

IL NUOVO CORRIERE DEL LAGO DI BOLSENA

LA RIVISTA VULCANICA



Anche quest'anno – malgrado tutto – tanti turisti hanno raggiunto le sponde del nostro lago; come ogni estate, si rinnova per chi qui risiede l'occasione di incontrare genti d'Italia e d'Europa; il turismo non è solo un'opportunità economica per il territorio; è soprattutto occasione di conoscere

persone nuove, con le loro storie di vita, con abitudini e usanze diverse, occasione di ascoltare – e forse anche parlare altre lingue. Il turismo consente lo scambio culturale, che è stimolo per i più giovani; porta aria nuova nei nostri borghi. La presenza dei 'forestieri' ci permette di praticare la sacra ospitalità, che genera

comunione tra le genti. La loro presenza consente ai residenti di farsi conoscere, di raccontare il proprio territorio, le proprie ricchezze, ma anche i bisogni.

Mentre i potenti del mondo – così distanti dalla vita vera – ci propinano scenari di conflitti nazionalistici, sulle rive del lago ci si incontra ed

insieme si gode della bellezza. Se poi la lettura di queste pagine stimolerà il dibattito e il confronto, magari a cavallo di diverse lingue, allora sarà tutto di guadagnato per la crescita della consapevolezza che siamo tutte e tutti connesse/i, su uno stesso pianeta: per averne cura, insieme.



Cucubio cucubio... questo bosco è tutto mio!

C'era una volta un fitto bosco, abitato da una Civetta un po' goffa e con le piume sempre arruffate. Durante il giorno il silenzio del bosco era rotto dal vento, che portava musiche e storie lontane; dalle danze delle foglie e dei rami che godevano del vento, dal chiacchiericcio degli uccelli, da fruscii e poi dal silenzio. Quando il grande buio avvolgeva tutto il bosco, importunato solo dal chiarore della luna piena, la Civetta urlava il suo stridulo, acuto, impertinente "Cucubio, cucubio... questo bosco è tutto mio"... per l'intera notte. Il suo "cucubio..." risuonava per tutto il bosco e l'eco lo portava al paese e alle orecchie degli uomini. Così animali e uomini erano insonni e inquieti per quel verso, che sentivano come un lugubre presagio. In quel bosco i boscaioli non entravano più e le mamme scoiattolo, volpi, lupe, istrici, puzzole... non facevano tane, non partorivano cuccioli. Col passare del tempo anche il vento non passò più a portare storie e musica e la luna non si soffermò più in cima agli alberi. La Civetta era sempre stridula: "Cucubio, cucubio, questo

bosco è tutto mio" Ma essa in verità non sapeva ciò che strideva, essa soffriva di solitudine e di fame, non c'erano più prede, diventava vecchia e con lei in quel bosco si estingueva la sua specie.

Una notte decise di tacere e così piano piano nel buio il bosco cominciò a popolarsi di piccoli lumicini, fruscii, corse improvvise, sussurri, squittii... La Civetta stette muta tutta la notte ed altre notti ancora. Guardava volando di albero in albero e pensava "Che bello adesso il bosco! Lucine, versi, cuccioli, prede. Ma cosa sarà successo?".

Allora una notte la Civetta riprovò "Cucubio, cucubio!" ma non aggiunse altro. Per un po' il bosco tornò nel silenzio, essa riprovò con prudenza "cucubio, cucubio" ed ecco che la vita riprese. Tornò il vento, la luna, i boscaioli col loro fischiare.

Gli uomini e gli animali del bosco capirono che non c'era nessun malaugurio nel suo verso e la Civetta capì che un bosco tutto suo l'avrebbe fatta morire di solitudine e di fame.

Nellanota

IN QUESTO NUMERO:

■ PICCOLE IMPRESE CRESCONO

■ IL MERCATO SIAMO NOI

■ POESIA E FIABE

■ STORIE DI CITTADIANZA ATTIVA

■ PILLOLE DI COMUNICAZIONE EMPATICA

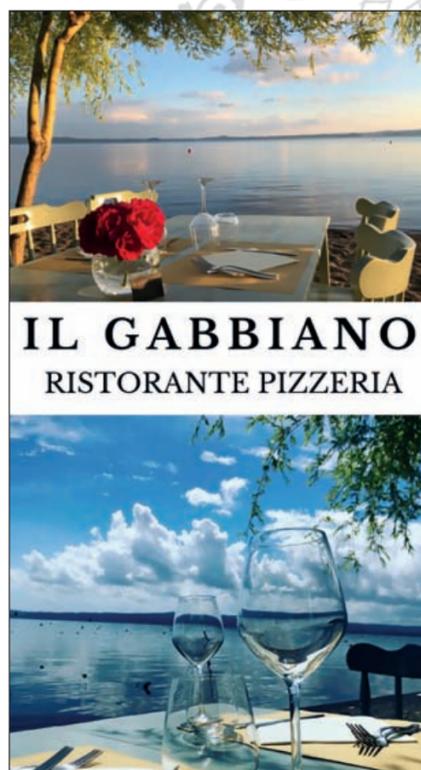
■ LAGO, FIUME, MARE: UNA RETE DI ACQUA

■ BENESSERE OLISTICO

■ IL SASSOLINO NELLA SCARPA

■ CREATIVITÀ, MUSICA, FOTOGRAFIA

■ STORIA: UNA REGINA SULL'ISOLA MARTANA



IL GABBIANO RISTORANTE PIZZERIA

Il Ristorante Il Gabbiano, a Bolsena in riva al Lago, ha una gestione familiare da 3 generazioni. La nostra cucina è a base di ingredienti **del territorio e stagionali**, a garanzia di freschezza e genuinità. Lo Chef Federico Puri, tra innovazione e rispetto delle sue radici culinarie, propone **piatti di pesce di lago e di mare, pietanze vegetariane e carni prelibate**. Le erbe aromatiche del nostro giardino raccontano **i profumi della Tuscia**. L'impasto delle nostre **pizze** è steso a mano, con **lievitazione lunga e cottura in forno a legna**. **Araun** è la nostra pizza preferita, dall'espressione etrusca di buon auspicio, per la vita e le cose belle del mondo.

Araun!

è l'augurio che lo Staff de **Il Gabbiano** rivolge ai suoi commensali!

Ristorante Il Gabbiano
Viale Cadorna 2, Bolsena (VT)
0761.799142

PICCOLE IMPRESE CORAGGIOSE IN TUSCIA

Un territorio è fatto di luoghi naturali, ma anche di imprese umane. E di queste ultime vogliamo raccontare, dove la parola impresa si sveste del valore puramente commerciale e si rivela per il coraggio di seguire un sogno, un'intuizione.



