *“ma che ci devo fare? Dedichiamoci a quello che mi dà vere soddisfazioni”*.

E così ho iniziato a frequentare la scuola del **Teatro Branciforti di Bagheria** diretta da Rosamaria Spena e dopo circa 4 mesi, sono stato catapultato sulle tavole dei palcoscenici per dar vita a questo mestiere che è il più bello del mondo, dove hai la possibilità di cambiare *“maschera”* di volta in volta, interpretando sempre nuovi personaggi. Ricordo che il primo ruolo assegnatomi è stato quello del Commissario, ne *“L'avaro” di Molière*. Non vi nascondo che ero contento per il personaggio che andavo ad interpretare, così autoritario, ma allo stesso tempo terrorizzato



www.thecatsweb.it

The Cats 20 twenty

Here comes the sun!

(quanto basta), perché era uno spettacolo di prosa vero e proprio e non potevo e *non dovevo* dimostrare di essere da meno verso gli altri miei colleghi con una certa esperienza. L'ansia era alle stelle poiché, essendo una commedia di 5 atti, il mio ingresso in scena avveniva nell'ultimo atto; vi lascio immaginare il nervosismo dell'attesa, ma poi non appena entrato, mi sentivo talmente rilassato e a mio agio, che sembrava che facessi questo mestiere da chissà quanto tempo... **La magia del teatro è anche questa. Quali sono le tue passioni e hobby, se ne hai?**

La mia passione è andare a teatro, se non lo faccio da attore, divento spettatore; e mi piace andare con la mia fidanzata, a vedere i colleghi/amici che si esibiscono. Come hobby invece mi piace cucinare, tanto da aver creato un account Instagram tutto inerente ai piatti che preparo: **"incucina-conclap"**. Questa passione mi è venuta da quando mi sono fidanzato, in quanto dopo aver chiesto alla mia ragazza se potessi cucinare qualcosa, lei ha subito acconsentito affidandomi la cucina e da allora mi cimento nella preparazione di piatti



facili, ma particolari negli abbinamenti degli ingredienti. Dico sempre che non mi piace perdere tempo in cucina nell'elaborazione di un piatto, per poi in 10 minuti non esserci più niente. Invece preferisco creare qualcosa dai tempi ridotti ma di buon gusto sia per il palato sia per la vista. **Progetti futuri?** Noi attori come ben sai, siamo un po' scaramantici nel comunicare le cose tanto tempo prima; quello che posso dire è che sto collaborando alla realizzazione della nuova edizione del programma **"The Cats 20"**, visibile in tv e online. Per il resto... **Top secret.**



A proposito di *The Cats*, come hai conosciuto Riccardo Taranto? Se non ricordo male, nel lontano 2002 ho letto sul *Giornale di Sicilia* che si sarebbero svolti dei provini per la ricerca dei nuovi conduttori di ***The Cats***. Dopo aver inviato il mio curriculum, sono stato contattato dalla produzione per sostenere l'audizione. Questo me lo ricordo perfettamente. Sono stato convocato nello studio di Riccardo, dove lì c'erano tanti altri ragazzi in attesa di entrare per il provino, e non appena chiamarono me, mi presentai davanti a tre ragazzi, tra cui lo stesso Riccardo, il quale dopo le solite domande di rito, di presentazione, mi disse che *dovevo sponsorizzare una bottiglietta di acqua (che si trovava*

sul tavolo) in modo da colpire il cliente all'acquisto della medesima e non un'altra marca, bensì quella sopra il tavolo. Era la *San Benedetto Primavera di popoli*. Improvvissai così: *"Acqua San Benedetto Primavera di popoli, l'unica acqua che si può bere anche in altre stagioni"*. Per farla breve, questo slogan piacque così tanto che mi valse l'inserimento nel cast.

WWW.MAADS.CLOUD

"MASINO"

OSSERVATORE DIGITALE

Red



È sempre stato un ragazzo con le idee chiare e la testa sulle spalle, che amava circondarsi di persone, disponibile con tutti, *"amiciano"* come si dice a Palermo, capace di catapultarsi da San Vito a Cefalù, per non dispiacere nessuno. Innamorato del Palermo calcio, e di Palermo, la sua città, dove ha costruito la sua bella famiglia. Tutti gli dicevano che somigliava a Celentano, con i suoi tratti un po' Algerini, Turchi, Sudamericani. Ho sempre considerato **"Masino"**, come lo chiamano affettuosamente gli amici di vecchia data, un'amico di quelli che ci sono sempre, anche se magari non ci sentiamo quotidianamente, ma sappiamo come ritrovarci. Ha sempre avuto uno spiccato senso artistico, e da diversi anni oltre che di grafica, si è appassionato di fotografia, si definisce un' **"osservatore digitale"** e come dice lui stesso **"scatto perchè non so dipingere"**. Riesce a racchiudere nei suoi scatti quello che vedono i suoi occhi, cioè proprio il modo in cui lui guarda il mondo che lo circonda, riuscendo ad imprimere sentimento. Le foto parlano della città e del suo amore viscerale per gli scorci, le cupole, il mare, **"le pozzanghere"**, i colori

delle stagioni che regalano stati d'animo diversi. Le immagini, suggestive, infatti sono spesso utilizzate da diverse riviste e anche noi, su **Maad's** siamo dei suoi grandissimi estimatori. Non solo foto ma anche grafica. Nel 2023 il successo che probabilmente lo ha emozionato di più. Ha vinto il contest per la realizzazione del logo ufficiale del 400° festino in onore di Santa Rosalia. Ha una seguitissima pagina Instagramm con una ricca galleria e un sito internet. **Massimiliano "Masino" Serrago**, scatta foto per pura passione, per esprimere e per esprimersi, un regalo nei "chiaroscuri" di Palermo.

www.massimilianoserrago.it

 [@massimilianoserrago](https://www.instagram.com/massimilianoserrago)





Alimentarsi è un bisogno di tutti, ma mangiare bene è una prerogativa imprescindibile a qualsiasi livello, sia che si tratti di un “food truck” o di una boutique gastronomica stellata. Oggi siamo diventati tutti più esigenti e l’offerta spazia veramente per tutti i “gusti” e per tutte le tasche, ma spesso diventa difficile orientarsi e farsi un’idea. Niente paura, ci pensano i **“food dreamers”** che selezioneranno e prepareranno per noi esperienze gastronomiche diverse. Del resto mangiare è uno dei piaceri della vita, no?

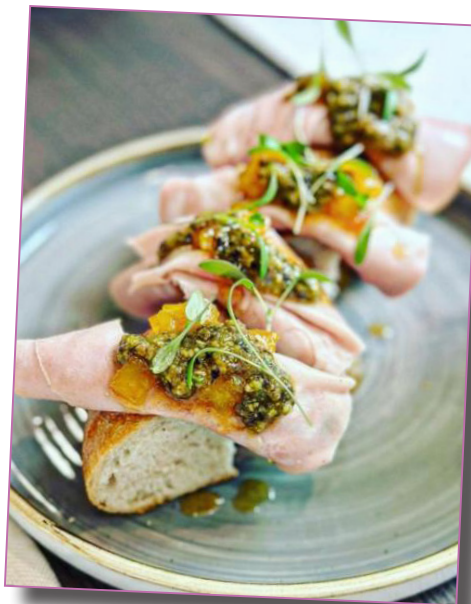


Foto di **Serafino Geraci**

FOOD DREAMERS

Chef **Paolo Romano**
titolare di

Pablo's
RISTORANTE • LOUNGE BAR



Paolo Romano è un giovane Chef con le idee chiare: offrire *momenti di piacere legati ai sensi, i profumi, i colori e soprattutto il gusto!* ogni proposta del menù è una sintesi di ricerca, formazione, sperimentazione, sensibilità e creatività. Materie prime accuratamente selezionate e abbinate sapientemente per *trasformare una cena in un'esperienza*. Dal 2018 alla guida della cucina di *Pablo's* il suo ristorante, in cui mette in atto tutte le tecniche apprese negli anni dalle sue numerose esperienze: *Da Madonna di Campiglio all'Alpen Suite Hotel 5 stelle*, alla corte dello chef *Samuele Melani*,



Foto di **Serafino Geraci**



FOOD DREAMERS

con il ruolo di capo partita, allo stage da *Arnolfo* 2 stelle Michelin in Toscana, fino all'*Hotel Regina Adelaide sul Garda* con lo chef *Andrea Costantino* (storico secondo chef di *Bruno Barbieri* infine torna nella sua Palermo lavorando a *Villa Igea* con lo chef *Carmelo Trentacosti*, per poi dedicarsi alla realizzazione del sogno: aprire un locale tutto suo dove potere esprimere e trasmettere tutto il proprio amore per la cucina.



Foto di Serafino Geraci



La proposta dello Chef

Lo chef **Paolo Romano**, propone un piatto che già dalla foto ci ha conquistato! non resta che assaggiare.. ci vediamo da.. **Pablo's..**



Foto di Serrafino Geraci

Fettuccine fresche, crema di melanzane affumicate, tartare di gambero viola, N'duja e pesto di tenerumi.

Cuocere le fettuccine, preferibilmente fresche, saltarle in padella con la crema di melanzana, mantecare con un filo d'olio e pepe. Formare un nido sul piatto, metterci sopra la tartare di gambero, alternare degli spumotti di N'duja e pesto di tenerumi.

PAROLA ALLO CHEF

Roberto Cascino

Non ha bisogno di presentazioni lo **chef Roberto Cascino**, erede della grande famiglia dei **Maestri Cascino**, che hanno accompagnato l'evoluzione della cucina Siciliana, restando attenti alla tradizione. Professionista impegnato e ispirato ha abbracciato il nostro progetto e proporrà sulle pagine di **Maad's** alcuni tra i suoi piatti più rappresentativi. Un'amico con il quale condividiamo l'impegno per portare avanti la sua idea di cucina e il nostro piccolo, grande, magazine.

WWW.MAADS.CLOUD

PAROLA ALLO CHEF # Roberto Cascino



“Filetti di orata scottati con vellutata di pesce alle erbe fini e salsa di teste di gamberoni fredda, pomodori confit, ciuffi di broccoletti Siciliani e patate profumate ai capperi”

Una ricetta estiva, gustosa, fresca ed equilibrata, perfetta dopo una giornata di mare..!