Incontriamo **Roberta Perosillo** nel suo negozio di alimentari *RetroGusto*, a Bolsena dove lei è nata e cresciuta. “Quasi nascevo nel negozio di mia madre; era la prima latteria, dove si andavano a comprare il latte, la panna e il burro sfusi. Lì si ruppero le acque; anni dopo accadde la stessa cosa a me, quando nacque mia figlia”. L'impresa di famiglia, *l'Alimentari dell'Irene*, aperto negli anni '60, è imprescindibile dalla storia di Roberta, che qualche anno fa decide di fare un grande cambiamento: dal piccolo ma fornitissimo negozio di alimentari del Corso, si trasferisce nell'arioso locale ad angolo tra Arco di Piazza e la Chiesa di San Francesco (XIII sec., oggi sede del Teatro Comunale). Roberta sceglie di preservare l'aspetto del locale degli anni '50, aggiunge le antiche lattiere d'alluminio, pezzi di arredo vintage, conserva gli infissi

originali delle grandi vetrate, il pavimento di graniglia. Su una vecchia specchiera espone libri sul territorio, e nella grande vetrina frigo, i prodotti più pregiati della Tuscia: pregiati e tutti da scoprire. Una parete accoglie i vini: locali, biologici e naturali.

“La mamma divenne famosa per i maritozzi con la panna” – racconta Roberta – “Il latte andava a prenderlo mio padre direttamente dai pastori, il burro al caseificio Cioffi di Viterbo. Io proseguo la tradizione, e i prodotti me li vado a cercare per le campagne, le colline e le montagne del territorio”. Formaggi, salumi, marmellate, farine, vini, birre, caramelle di cui Roberta può raccontare molto: chi li produce, e con quanto amore, con quali materie prime e sapienza.

“È un lavoro faticoso, mia madre mi ha spesso diffidato dal continuare; è prevalsa la mia grande passione per il cibo, i sapori, il gusto e il *RetroGusto*: faccio sempre assaggiare e chiedo come è il retrogusto, quello che giunge dopo... il cibo buono chiede un'attesa, come la Terra ed i suoi cicli lenti. A volte i clienti non trovano quel formaggio, quella confettura, quel vino perché si attende la nuova produzione”. Nel giorno libero Roberta fa visita alle aziende: “per conoscere e capire la produzione, per capire meglio come presentarlo al pubblico. Mi piace stringere un patto di collaborazione con i produttori: molti sono giovani, anche laureati che hanno scelto la Terra e la Natura, hanno scelto

la Tuscia per produrre olio, vino, birra, castagne”, antiche produzioni che oggi ricevono nuova spinta, anche grazie a un'imprenditrice come Roberta, ed al suo amore per le cose buone. Al buon cibo Roberta spesso abbina buona musica dal vivo; come anche l'arte: fotografie, dipinti trovano spazio espositivo

sulle pareti interne o esterne del locale. Decisamente Roberta Perosillo ha scelto di percorrere una strada lavorativa che le consente di esprimersi, offrendo momenti di convivialità al suo pubblico, ed una preziosa vetrina a produttori e produttrici locali. Brava Roberta, continua così!

IL MERCATO SIAMO NOI!

Anna Benzoni vive da diversi anni a Bolsena ed è docente della Libera Scuola di agricoltura sinergica ed esperta in cromatografia. L'abbiamo intervistata in merito al cibo che consumiamo.

Rivista Vulcanica: Anna, è giusto secondo te comprare e consumare pomodori, peperoni, melanzane a gennaio, a marzo, ad Aprile?

Anna Benzoni: Non si dovrebbe mangiare il pomodoro ad Aprile, ma peggio ancora la melanzana a Novembre o le ciliegie a Natale. Da dove arrivano queste verdure e questa frutta? Il discorso è ampio. È indubbio che comprando verdure che non sono prodotte nella tua zona, e che sono fuori stagione, non è possibile sapere una serie cose. Non puoi sapere esattamente da dove vengono, con quale politica e con quale modalità sono state coltivate, che effetto ha sull'ambiente la produzione e la coltivazione di quel cibo che hai portato a casa; non puoi sapere che effetto abbia quella produzione a livello sociale, che cosa viene utilizzato per produrre quel cibo; la finestra diventa sempre più larga, se iniziamo a porci delle domande sui cibi e i prodotti che consumiamo. Certo è che la domanda può avere un effetto molto importante sull'offerta. E quindi se io non richiedo più il pomodoro a gennaio, se non l'acquisto più, l'offerta cambierà in base a quella che sarà la domanda di chi va a comprare. Fermo restando che sono tante le cose che eticamente non sono corrette... l'importante è che ci sia una consapevolezza che quello che stai consumando ha avuto una serie di passaggi ed ha un costo energetico ed una ricaduta sull'ambiente e sull'economia.

R.V.: Pensi che alle nostre latitudini, le varie stagioni ci offrano cibo sufficientemente nutriente e vario? O rischiamo di morire di fame se non ci facciamo portare prodotti dalle serre italiane o cilene?

A.B.: I nostri nonni, i nostri contadini sono campati benis-

simo senza supermercati e cibo confezionato. Quello che manca però a detta di molti è il tempo di coltivare, di raccogliere erbe selvatiche, di cucinare: si apre una busta di plastica, si butta in padella e voilà la cena è servita, poco importa da dove viene e soprattutto cosa stai mangiando. Poco importa se quel cibo viene da un processo di sfruttamento del suolo e dei lavoratori.

Abbiamo perso il contatto con la natura, ma direi che abbiamo perso il contatto con noi stessi.

Gli orti sinergici per esempio, vengono messi in discussione a livello di produzione appunto. Eppure producono tantissimo, sono fatti per mostrare e vivere della bellezza della natura, lasciando che tutti i protagonisti di tale bellezza ne possano usufruire per quello di cui necessitano, il di più lo si lascia, lo si lascia andare in fiore o in seme, lo si lascia agli altri protagonisti di questa meraviglia.

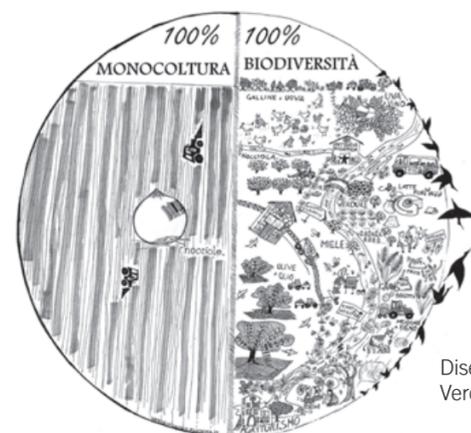
Non sono fatti seguendo un pensiero di sfruttamento, ogni partecipante, che sia uomo, pianta, microrganismo o minerale, prende quello di cui ha bisogno e dà quello che può. Sarebbe bello che tutti la pensassero in questo modo, i ragazzi delle scuole e i soggetti diversamente abili lo comprendono immediatamente forse perché appunto sono più sensibili o più in contatto con se stessi.

Facciamoci delle domande: conosco l'effetto delle mie azioni? Vivendo in questo contesto, sono anche io un predatore?

R.V.: Invitiamo lettrici e lettori ad avviare una riflessione sulle proprie scelte, sui nostri

reali bisogni. È il primo passo per passare dallo stato di *consumatori* a quello di *consumatori*, perché il Mercato siamo noi.

TU COSA MANGI?



Disegno di Veronica Salonia



FRANTOIO BATTAGLINI

A Bolsena dal 1935 coltiviamo ulivi e produciamo Olio Extra Vergine di Oliva. Il nostro Olio Evo Biologico è **Presidio Slow Food**:
Olio EVO DI BOLSENA

Olio Extra Vergine di Oliva D.O.P. TUSCIA

Olio Extra Vergine di Oliva Biologico Frantoio Antica Tuscia © BIO
Olio EVO Dolce Vita Olio Extra Vergine di Oliva Affiorato

Il **Frantoio** e l'**azienda Agricola Battaglino** sono certificate **BIOLOGICHE**.

Per amore della nostra terra, abbiamo una forte **impronta ecologica**, rispetto della natura e di pratiche sostenibili per l'ambiente: gran parte dell'energia necessaria al funzionamento degli impianti viene ricavata dall'impianto solare e dal nocciolo stesso delle olive, le acque di vegetazione sono usate per la fertirrigazione in ambito agricolo.

Frantoio e Shop: Via Cassia km 111,700 a Bolsena
tel +39 0761798847 - +39 3476012932
www.frantoiobattaglino.it
Spedizioni. Shipping worldwide.

FLOS OLEI **festAmbiente** **FEINSCHMECKER**

Cittadinanza ATTIVA

il 25 e 26 luglio si sono incontrate/i le/i rappresentanti di varie reti cittadine e rurali del centro Italia: Comitato Quattro Strade, Bio-distretto della Via Amerina, Bolsena Lago d'Europa, Comitato Quattro Strade, Comunità di Resistenza Contadina Jerome Laronze, La Porticella, Associazione Idea, Mercato Brado, Mondeggi Bene Comune, Pancho Villa, Associazioni del Prato Magno, SemInterrati, Terra Fuori Mercato. Di seguito il comunicato relativo a questa due giorni.

Per i cittadini e i contadini dell'orvietano che da anni ormai si occupano di contrastare l'avanzata cieca della monocoltura del nocciolo, ieri c'è stata l'occasione di riaffacciarsi pubblicamente. Una passeggiata nell'area con il maggior impatto di questi impianti, per protestare contro una scelta poco lungimirante che avrà serie conseguenze: sulla salute della popolazione, sulla fertilità della terra, sulla qualità delle acque e sulla vita dei contadini che praticano un'agricoltura libera da pesticidi e diserbanti, che vivono la minaccia della contaminazione dei loro prodotti. In Umbria il piano "Nocciola Italia", presentato nel 2018 da Ferrero Hazelnut Company, prevede il raggiungi-

mento entro il 2025 di una superficie di settecento ettari di nuove piantagioni. Ma, dal momento che la zona con il maggior numero di nuovi impianti coricoli si trova a cavallo tra Umbria e Lazio, si potrebbero facilmente raggiungere i mille ettari. Questo processo speculativo dovrebbe essere arrestato



innanzitutto perché, qui come altrove, i cittadini non hanno ricevuto adeguate informazioni sugli effetti che questi investimenti privati avranno sulla loro salute, sull'economia e sulla disponibilità di risorse naturali non inquinate. L'incursione pacifica del 25 luglio sull'altopiano dell'Alfina ha attraversato parte dei duecento ettari già messi a dimora. Questa giornata viene al termine di un fine settimana di discussioni e riflessioni insieme ad altre reti, associazioni e gruppi informali di Toscana, Lazio e Marche, giunti sull'altopiano dell'Alfina, non solo per dimostrare solidarietà a questo territorio, ma anche per definire strategie comuni per fermare questa vera e propria piaga che sta colpendo le quattro regioni. Infatti, il piano "Nocciola Italia" investirà tutto il Paese con 20.000 ettari di nuove piantagioni di noccioli entro il 2025 (+30% circa dell'attuale superficie), di cui 10.000 nel Lazio, dove già si concentrava il 5% della produzione globale, 5.000 ettari in Toscana e 2.000 nelle Marche. Il piano di incentivi lanciato dalla multinazionale Ferrero sta convincendo molti investitori del settore agricolo (non necessariamente agricoltori) a comprare terre e convertirle in im-

pianti di coltura, a discapito di pascoli e seminativi, almeno per quanto riguarda il territorio dell'altopiano. La conseguente diminuzione della capacità di produrre cibo locale incentiverà l'acquisto di alimenti provenienti da altre aree. Come ha dimostrato invece il blocco di questa primavera, è fondamentale per un Paese assicurare il sostentamento della popolazione con prodotti locali. Alla tutela delle risorse, alla salvaguardia delle piccole e diversificate attività agricole (da cui continua a provenire il 70% della produzione mondiale di cibo) e alla salute della popolazione dovrebbe dunque guardare prima di tutto un piano di sviluppo, per garantire, ora e in futuro, produzioni alimentari sostenibili a tutti i livelli. Una volta di più affermiamo come questo modello, che condanna la gente comune e l'habitat di tutti a vantaggio dell'economia di pochi, non è il futuro salubre e sostenibile che vogliamo e che ci aspettiamo sia promosso da qualsivoglia governo, né sull'Alfina né in nessun altro territorio. Per questo continueremo a mobilitarci e informare la popolazione. La terra è un bene comune che va gestito e preservato da chi lo vive.

PILLOLE di comunicazione empatica

"Cosa mi può rincuorare quando agisco in modi che non mi piacciono?"

In questo numero, vi proponiamo una domanda che invita ad osservarci e ci introduce alla pratica di "accogliere noi stessi", primo passo per intraprendere la ricerca della felicità.