Ingredienti:

**3 Orate , 2 mazzi di prezzemolo,
1 mazzetto di basilico, fumetto di pesce lt 1, 100 gr. panna, 6 gamberoni,
200 gr pomodorini, 500 gr.broccoletti Siciliani, 4 patate, 30gr. capperi, 150 gr di burro, 100 gr. di zucchero canna, 200gr olio evo**



Procedimento:

Pulire eviscerare, squamare e sfilettare le orate, con teste lisce e code preparare lt 1 fumetto di pesce. Ottenuti i due filetti spinarli e condirli, con sale pepe, olio e limone grattugiato. Sbollentare il prezzemolo ed il basilico e porlo in

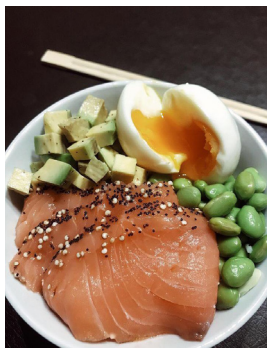


acqua e ghiaccio unire la panna e frullare, con 50 g di burro e 50 g di farina preparare il roux e legare la vellutata, fare raffreddare aggiungere le erbe frullate e filtrare. Sgusciate i gamberoni, mettere le teste dentro un bicchiere condire con sale pepe e succo di limone e frullare, passare al colino e porre in frigo. Cuocere al vapore le patate tagliate a cubi ed i broccoletti siciliani condirli con olio e capperi. Tagliare i pomodorini a metà, condirli con sale olio e zucchero da canna infornare a 80 g per circa 1 ora Tagliare l'orata a rombi e scottateli in padella impiattare seguendo le indicazioni della foto.



FAMILY FOOD BLOG

RED

*poi seguirli su instagram***unacucinaperquattro_**

Nel mondo è risaputo che gli Italiani hanno un rapporto “ancestrale” con il cibo. Qualsiasi regione, qualsiasi città ha il suo “piatto” di riferimento, un po’ come ogni paesino, anche il più piccolo, ha la sua cattedrale, il piacere della buona tavola è un “must” imprescindibile. Che da casa tu veda il mare o i monti, la tradizione e la fantasia dell’arte della cucina dei luoghi, arricchita da generazioni di donne e uomini che se ne sono cibati e che l’hanno custodita e tramandata, diventa magia. Questo è l’aspetto che mi ha sempre affascinato, le ricette che pas-

sano da generazione in generazione, talvolta fonte di aneddoti che compongono il mosaico della persona, della famiglia è un’ enorme ricchezza che attraversa il tempo, come il profumo che si spandeva dalla cucina la domenica mattina. Così, cercando uno spunto per scrivere, mi sono imbattuto casualmente nella bella storia di Corrado e della sua famiglia, che credo rispecchi perfettamente l’idea di “food dreamers”. Corrado non è un cuoco, non lavora nella ristorazione e nella vita si occupa di tutt’altro ma, in maniera spontanea, ha sempre cercato di assecondare la sua propensione

distinguendosi per l'inventiva che fin da bambino l'ha portato a sperimentare e a replicare i piatti che colpivano la sua fantasia. Tutto inizia con un piatto di pasta con la *"mollica atturrata"* ed allora non ha mai smesso. Il bello di questa storia, oltre al fatto di essere reale, è che coinvolge tutta la famiglia. Da qualche anno, infatti, ha aperto un profilo Instagram definendolo *"family food blog"*. Al suo stile *"tradizionale"* si aggiunge il tocco più *"moderno"* delle figlie e le bellissime foto di sua moglie. Dunque, che dire: questa è l'Italia che ci piace, che *"resiste"* e si ritrova, che si reinventa e ci fa capire che i social possono essere anche un mezzo per favorire dinamiche nuove e inclusive per tutti.



poi seguirli su instagram

unacucinaperquattro_



OK BOOMERS!

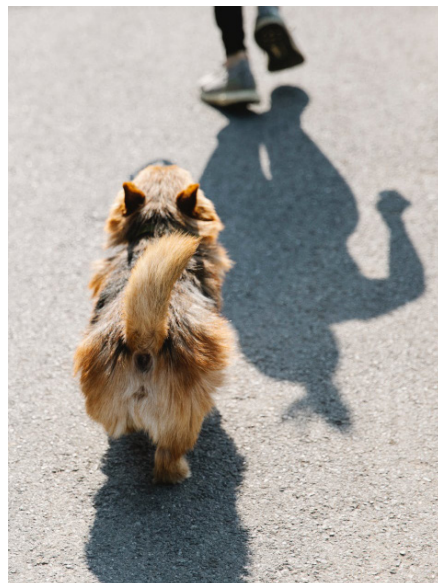
Gli adolescenti ci chiamano **Boomers**, gli studiosi **Generazione X**, fatto sta che ogni epoca ha avuto i suoi protagonisti e i suoi stili, in una visione del mondo racchiusa nel proprio arco temporale. Questo ovviamente accade anche oggi, i giovani hanno le loro convenzioni sociali, il loro modo di parlare e di vestire, la loro musica, cose spesso incomprensibili dagli over '40, è la storia che si ripete. In questo spazio, abbiamo selezionato un elenco di espressioni tipicamente da **Boomers**, e precisamente **Boomers Palermitani**. Ironizzando su come alcune di esse rappresentino un patrimonio identitario di tanti "vecchietti", forse potremmo riuscire a fare qualche sforzo in più per comprendere meglio le nuove generazioni.



OK BOOMERS!