Giacomina e Valeria
comunicazioneempatica.lab@gmail.com

Questa volta siamo in cucina e Valeria mi racconta di quello che le è successo ieri: "Io e B. avevamo in mente di andare ad una festa in montagna per il weekend. Ho voluto fare l'avvocato del diavolo e tirare fuori i contro del progetto di viaggio; B. si è arrabbiato e mi ha detto che gli era passata la voglia. In quel momento mi sono sentita furente con me stessa, perché non ho saputo tacere o scegliere il momento giusto per parlare; mi sono giudicata stupida e distruttiva. Il mio corpo era agitato, il cuore batteva più veloce e la mente non era calma". Quando accadono situazioni come questa, la reazione del nostro interlocutore ci stimola così forte emotivamente da farci perdere, in quel momento, la connessione

con noi stessi: non stiamo bene nella nostra pelle e la mente ci induce a pensare che non ci piacciamo più. Automaticamente, entra in azione il nostro "giudice interiore" che, pur avendo la buona intenzione di discernere il giusto dallo sbagliato, ci costringe a prendere una posizione che non contempla la soddisfazione di tutti i nostri bisogni. Valeria si è sentita scissa tra il desiderio di essere in armonia con B. e il bisogno di esprimersi autenticamente; di fatto è entrata in conflitto con sé stessa.

Per prendere confidenza con la pratica di accogliere noi stessi, vi proponiamo 5 minuti di "pillola" da somministrare ad inizio giornata e/o quando avete voglia di sperimentarvi. Potete trovare l'audio on line sul sito:
www.nclagodibolsena.it



Come ne usciamo? La Comunicazione empatica ci suggerisce di cercare quali sono i bisogni che abbiamo tentato di soddisfare dicendo quel che abbiamo detto, ovvero: perché Valeria ha voluto fare "l'avvocato del diavolo?". Perché in quel momento, per lei è stato importante che ogni punto critico del viaggio fosse chiarito e analizzato; in pratica, il suo bisogno di chiarezza e discernimento non è stato soddisfatto poiché si è rivelato uno stimolo per il suo interlocutore. Che fare, dunque? Il più delle volte, è sufficiente divenire consapevoli dei propri bisogni non soddisfatti

per sentire che il nostro corpo si rilassa. Da questo stato di rilassamento e nuova apertura, sentiamo armonia in noi stessi e abbiamo la possibilità di vedere l'altro come uno stimolo evolutivo. Con la pratica ci siamo accorte che i bisogni emersi parlano di noi, di quello che è, nel qui e ora, importante integrare nella nostra Vita a 360°. Tutte le emozioni che proviamo sono una chiave per conoscerci un po' di più!



LAGO, FIUME, MARE... UNA RETE DI ACQUA!

Luciano Dottarelli è docente di Storia della filosofia, già sindaco di Bolsena negli anni '90, insegnante, scrittore e fondatore del Club Unesco Tuscia Viterbo. Lo abbiamo intervistato in merito al *Contratto del Lago di Bolsena, fiume Marta e costa tirrenica di Tarquinia*, alla cui creazione Luciano ha dedicato molte energie.

Rivista Vulcanica: Che cosa è un *Contratto di Fiume*?

Luciano Dottarelli: Diffusi fin dal 2000 in Europa e nelle regioni del Nord Italia, i *Contratti di Fiume* sono forme di accordo che permettono di "adottare un sistema di regole in cui i criteri di utilità pubblica, rendimento economico, valore sociale e sostenibilità ambientale intervengono in modo paritario nella ricerca di soluzioni efficaci per la riqualificazione dei bacini fluviali" (*World Water Forum*).

Nell'adozione recente da parte della Regione Lazio, lo strumento ha voluto proporsi in una forma snella ed efficace, estesa a comprendere non solo i fiumi ma anche gli altri ambienti acquatici e, più in generale, i territori dei bacini, percepiti e governati come "paesaggi di vita". Un simile obiettivo richiede uno sforzo di natura non solo istituzionale, ma anzitutto culturale, in coerenza sia con le politiche del Parlamento Europeo sulle risorse idriche, che, in campo internazionale, con i principi delle Nazioni Unite, che eleggono infatti il bacino idrografico quale unità di riferimento per le politiche di sostegno alla biodiversità. Con i Contratti di fiume (di lago, di foce, di costa) s'intende promuovere forme di programmazione negoziata ai fini della riqualificazione ambientale dei bacini idrografici secondo i principi comunitari di partecipazione democratica alle decisioni.

R.V.: Tu hai fortemente voluto il Contratto del Lago di Bolsena, fiume Marta e costa Tirrenica; quale è la sua storia e il suo significato?

L. D.: La storia del *Contratto del Lago di Bolsena, fiume Marta e costa tirrenica di Tarquinia* è una concreta testimonianza del ruolo propulsivo che possono svolgere le forme della cittadinanza attiva, grazie alle cui idee e al cui lavoro si è avviato, alcuni anni fa, il percorso che, attraverso la sensibilizzazione delle forze sociali e delle rappresentanze istituzionali delle comunità locali, ha portato alla presentazione del progetto. Nel caso del lago di Bolsena, i primi promotori di questo strumento di programmazione sono stati l'Università della Tuscia e il Club per l'UNESCO Viterbo *Tuscia*. Il *Manifesto d'intenti* nel 2017 ha coinvolto 7 enti pub-

blici, tra cui la Provincia di Viterbo, 3 associazioni di categoria, 1 impresa agricola e 10 associazioni civiche. Dopo la pubblicazione della notizia, altri enti locali (Tuscania e Tarquinia), oltre a numerose associazioni del territorio, hanno chiesto di partecipare alla costituzione del Contratto. Nel dicembre 2018 il *Contratto del Lago di Bolsena* ha ampliato il territorio interessato diventando il *Contratto del Lago di Bolsena, del Fiume Marta e della costa tirrenica antistante Tarquinia*, con la sottoscrizione di un aggiuntivo manifesto d'intenti. Attualmente l'assemblea è costituita da 55 rappresentanti di soggetti pubblici e privati, comprendendo associazioni di categorie, imprese e associazioni, oltre a privati cittadini.

R. V.: Quali sono gli obiettivi concreti di questo patto in nome delle acque?

L. D.: Attraverso il *Contratto* s'intende perseguire prioritariamente i seguenti obiettivi specifici:

- il miglioramento della capacità di depurazione delle acque provenienti da scarichi civili e industriali, con riferimento all'efficienza dei nodi (depuratori) e delle reti (infrastrutture fognarie);
- la riduzione a monte dei rifiuti solidi nell'area dei bacini idrografici, a partire dalla riduzione dell'inquinamento delle sponde e delle aree demaniali, per estendersi a misure concertate per trasformare stili di consumo e pratiche di *packaging* e distribuzione;
- il ripristino e il potenziamento delle connessioni ecologiche per il miglioramento della qualità delle acque e della biodiversità;
- la riduzione dell'inquinamento diffuso causato dalle attività antropiche nei settori urbano, agricolo e zootecnico;
- la riduzione degli effetti di *run-off* dal sistema antropizzato, favorendo la ritenzione delle acque meteoriche e il loro rilascio lento;
- il miglioramento dei meccanismi di ricarica della falda, favorendo l'infiltrazione;
- l'educazione al risparmio idrico e l'incentivazione al recupero e riutilizzo delle acque;
- la sensibilizzazione all'importanza dei corsi d'acqua in ambito urbano e suburbano per il benessere dei cittadini.

R. V.: Il Club per l'UNESCO Viterbo



Tuscia, ha svolto un ruolo propositivo e di coordinamento; un intenso lavoro di studio, sensibilizzazione, comunicazione e formazione - svolto in forma del tutto volontaria dai soci in questi anni. Tale lavoro ha consentito di completare la prima fase del processo costitutivo con la sottoscrizione di un *Manifesto di intenti* da parte di una pluralità di promotori che contenesse le motivazioni, le criticità specifiche del territorio interessato, la metodologia di lavoro condivisa e gli obiettivi generali. Ora con il finanziamento ottenuto in base al Bando dell'Ufficio Piccoli Comuni e Contratti di fiume della Regione Lazio, si apre una nuova fase per il *Contratto del Lago di Bolsena, fiume Marta e costa tirrenica di Tarquinia*?

L. D.: La spinta che viene dal contributo regionale ha un'importanza che va molto al di là dell'importo che è stato assegnato (che pure è il massimo che il progetto poteva ottenere: 30.000 euro). Questo sostegno finanziario dovrà servire a portare a termine il processo che - con il coordinamento della Provincia di Viterbo, capofila del progetto - dovrà giungere alla definitiva sottoscrizione del *Contratto*. Si tratta di procedere a completare le successive fasi previste:

Fase B): stesura di un'Analisi Conoscitiva Integrata sugli aspetti ambientali,

sociali ed economici del territorio oggetto del *Contratto*, con la definizione degli obiettivi operativi;

Fase C): elaborazione del Documento Strategico in cui è definito lo scenario, riferito ad un orizzonte temporale di medio-lungo termine, che integri gli obiettivi della pianificazione di distretto e più in generale di area vasta, con le politiche di sviluppo locale del territorio;

Fase D): definizione del Programma d'Azione (in cui sono indicati gli attori interessati, i rispettivi obblighi e impegni, i tempi e le modalità attuative, le risorse umane ed economiche necessarie) e sottoscrizione del *Contratto*, con relativa assunzione formale e vincolante di obblighi e impegni da parte di tutti i contraenti.

Si apre dunque, per tutti coloro che hanno dimostrato di credere nel progetto, un periodo di intenso impegno di elaborazione, informazione e condivisione di obiettivi, per arrivare infine a disporre di una progettualità organica e credibile per la qualificazione ambientale dell'intero distretto idrografico, capace di attingere efficacemente ai canali di finanziamento regionale, nazionale, europeo che, come tutti auspichiamo, dovrebbero privilegiare la progettualità integrata, ad alta sostenibilità ambientale e con forte ricaduta occupazionale.

I DIRITTI DI MADRE TERRA

Dichiarazione Universale dei Diritti della Madre Terra

presentate nel 2009 da Evo Morales alla Conferenza di Copenaghen sui cambiamenti climatici. La Bolivia e l'Ecuador hanno inserito in costituzione una legge che riconosce la Terra come essere vivente

Articolo 2: Diritti Intrinseci della Madre Terra

La Madre Terra e tutti gli esseri che la compongono hanno i seguenti diritti intrinseci:

- 1 - Diritto alla vita e ad esistere;
- 2 - Diritto ad essere rispettata;
- 3 - Diritto alla rigenerazione della sua biocapacità e continuazione dei suoi cicli e processi vitali liberi da alterazioni umane;
- 4 - Diritto a mantenere la sua identità e integrità come esseri differenziati, autoregolati e correlati;
- 5 - Diritto all'acqua come fonte di vita;
- 6 - Diritto all'aria pulita;
- 7 - Diritto alla salute integrale;
- 8 - Diritto ad essere liberi da inquinamento, contaminazione e rifiuti tossici o radioattivi;
- 9 - Diritto a non essere alterata geneticamente e modificata nella sua struttura in modo da non minacciare la sua integrità o funzionamento vitale e salutare;
- 10 - Diritto a un ristabilimento pieno e tempestivo per le violazioni dei diritti riconosciuti in questa Dichiarazione causati da attività umane.
- 11 - Ogni essere ha diritto a un luogo in cui vivere e a svolgere il proprio ruolo nella Madre

Terra per il suo funzionamento armonico.

12 - Tutti gli esseri hanno diritto al benessere e a vivere liberi da tortura o da trattamenti crudeli da parte degli esseri umani.

l'art. 1 è pubblicato sul sito www.nclagodiolsena.it





ONORARE LE STAGIONI DENTRO DI NOI-ESTATE!

Fritz Baehler, *Fisioterapista e Polarity terapeuta, Montefiascone*

“Chi vuole esercitare l'arte della medicina deve sapere l'effetto delle singole stagioni sul corpo umano”

da Corpus Hippocraticum

Non solamente le piante e gli animali seguono le stagioni, ma anche noi umani. Il nostro corpo, la nostra psiche e la nostra anima funzionano diversamente a secondo delle stagioni. Nel primo numero del Nuovo Corriere del Lago questa rubrica si è occupata della primavera. Ora è il turno dell'estate e guardiamo insieme alcuni aspetti del nostro organismo durante questa stagione.

In estate gli organi che funzionano al massimo della loro potenza sono: il sistema **cardiovascolare, la pelle e gli organi della riproduzione**. La circolazione sanguigna porta il calore eccessivo creatosi nel corpo alla superficie, dove la pelle lo elimina tramite la sudorazione. Questo processo è fondamentale per mantenere la temperatura ottimale nel corpo. Per questo durante l'estate abbiamo un cuore più forte, un maggiore volume di sangue e una quantità superiore di eritrociti. Ottime condizioni per raggiungere livelli di prestazioni fisiche elevati.