"Oplà" (Alzandosi dal divano, o scendendo dall'auto)
Ci vediamo al Baby Luna
Ti raggiungo con il mio motociclo"
l'ho letto su "cioè"
Oggi fa veramente freddo, ho messo le calze di Filanca
Ieri sera siamo stati in un Night
Adoro bere l'acqua "idrizzata" con l'idrolitina
Ci prediamo un caffè da Collica?
Questo disco l'ho comprato da Ricordi.
Chi ha vinto quest'anno la coppa dei campioni?
Ma il festivalbar non lo fanno più?
Devo mandare un Fax alla Sip
Ti squilla il telefonino
Puoi prendermi in farmacia le "Pastiglie Valda"
per il mal di gola?
Abito dalle parti di via Roma Nuova
Ce l'hai un gettone? (telefonico) devo fare una
chiamata dalla cabina (telefonica)
hai finito in un Fiat
Ma la tua fidanzata non la porti mai? è come "la moglie
del Tenente Colombo?
Assomigli al muto dei "Goonies"

Carlo passeggia col cagnolino che sembra un peluche. A lui non importa se sotto casa c'è un silenzio spettrale. Commenta impettito con il portiere la chiusura del negozio vicino, come se il virus sapesse perfettamente dove colpire. I suoi interessi non sono intaccati, cibo e internet funzionano ancora, da ligio impiegato pubblico il suo lo fa, il 27 arriva veloce e questo lavorare da casa è “veramente logorante” senza il collega con il quale sfogare le proprie frustrazioni quotidiane. E la palestra? Ne vogliamo parlare? “Ma perchè hanno chiuso proprio la mia? In questa città i grandi scappano o neanche vogliono venire, con questo sindaco poi...”. È tutto vero. Per un milione di motivi. La soluzione allora è quella di annientare anche i piccoli che, benchè frammentati e nella maggior parte dei casi subordinati alla mancanza di altri tipi di lavoro, rappresentano il tessuto economico, dirottando chi ha un minimo di iniziativa e di accesso alle risorse verso settori considerati



“sicuri”: Alimentari, ristoranti, enoteche, parrucchieri. Al resto non resta altro da fare che andare...la domanda è andare dove? I Governi, impreparati, pongono soluzioni imbranate e inefficaci. Carlo, continua a passeggiare per il quartiere con il suo cagnolino che sembra un peluche, acquistato 1000 €, “da un allevamento certificato in Belgio” non rendendosi conto di quanto sia fortunato.

LA MUSCA

C.Musca



La sera mangio come se fosse l'ultima cena. Introduco una quantità di cibo inverosimile come se, l'indomani, dovessi scaricare le cassette di un intero mercato ortofrutticolo o come se dovessi avviare il reattore di un jet. Di giorno parca, la sera... la sera i camionisti non mi vorrebbero al loro tavolo. Oggi ho deciso di dire basta alla mia ingordigia serale. Leggo, mi informo e scopro che la liquirizia toglie la fame e che gli spinaci spengono l'appetito. Esco dall'ufficio un paio d'ore prima del solito e corro a fare la spesa. Rientro a casa con due kg di spinaci e la lingua ustionata dalla liquirizia che ho trangugiato nel tragitto. Metto a bollire la verdura e con terrore percepisco che il solito languore sta percorrendo l'esofago per andare ad esplodere nel cervello. Non mi scoraggio, l'esperto ha detto: liquirizia e spinaci. Sono fiduciosa. Inizio 300 gr di spinaci lessi, olio e limone e inizio a preparare la cena Pizza zucca e parmigiano. La esco dal forno fumante e la divoro ancora calda. Tanto la lingua è già ustionata di suo. Mi alzo, sparecchio.

LA MUSCA

Faccio una telefonata per distrarmi. Mi lavo i denti. Il lavaggio dei denti dovrebbe costituire un valido deterrente. Ma è tutto inutile. Io ho ancora fame. Metto nel forno una seconda pizza. Ho appena ripulito il piatto che sento il citofono. È la portiera che mi ha preparato l'osso buco per il pranzo di domani. Tienilo tu, le urlo, non mi tentare. Ma lei è irremovibile. Dopo cinque minuti è a casa mia con 400gr di carne. Il profumo mi manda in crisi di astinenza. Decido di assaggiarne un pezzo e... ora sono qui, davanti allo specchio. Mi guardo mentre mi lavo i denti per la seconda volta e penso che ho il metabolismo dell'uomo di Neanderthal. Mi guardo e capisco finalmente perchè non ho preso il covid 19 e neanche marito. Non li ho presi picchi si scantano.



WWW.MAADS.CLOUD



www.thecatsweb.it

The Cats 20 twenty

Here comes the sun!



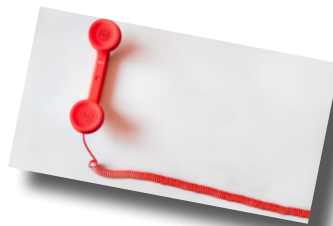
...METTI UNA CHIAMATA
AL CALL CENTER...



I call center, croce e delizia per utenti e operatori. Se è vero che tutti almeno una volta abbiamo avuto a che fare con chiamate martellanti per cambiare l'operatore telefonico o il depuratore dell'acqua, è pur vero che ci sono tante persone che di questo vivono; basti pensare che solo in Sicilia il comparto compren-

de più di 5000 addetti e una fetta di questa moltitudine di operatori dà assistenza a milioni di utenti di tutti i tipi e per questo, a volte, una chiamata può diventare *surreale* come una *gag comica*. Così, grazie ad una nostra *inviata "dietro le quinte"*, abbiamo raccolto le più divertenti: ***Metti una chiamata al call center...***

...METTI UNA CHIAMATA
AL CALL CENTER...



Ele Matta

- "Ho tutti i pagamenti DOMICILIZZATI. "
- "Signorina mi può dare il Codice di TRASMIGRAZIONE"
- "Voglio RETROCEDERE dal contratto"
- "Ho la Smart TV collegata con il cavo ETERNIT"
- "Mi scusi, non si ALBERI"
- "Signorina, mi è arrivata la bolletta e ho visto scritto in GRASSOTTELLO.. "
- " Ho attivato un'offerta 200 minuti CONTRO TUTTI"
- " Ancora non si è risolto?! E dire che siamo alle soglie del 22esimo secolo!!"
- L'altro giorno ho aperto un guasto e sono già alla terza SOLLECITAZIONE, che dobbiamo fare?