La sudorazione non serve solamente a mantenere la temperatura ottimale nel corpo, ma diventa anche il meccanismo principale per espellere sostanze nocive come gli acidi urici, metalli pesanti o altre tossine. Perciò l'estate è il **periodo di rigenerazione per i reni** che si riposano dal superlavoro invernale. Ora guariscono eventuali danni subiti, si ripristinano i depositi di vitamine e minerali e si curano eventuali malfunzionamenti. Più sudiamo più intensamente ci si rigenera. Quindi qualsiasi attività fisica è la benvenuta. Più

ci divertiamo meglio è. Ballare o fare l'amore sono rimedi eccellenti nell'estate. L'importante è fornire al corpo abbastanza acqua. Per questo occorre bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Se si assumono alcolici o caffè, bisogna compensarli bevendo una doppia quantità d'acqua. Un piccolo trucco per potenziare l'idratazione del corpo è quello di sciacquarsi la bocca con l'acqua prima di mandarla giù. L'aumento della circolazione sanguigna porta anche a una **maggiore eccitabilità dei genitali**. Inoltre più luce solare arriva all'ipofisi attraverso il nervo ottico, più sono stimolate le ghiandole a produrre ormoni, compresi quelli sessuali. Sembra il momento ideale per una sessualità appassionante. Non a caso i bambini concepiti nell'estate nascono in primavera, un momento ideale per accogliere una nuova vita.

Durante l'estate il sangue carica la sua **capacità di tamponare l'acidità**, come una pila e per sostenerlo occorre nutrirsi prevalentemente in modo alcalino. Una dieta vegetariana è ottimale: verdura, insalate e tanta frutta. La natura ci offre gli alimenti necessari: cetrioli, pomodori, peperoni, albicocche, pesche, lamponi e mirtili. Sono ideali per le giornate più calde dell'anno perché chiedono poco impegno al sistema digerente, sono saporiti e hanno un effetto rinfrescante sull'organismo. Per chi soffre di una malattia cronica è opportuno chiedere consiglio a un nutrizionista per un eventuale sostegno “alcalino” con degli integratori a base di calcio, potassio, magnesio, ferro, stagno, manganese o rame.

In conclusione, l'estate ci chiede di godere la vita pienamente, di vivere in estasi, in leggerezza, con passione e in piena forza. Carichiamo le pile! Buona estate a tutti!

LE POTENZIALITÀ DEL QI GONG

Alex Recchia, *Educatore Socio Culturale, Cintura Rossa di Kung Fu, Maestro di Tai Chi e Qi Gong.*

Se vi è capitato di sentir parlare di Qi Gong (o Chi Kung), ma ancora non vi è completamente chiaro in cosa consista, allora questo è l'articolo che fa per voi. Innanzitutto è bene precisare che sia che leggiate “Qi Gong”, o “Chi Kung”, entrambi i termini sono riferiti alla medesima pratica, in quanto viene utilizzato un differente metodo di trascrizione, ma il significato non cambia.

Il termine Qi Gong è composto da due parole: “Qi”, che può essere tradotta come “soffio vitale” o “energia interna”, e Gong, “lavoro” o “abilità”. Quindi, il Qi Gong è una pratica il cui scopo ultimo è quello di “*lavorare con l'energia interna*”, o ancor meglio, è una disciplina che utilizza “*tecniche di accrescimento e circolazione dell'energia interna*” per migliorare lo stato di salute degli individui.

Nella medicina tradizionale cinese (MTC), questa energia vitale viene rappresentata come un fuoco, un calore che nasce dall'interno del corpo e senza il quale l'essere umano non potrebbe vivere. Per noi occidentali il Qi potrebbe essere l'equivalente dell'energia bioelettrica che scorre all'interno del nostro corpo.

Senza quest'energia, sia che vogliamo chiamarla Qi o Bioelettricità, non riusciresti a leggere questo articolo perché il tuo cervello non funzionerebbe. Tutto quello che facciamo è controllato e reso possibile grazie a questi impulsi elettrici che attraversano il nostro corpo, al Soffio Vitale che ci anima fin dalla nascita. Il Qi si forma nei reni e viene successivamente convogliato nel Dantian, una specifica zona dell'addome che viene particolarmente allenata durante la lezione di Qi Gong, per poi irradiarsi in tutto l'organismo.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, lo stato di salute di una persona è determinato dalla corretta circolazione



del Qi e quando esso non fluisce liberamente, e ristagna all'interno dell'organismo, rischiamo di sviluppare malattie e patologie di vario tipo.

Lo scopo del Qi Gong dunque è proprio quello di aprire i canali energetici, conosciuti anche col nome di Meridiani, liberando queste nostre “autostrade interne” in modo che il Qi possa muoversi e fluire liberamente.

Questo lavoro di “pulizia” dei Meridiani verrà fatto però da un punto di vista olistico, e non soltanto fisico, instaurando una profonda connessione tra la mente, il corpo e l'energia, in modo da svolgere un lavoro di tipo globale. Questo lavoro di connessione sarà possibile grazie all'utilizzo del respiro, che nel Qi Gong assume un'importanza fondamentale.

Per questo motivo, uno dei primi scopi di chi si avvicina a questa pratica millenaria è quello di imparare a respirare nel modo corretto durante l'esecuzione degli esercizi. Così facendo, il praticante migliorerà la propria consapevolezza corporea muovendo i primi passi verso lo scioglimento delle tensioni psico-fisiche, aumentando così il benessere dell'intero organismo.

Allenati con noi sul nostro Canale Youtube Mantis Project TV

Visita il sito della nostra scuola online www.MantisProject.tv per conoscere i nostri corsi a distanza

Contattaci per lezioni private: mantisproject.tv@gmail.com 334 17 85 769



Testo Laura Cirilli - Foto Valentina Burla - In foto Giuseppe Puri

Uno sguardo verso l'infinito,
uno sguardo che sa cosa l'aspetta,
uno sguardo affaticato ma mai rassegnato.
Un pensiero, due pensieri, mille pensieri.
Tutti rivolti a chi ha trasmesso il nobile lavoro del pescatore,
che vivrà sempre nella mente e che verrà ringraziato giorno dopo giorno.
Azzurro, tanto azzurro, troppo azzurro, un colore che non stanca mai a guardarlo, un colore che regala pace e serenità.
È questa la magia del lago: tutti i problemi, le angosce e le inquietudini rimangono sulla terraferma mentre l'anima si tuffa nelle acque cristalline.
Dove vivrà per sempre.

In ricordo di Bartolomeo Puri, detto ‘Meo’.

IL SASSOLINO NELLA SCARPA

Estratto dall'articolo di Randa Romero,
psicoterapeuta e scrittrice

L'articolo completo è disponibile su www.nclagodibolsena.it

NARCISISMO PATOLOGICO VS CAPITALISMO LIBERISTA, ULTRA FINANZIARIO, APOLIDE E TECNOCRATICO

Potrà forse risultare curioso paragonare una struttura socio-economica collettiva a una patologia della personalità, generalmente utilizzata come diagnosi di un disturbo della persona singola.

Tuttavia, se riflettiamo attentamente a cosa sia la personalità, ci accorgiamo che essa è il risultato di come e con quali strumenti l'individuo ha affrontato le sfide poste dalla vita.

Allo stesso modo, l'organizzazione socio-economica è una risposta collettiva alle sfide che la vita comunitaria implica, sia nell'ambito delle relazioni sociali umane, sia nei confronti della biosfera e dell'ambiente naturale. [...] La maggior parte delle società attualmente esistenti seguono un modello iper-piramidale, dove è considerato ovvio e normale che un piccolo gruppo di persone domini vaste masse umane; nelle quali è considerata come imprescindibile un'accanita competizione per il potere sugli altri e il possesso a scapito degli altri; nelle quali è dato per scontato un assoluto antropocentrismo; nelle quali tutti i rapporti: il rapporto degli esseri umani tra di loro, quello tra esseri umani e altri esseri viventi, quello con la Natura nel suo complesso, sono orientati perlopiù in modo utilitaristico e verso il franco sfruttamento, sempre a scopo di conquistare 'di più', sempre di più, a scapito degli altri.

Ma tutto questo è davvero così ovvio,

auto-evidente e perciò imprescindibile?

La Natura e la nostra psiche funzionano davvero seguendo obbligatoriamente e invariabilmente questo modello?

La risposta è: No, affatto! Sono esistite ed esistono tutt'ora organizzazioni psico-sociali assai diverse, espresse da quelle che gli antropologi definiscono 'società matrifocali o matriarcali', le quali mostrano una struttura per certi versi completamente diversa da quella cui siamo abituati e che consideriamo assoluta e universale. [...]

L'ipotesi che formulo è che i gravi guasti ecologici, economici, sociali e politici che ormai sono sotto gli occhi di tutti, derivino dall'aver instaurato un sistema di vita che segue una filosofia capitalistica, liberista, apolide e tecnocratica, espressione di una distorsione patologica del normale sviluppo sociale umano.

In questo senso, mi pare di poter comprendere l'assoluta distanza di tale sistema di vita dalla realtà di un'organizzazione socio-economica fondata sui principi di partecipazione, condivisione, redistribuzione e cura, tipici della Natura, della quale siamo parte integrante, accanto alle altre specie viventi.

La forma che meglio rappresenta la struttura di relazioni all'interno della natura è la 'rete o fiore della vita', un simbolo antichissimo, che ha caratte-

L'Associazione culturale "L'Idea", con il patrocinio del Comune di Bolsena, per ricordare Nino Botarelli, un concittadino amante dell'arte e artista lui stesso, ha promosso una iniziativa volta a permettere, a tutti coloro che ne hanno desiderio, di riscoprire attraverso degli Incontri con il disegno e la pittura il proprio lato creativo cui, per motivi vari, non hanno potuto finora dedicarsi.

La pratica del disegno e della pittura, più che essere il fine quindi, vuole essere il mezzo attraverso il quale ognuno possa trovarsi o ritrovarsi con quella parte di sé che per troppo tempo forse è rimasta relegata nel silenzio, soverchiata dalle incombenze quotidiane.

Alla stregua degli attrezzi di cui in palestra ci si serve per coltivare il proprio corpo, nelle due ore settimanali dedicate a questa pratica, il disegno e la pittura saranno gli attrezzi utilizzati per recuperare il rapporto con

sé stessi e la propria creatività.

Questi incontri inoltre, proprio perché finalizzati a un ritornare verso sé stessi, riescono a costruire (ricostruire) un rapporto con un luogo in cui ognuno può finalmente ritrovarsi e una convivialità con gli altri non artificiosamente costruita su attività tutte esteriori ma su una risonanza silenziosa che può avvenire solo quando si è centrati su sé stessi.

Agli incontri hanno già aderito una ventina di persone. Si sono tenuti nella saletta parrocchiale messa a disposizione dal Parroco di Santa Cristina, a Bolsena, in due giorni distinti della settimana, il Venerdì e il Mercoledì.

Dopo la sospensione forzata dall'emergenza sanitaria, con piacere annunciamo la ripresa dell'atelier, per chi aveva già iniziato il percorso, e per nuove adesioni.



Disegno di
Lena Alice Perosillo

ristiche molto interessanti, come quella di contenere molti solidi geometrici, la spirale logaritmica e il toroide, queste ultime descritte come forme fondamentali che la natura adotta nelle sue creazioni.

Le nostre organizzazioni socio-economiche, per contro, sono iper-piramidali, strutturalmente diseguali e unidirezionali. Ovvero sono organizzate in una struttura gerarchica rigida e rastremata al vertice, cosicché pochissimi individui arrivano a dominare enormi masse di persone, governando le organizzazioni internazionali che controllano il cibo, l'energia, la sanità e il denaro, l'informazione, la cultura, la scienza e la tecnologia. [...] Le parole d'ordine di queste organizzazioni socio-economiche sono: sfruttamento e controllo. La filosofia dominante che le sostiene è l'idea di scarsità: le risorse, compreso il denaro, sono scarse ci dicono. [...]

Mentre la Natura si basa sul principio di abbondanza e trasformazione, le società iper-piramidali si basano sul concetto di scarsità delle risorse, che sostiene il principio di immutabilità nella gestione del potere e nel possesso della ricchezza, attraverso un'opera incessante di strategie di controllo e dominio.

Cercherò, quindi, di mostrare quelle che ritengo essere somiglianze pregnanti tra il sistema piramidale verticistico, alla base dello sviluppo del capitalismo liberista ultra-finanziario, apolide e tecnocratico, e le caratteristiche del narcisismo patologico. [...]

Definizione di narcisismo patologico

Il termine narcisismo deriva dal mito greco di Narciso, prima affascinato e poi perso nella contemplazione dell'immagine di sé, riflessa in uno specchio d'acqua.

Così in ambito psicologico si usa il termine narcisismo in due accezioni differenti: la prima riferendosi al normale e sano sviluppo della persona, la seconda, definita patologica, al fallimento nel generare un senso di sé sano ed equilibrato [...]

Tipiche del narcisismo patologico sono la mancanza di empatia, il disprezzo, l'invidia e lo sfruttamento di altre persone.

Analizzando le caratteristiche del narcisismo come patologia, i terapeuti concordano sulla presenza di alcune caratteristiche generali:

- manca l'interesse per il mondo e le persone,

- non si riescono a costruire relazioni interpersonali,

- si presenta un egocentrismo smisurato, con un bisogno smodato di riconoscimenti e una contemporanea mancanza di empatia.