MA...ANCHE MENO...!!!
 .SEI UNA BRUTTA PERSONA!

Ele Matta



Tutti nella vita siamo stati vittime o spettatori di brutte persone... come quello che ti invita a cena a casa sua e a fine serata si piazza davanti la porta con lo scontrino della spesa... Dividiamo?...**MA ANCHE MENO!** di seguito una raccolta di esperienze vissute da noi in prima persona o raccontate dagli amici..in tutti i casi, **meglio farsi una risata!**

WWW.MAADS.CLOUD

..MA..ANCHE MENO..

...SEI UNA BRUTTA PERSONA!

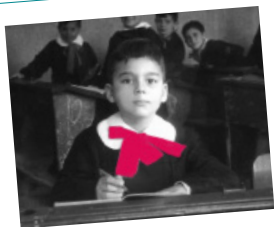
MAADS

- Seguire un dress code improbabile e alle prime critiche esclamare "*Si usa*"!... MA..ANCHE MENO...!
- Utilizzare magliette e jeans attillatissimi per mettere in evidenza il fisico scolpito dagli steroidi cercando senza riuscirci di nascondere gli...*anta*....MA..ANCHE MENO..!
- Ascoltare "*Pensiero Stupendo*" pensando che sia un plagio di "*Rossetto e caffè*" e del resto non sapere chi sia Patti Pravo... MA..ANCHE MENO...!
- Raccogliere i bisogni del cane con l'apposito sacchetto, ma lasciare lo stesso sul marciapiedi... MA..ANCHE MENO...!
- Prendere l'auto in un giorno di pioggia a Palermo..MA...ANCHE MENO...!
- Tornare a Palermo dall'estero facendo paragoni assurdi con New York, Parigi, Londra, Sidney...dicendo che lì è un'altra dimensione...ma vè...?..MA...ANCHE MENO...!
- Italianizzare una battuta che ha senso solo in Siciliano..." *Questa è la fidanzata*".... MA..ANCHE MENO...!
- Affezionarsi agli interpreti di una Fiction o di una serie come se fossero persone reali...MA..ANCHE MENO...!
- Quelli che "*se riesco*", "*se ci riusciamo*", "*se ci mettiamo d'impegno*"... ..MA...ANCHE MENO...!
- I parenti che cambiano strada appena ti vedono da lontano pensando che tu non li hai visti...(triste)....MA..ANCHE MENO...!

Vi racconto di questa storia, di parecchi anni addietro, quando ancora a Trivalieri si camminava a piedi o con gli asini, e c'erano, se ben ricordo, due sole macchine in tutta la provincia. Furono anni difficili da dimenticare. Anni del dopoguerra, ri picca manciari, chè la famiglia di Gaspere Scarano, netturbino, - una moglie e tre figli - non se la passava bene.

Giannino, era il più piccolo dei tre, aveva otto anni e faceva la terza elementare. Un bambino buono, sempre ordinato, dai capelli composti, il naso dolcemente imperfetto, gli occhi neri e profondi. Bravo e volenteroso. Era bravo a scuola, sebbene c'avesse i libri usati e una penna soltanto. I pantaloni spesso e volentieri erano già rattoppati o sdruciti, perché, com'era consuetudine, se li erano passati prima i fratelli più grandi, e ugualmente le scarpe. Di rado accadeva che queste venissero regalate da qualche anima generosa, ed allora per Giannino era quasi una festa. Ma il grembiulino blu, dal fiocco bianco immacolato, quello era sempre impeccabile. Alcuni compagni di scuola a Giannino lo prendevano in giro, perché era puvireddu. Quasi che, ad esserlo, fosse una colpa. Ormai sono adulto, e continuo a credere che i bambini non comprendano davvero il male, non di meno quello rivolto ai loro coetanei. Tuttavia restava il fatto che questi





crescessero con le abitudini e spesso, con certi cattivi insegnamenti delle proprie famiglie, dove la povertà manco c'era inciampata per caso, e mangiare, vestiario e i giocattoli, non mancavano e non si desideravano mai. Come vi dissi, era bravo, Giannino, molto più di tanti altri. Ma gli altri, soprattutto quelli che andavano vestiti bene, erano i figghi ri chiddi impurtanti. Figghi di quelli che, per strada, se l'incontri, s'aspettano che levi tu per primo il berretto, perché nascono già nell'anima con quell'arroganza dell'ossequio preteso. E vuoi o non vuoi, in qualche modo – come pensava Gaspare Scarano – sei tu che gli devi calare le corna, perché è gente che conta, e puoi averne bisogno. Ma Gaspare, proprio per le frustrazioni e umiliazioni subite, le corna non voleva calarsele più, o almeno, voleva che questo passaggio di miseria e riverenza non fosse più obbligato ai suoi figli. Perché un giorno potesse finire questa storia, e potessero diventare loro, qualcuno. E così, li faceva studiare tutti, con grandi sacrifici, suoi e di sua moglie. Ora, mi ricordo di un piccolo aneddoto, uno di quelli che la dice lunga su quante volte, con l'impegno, gli sforzi, e la costanza che ci metti, la vita non sempre ha voglia di sputarti in faccia, o peggio, di vederti in ginocchio, quasi a farti comprendere che c'è un ineluttabile destino per ognuno. Un destino che ti dà in partenza per vinto, e per quanto tu potrai darti da fare, lottare e sbracciarti, qualcun altro sarà sempre con un passo più avanti del tuo. Uno che affronta tempeste e intemperie con l'ombrello aperto da qualcuno, o qualcosa,

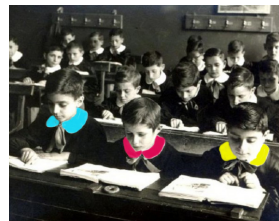
ed ha onori e successi che gli passano addosso senza che questi abbiano mai prestato una grande fatica o grandi qualità, per meritarsi qualcosa. E tutto questo perché...e non si sa il perché. Ma è così, che ti risponde la vita. Eppure, perfino a quelli che ci piove di sopra con l'ombrello aperto, ogni tanto, dalla vita, ne hanno merito e riconoscenza.

Comunque, un giorno di scuola – mi ricordo che era di primavera, ed erano quasi le undici

e trenta, e mancava poco alla ricreazione – Peppino il bidello bussò alla porta della classe, preannunciando l'ingresso del Preside, il barone Giuffrida, uno tutto d'un pezzo, preparato assai, e pure assai severo, nei modi e nelle forme. Agnese Bellia, la maestra, ci disse di metterci in piedi, sull'attenti, e così facemmo all'unisono, senza fiatare all'ordine, inquadrati come militari di fanteria. Giuffrida entrò con gli occhi indagatori, le mani dietro la schiena. Il silenzio s'era fatto assordante, sembrava che si attendesse una condanna a morte di qualcuno. Prese l'elenco, e iniziò a far domande a quelli dei primi banchi, domande di storia, geografia, italiano e matematica. - Mancuso, qual è la capitale della Francia? E Mancuso, figghiu ri ricchi, ma sciccazzu, non seppe rispondere. Catalano, che fiumi passano in Sicilia? Pure Catalano, figghiu ri farmacista, e compagno di banco di Mancuso, manco disse una parola. - Bon-signore, quanto fa otto per nove? Macchè. Scena muta, una di quelle che nemmeno si fanno ad un interrogatorio di polizia. Giuffrida si girò



indignato verso la maestra Bellia, mortificata. - Signorina Bellia...ma questi ragazzi, li fa studiare, o non fanno niente? La maestra era con la testa bassa e assai mortificata. I tre somari in grembiule, Mancuso, Catalano e Bonsignore, se ne stavano in piedi, scantati e tremanti. Poi, dopo dieci secondi di imbarazzante e interminabile silenzio, Giannino Scarano, dall'ultimo banco in fondo alla classe, si alzò in piedi, e senza esitare, rispose bene a tutt'e tre le domande. Giuffrida sembrò quasi sorpreso. Poi accennò un sorriso, e piegò più volte la testa, in segno di approvazione. - Bene, bene...come ti chiami? - Giovanni Scarano, signor Presidente. - Bene, Scarano. Molto bene. Continuiamo, continuiamo così. E voi tre, prendete esempio! Poi se ne uscì, per com'era entrato, freddo e meccanico. Agnese Bellia si sentì sollevata. S'asciugò la fronte e disse "Ora, ragazzi, recitiamo il Padre Nostro, e poi facciamo il dettato". Agnese attraversò la classe, fin lì dov'era seduto Giannino, a sinistra, accanto alla finestra, che già s'era messo a scrivere. Gli mise una mano sulla spalla, dicendo ad alta voce ai compagni che l'avrebbe fatto capoclasse per tutto l'anno. Perché se lo meritava. Da quel giorno, credetemi, e ve lo posso giurare e stragiurare, tutti smisero di prenderlo in giro, a Giannino Scarano. E a suo padre, quando glielo raccontò la maestra, questo stava quasi morendo d'orgoglio. Perché Giannino era un bravo ragazzo. Povero forse, ma uno di quelli bravi. Uno di quelli da prendere da esempio.





Cosa c'è di meglio dopo un'intensa giornata di lavoro se non un ottimo aperitivo? Dove? Ma da **Enoteca Buonivini** ovviamente! Oggi ci starebbe proprio bene un bel Prosecco.. o un Franciacorta? Non sono la stessa cosa? Mi sa di no, abbiamo chiesto a Claudio, il nostro esperto, nonché titolare di Enoteca Buonivini, di illuminarci. **Il Prosecco e il Franciacorta** sono i due spumanti italiani più conosciuti ed apprezzati nel mondo. Le 3 differenze principali sono: **Zona di produzione:** il prosecco viene prodotto in Veneto e Friuli, il Franciacorta in Lombardia nella zona collinare omonima proprio della Franciacorta, che va dalla provincia di Brescia al Lago di Iseo. **Vitigni utilizzati:** Glera, per quanto riguarda il prosecco, Chardonnay, Pinot nero e Pino bianco per il Franciacorta. **Metodo di Lavorazione:** per il prosecco metodo Martinotti, per il Franciacorta metodo Classico. **Il metodo Martinotti** prende il nome da colui che lo ha inventato

e brevettato, Federico Martinotti, prevede la seconda fermentazione del vino in grandi contenitori pressurizzati, questo permette una maggiore freschezza, fruibilità ed immediatezza dei prodotti. Con costi più contenuti. **Il metodo classico** invece, prevede la seconda fermentazione in bottiglia, così come lo champagne, si ottiene un prodotto a lungo invecchiamento che sviluppa aromi più intensi che possono migliorare nel tempo. **A questo punto non ci resta altro**

83 che riempiere i nostri calici e brindare!

**Pocket Magazine
Great People !**



WWW.MAADS.CLOUD



**E N O T E C A
B U O N I V I N I**

via Dante, 8 Palermo

Mi illumino leggendo

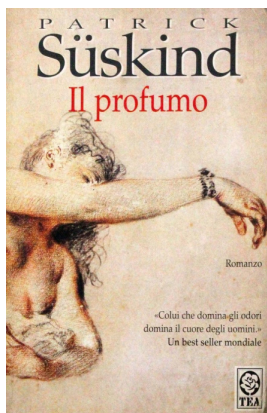


INVITO ALLA LETTURA



**"Il tempo per leggere,
come il tempo per
amare, dilata il tempo
per vivere"**

Daniel Pennac



Patrick Süskind Il Profumo

TEA - www.tealibri.it

Nel diciottesimo secolo visse in Francia un uomo, tra le figure più geniali e scellerate di quell'epoca non povera di geniali e scellerate figure. Qui sarà raccontata la sua storia. Si chiama Jean-Baptiste Grenouille, e se il suo nome, contrariamente al nome di altri mostri geniali quali de Sade, Saint-Just, Fouché, Bonaparte, ecc., oggi è caduto nell'oblio, non è certo perché il suo genio e unica ambizione rimase in un territorio che nella storia non lascia traccia: nel fugace regno degli odori.



Salvatore Requieze La Macchia
Nuova IPSA editore www.nuovaipsa.com

Il principe Alfonso Montero, sequestrato dai corsari tunisini, dopo vent'anni di prigionia in Africa, riesce a liberarsi e a tornare a casa. Trova la sua città cambiata e, soprattutto, scopre che qualcuno si è impossessato della sua identità, della sua famiglia e di tutto ciò che un tempo era suo. Storie di delitti, amori, corruzioni e tradimenti si incrociano con fatti di cronaca realmente accaduti grazie a una ricostruzione temporale basata sui diari del marchese di Villabianca. L'impostore verrà inchiodato

dopo lunghe traversie e difficoltà, ma l'angosciante pressione della morale del tempo gli segnerà per sempre la vita. Requieze ci regala un altro intenso romanzo storico spunto di molteplici riflessioni. Un viaggio lontano nel tempo, uno scorcio della Sicilia del XVIII secolo, che ci rivela come certi aspetti della vita di allora siano ancora fortemente attuali.

Valerie Perrin Tatà

Edizioni e/o www.edizionieo.it

Agnès non crede alle sue orecchie quando viene a sapere del decesso della zia. Non è possibile, la zia Colette è morta tre anni prima, riposa al cimitero di Gueugnon, c'è il suo nome sulla lapide... In quanto parente più prossima tocca ad Agnès andare a riconoscere il cadavere, e non c'è dubbio, si tratta proprio della zia Colette. Ma allora chi c'è nella sua tomba? E perché per tre anni Colette ha fatto credere a tutti di essere morta? È l'inizio di un'indagine a ritroso nel tempo.. Valérie Perrin ci trascina in un intreccio di storie, personaggi e colpi di scena raccontati nel suo stile fatto di ironia, delicatezza e profondità.



NUOVA IPSA EDITORE E LIBRERIA
VIA DEI LEONI 71 PALERMO

www.nuovaipsa.com

WWW.MAADS.CLOUD

Cari amici di Maad's alcuni dicono che la vita sia un viaggio bellissimo. Personalmente credo che loro abbiano ragione, e che un fondo di verità ci sia, e vorrei condividerne con voi il motivo. La vita è un viaggio bellissimo che si compie attraverso conoscenze, luoghi, persone, ricordi ed esperienze di vita talvolta catalogate in più album di fotografie. Oggi in un mondo in cui tutto è digitale, (e per certi aspetti per fortuna che sia così) a volte ho nostalgia di quegli album fotografici cartacei, vecchi ed ingialliti. Li conservo gelosamente nel cassetto, un po' come tutti fanno del resto, mi capita spesso, cercando un oggetto, un documento, di aprire quel cassetto e subito quelle foto mi catapultano in quel passato fatto di ricordi, sensazioni, profumi di cibo fatto in casa dalle nonne, di ginestre gialle, di sensazioni di *ginocchia "sbucciate"* correndo in campagna da bambina, di abbracci mai terminati, dagli sguardi amorevoli e talvolta severi dei nostri cari.

Pagine di vita. È il nostro passato, il nostro vissuto. Poi sfoglio foto dell'adolescenza coi capelli ricci e le felpe sportive taglia XL anche se vestivamo xs perché era la moda di quegli anni, acconciature oggi improponibili, *ma che risate!!* Costumi e *mores* oggi nettamente stravolti. Se potessi parlare al plurale direi che nelle foto dei miei 18/20 anni, si scorge l'impressione del "*tutto è possibile*" credevamo che il mondo fosse nostro e che ingenuamente



La vita è un viaggio bellissimo che si compie attraverso conoscenze, luoghi, persone, ricordi ed esperienze

tutto era più facile, raggiungibile, alla conquista dell'universo, eravamo spensierati, innamorati, più giovani, più matti, più felici... o almeno lo sembravamo. Oggi siamo ovviamente cresciuti e gli anni sono inesorabilmente trascorsi. Io personalmente ho superato i 40 e lo dico senza vergogna, siamo più vecchi, ma ci manteniamo giovani, siamo più stanchi, più oberati di impegni quotidiani, sempre alla ricerca di qualcosa di grande, sempre di corsa ad inseguire un sogno, o forse corriamo solo per sfuggire alla monotonia. Siamo più vecchi, è vero, alzi la mano *chi di voi almeno una volta non si è mai addormentato sul divano alle 21!!* Io sì, vecchi ma pregni di esperienza e ancora presumo che ci sia tanta strada da fare, tanto da imparare, flessibili ad adattarci a nuove soluzioni, ad ogni incombenza impattante su di noi. Ma siamo noi, più consapevoli che *il tempo passa, sguscia via dalle mani, che tutte le risate, e i pianti, le emozioni, i ricordi più belli li abbiamo "incastrati" nel cuore e sono ancora lì,*

che comunque vada, gli eventi belli o brutti accadono lo stesso, che non possiamo evitarli, ma soltanto accettarli ed accogliere in una visione realistica/ottimistica per quanto possibile, ciò che la vita decide di regalarci.

forse corriamo solo per sfuggire alla monotonia.

Guardiamoci allo specchio, chi anche col primo capello bianco, chi con la pancetta, ma dopo tutto ...dobbiamo solo comprendere che siamo e restiamo sempre noi, ognuno diverso, ognuno speciale, nella nostra unicità, noi quei ragazzini entusiasti e straordinariamente imperfetti. E allora... sì, lo confesso, per me la vita è un viaggio bellissimo, un tragitto incerto ma ancora da percorrere. *Un abbraccio e un caro saluto a tutti gli amici di Maad's.*

WWW.MAADS.CLOUD

Riccardo Taranto

COME I MARITOTZI CON LA PANNA



WWW.MAADS.CLOUD



**Pocket Magazine
Great People !**

MAAD'S

Facciamo le cose come sempre, per fare quadrare i cerchi, casa, lavoro, costruiamo e distruggiamo ogni giorno dei brandelli di sogni. Il caldo dell'estate, il fresco della campagna. Con la fantasia, il rumore delle macchine per strada, in lontananza, assomiglia a quello delle onde sulla spiaggia, il cassonetto stracolmo un'opera d'arte moderna colorata e i cani sembrano bambini che giocano a rincorrersi. Viviamo inseguendo un'ideale. Per vivere normalmente. Ma come si fa a definire cosa è normale e cosa non lo è? Ci sono cose, situazioni, che per noi lo sono e per altri no. Ognuno ha la sua normalità e il suo modo di fare le cose. Dovremmo riuscire a uscire dalla conchiglia che ci fa rimbombare nelle orecchie come dobbiamo essere, come dobbiamo vivere e assecondare le nostre emozioni, la nostra fantasia. Ci convinciamo che è accettabile mostrarsi felici invece di essere realmente felici. C'è chi ha la fortuna di riuscirci, questo non gli crea problemi, c'è chi invece vive nell'inquietudine e deve resistere e lottare ogni giorno. Ma la vita così come a volte ci travolge nel dolore, nella mancanza, regala anche gioia, amore, conforto. Come i maritozzi con la panna.

TRA POLVERE E VINILI

Riccardo Taranto

In mezzo a pareti polverose, oggetti di 60 anni, macerie impolverate di una vita passata a costruire e a distruggere che finiranno in discarica. In effetti sarebbe meglio disfarsi subito delle cose, come con i problemi che rimandi ma poi alla fine te ne devi occupare. Ricordi sepolti, qualche cosa si salva, qualche cosa si regala, si svuotano le cantine e si alleggeriscono i cervelli, personaggi improbabili verranno a "sbarazzare" poi chissà. Lanterne, lampadine, borracce, pezzi di mobili, attrezzi, ombrelli, cappelliere, sedie, polvere e vinili. Quelli li ho recuperati, insieme ad altre cose che non riuscivo a lasciare lì, come un bambino che aspetta il padre in ritardo davanti la scuola chiusa. Alla fine sono arrivati, come un'abbraccio.



WWW.MAADS.CLOUD



**Pocket Magazine
Great People!**



Avrò almeno 100 anni, con il tetto di mattoni rossi, roccaforte di foto e ricordi, generazioni di baci e di giochi, sembra sorgere dal mare e scomparire nella sabbia, si è nutrita per decenni di salsedine, dei discorsi degli amanti, delle luci dei faló della musica delle radioline e della *tua voce riconoscibile, come il rumore del mare che oggi mi riporta qui*. Mi sembra di vederti spuntare da dietro l'angolo con mille fogli, la macchina preda dei vigili urbani piena di pacchetti da regalare, con 50 gradi seguendo il programma-compilato con cura a casa a destra il fotografo a sinistra il giornalista tutti

diversamente giovani ma ragazzi per sempre, felice di ritrovarsi nel suo ruolo naturale a metà tra animatore e *babbo natale*, che lo riportava indietro di 40 anni sfinito ma contento, la solita mail dopo pranzo al giornale specificando di *pubblicare la foto!!* E che dispiacere nell'ultima estate della pandemia, di non potere regalare un sorriso, l'ultimo al tuo pubblico, le lotte per riuscire a organizzare almeno la premiazione, per la tua gente, la gente cresciuta con lo **zio Pippo**, bambini diventati padri, nonni, gli stessi che oggi ti hanno dedicato migliaia di pensieri, messaggi, filmati, foto, con commossa partecipazione e questa casetta con il tetto rosso, mimetizzata con la sabbia, sbrecciata dal mare e dal tempo regalerà sempre una immagine di quello che sei stato per Mondello, e per tutti quelli che ti hanno voluto bene, una carezza, **una dichiarazione d'amore insieme ad un ultimo Appllooss!**



WWW.MAADS.CLOUD



**Pocket Magazine
Great People !**