- La rappresentazione idealizzata di sé, accompagnata da fantasie grandiose di successo e potere illimitati, si accompagna al disprezzo per gli altri e il mondo, sempre considerati inferiori e in debito con il narcisista.

Sono tipici i comportamenti coercitivi, manipolatori e violenti, accompagnati dal sentirsi traditi e incompresi [...]. Egli fatica ad assumersi le sue responsabilità ed è incapace di integrare nella propria visione di sé anche gli aspetti negativi, che proietta costantemente sugli altri. [...]

Si dice, così, che il narcisista veda gli altri, non come altri esseri umani al pari suo, ma come 'oggetti sé'. Semplificando, questo vuol dire che nel mondo del narcisista esistono solo bersagli delle sue pretese, non esseri umani. Il suo mondo è ridotto a un 'oggetto inanimato', nel quale sono contenuti altri 'oggetti inanimati', come macchine al servizio dei suoi scopi.

continua su www.nclagodibolsena.it

iko  Stained Glass Studio

Vetrare Artistiche



• Commissioni • Idee regalo
• Illuminazioni • Corsi

Coregone

CORSO CAVOUR, 12 - BOLSENA
www.ikostudio.it

ARVALIA

Coltiviamo BioLOGICO
dall'Azienda Agricola al consumatore

Punto Vendita a Viterbo
Via della Palazzina 20

I migliori prodotti
biologici del territorio

Saponi e Cosmetici
Bio&Eco

Da oltre 20 anni con le mani nella terra, la testa al benessere del Pianeta, il sorriso per accogliere il pubblico. tel. 0761.344051

MARGHERITA: "Cristina D'Avena è il mio faro"

Laura Cirilli

Ha appena finito di tagliare l'erba, beve un caffè lungo in giardino prima di andare in studio per finire il missaggio di 'Siamo tutti un po' gay'. Lo sguardo rivolto verso il lago, la sua mente va avanti nel tempo e si immagina su una barca a vela, con il suo sogno più grande mai realizzato: la serenità.

Questo è Raffaele Dottarelli che parla del suo nuovo progetto *Margherita* e del primo singolo che uscirà ad agosto.

Secondo te, perché 'Siamo tutti un po' gay'?

«*Siamo tutti un po' gay* è un inno. È il mio appoggio alla comunità LGBT. È un messaggio di amore senza preconcetti, giudizi e finta morale. Love Is love, l'amore è amore, a prescindere da tutto».

Raffaele o Margherita, come preferisci essere chiamato?

«Margherita, assolutamente. Margherita è il nome che avrei avuto se fossi nato femmina (così ha sempre detto mia sorella), allora perché non utilizzarlo come fosse un altro nome, tipo Andrea o qualsiasi altro?»

Margherita, nella tua carriera tanti progetti e collaborazioni, ci parli di questo tuo nuovo progetto discografico?

«Margherita è un progetto nato rimischiando tutte le canzoni che avevo nel cassetto, quelle mai suonate che ho deciso di tirare fuori, dandogli una nuova veste e dando vita a questo progetto autentico».



Progetto che va di pari passo con Ballerina Discografica...

«*Ballerina Discografica* è un progetto embrionale, è un'etichetta discografica a tutti gli effetti. L'idea è quella di scovare, ovvero di fare scouting, come si faceva in passato, quando si andavano ad ascoltare gli artisti e i gruppi nei locali e se piacevano, si facevano i contratti. Anche il nome *Ballerina* deriva dal passato, ricorda le mie origini artistiche, quando mi cimentavo con il balletto e con la danza».



Scrivi canzoni da quando eri bambino, ma ce n'è una alla quale sei più legato?

«Questa è una domanda difficile, non mi va di scegliere perché sono tutte figlie mie. Ogni canzone rappresenta un momento particolare della mia vita e proprio come un genitore, che non fa distinzione tra i fratelli, io non ho preferenze tra le mie canzoni. Perché come dicono a Napoli: "Ogni scarrafone è bello a mamma soja"».

Una citazione che rimanda a un grande della musica italiana ma tu, sei stato in qualche modo influenzato da qualche artista del panorama italiano? A chi ti sei ispirato?

«Le influenze sono tantissime ma l'amore che provo per Cristina D'Avena non ha rivali... è il mio faro!».

Dai Brahmanelporto a Lagrù, passando per il Blues della Cameretta, da sempre hai sperimentato generi diversi. Ritieni opportuno inserirti dentro una specifica corrente musicale?

«In questo momento tutta la musica indipendente è sotto la corrente dell'*indie* però io mi inserisco nella

categoria del pop. Ma non il pop radiofonico, bensì il pop inteso come musica popolare, della gente».

È vero, in questo momento storico c'è un'inflazione della parola 'indie'...

«Più che un'inflazione c'è un vero e proprio abuso del termine che sì, ha il merito di aver costruito una categoria e ha risvegliato gli ascolti da parte di molta gente ma l'espressione viene ormai usata troppo e per quasi tutti i generi musicali».

Bolsena Service Bolsena Service

takes care of tourists and foreign residents

- ✓ help with language barriers
- ✓ housekeeping, gardening, craftsmen
- ✓ notorized translations
- ✓ assistance in dealing with authorities
- ✓ assistance in case of holiday illness (dentist, dermatologist, etc.)
- ✓ accompanied excursions and more ...

organizes courses and workshops

- ✓ Italian language course
- ✓ Zentangle drawing school
- ✓ Pasta course + lunch
- ✓ Hypnosis after Milton E. Erickson-Date
- ✓ Yoga lessons and more ...

Info bolsenaservice.it
call + 39 338 5984160

We speak German, English, Italian

WineBar Enoteca

doce degustare abbinamenti gustosi di vini, formaggi gelati e buona musica: Arte Musica Vino Sapori e cortesia! Molto più di un Bar!!!

Vini & Vinili

Arte - Musica - Vino - Sapori

Caffè Centrale
Via Lorenzo Rufo
Piazza Europa 37
cell.: 329 6291878

**IL CHIOSCO
CAFFÈ PIZZERIA
RISTORANTE RELAX**

Pesce di mare e di lago
Forno a Legna

*I dolci tramonti, le albe di Luna
più belle del Lago*

**Il migliore coregone al forno
del lago di Bolsena...**

Loc. Val di Lago
Spiaggia di Grotte di Castro
Tel.: 339.6203416

Marcella Stella
COIFFEUR

Marcella Stella Coiffeur
18 anni di attività
nel rispetto dell'ambiente e della salute.

Shampoo e prodotti di finish:
certificati silicone free,
senza coloranti, certificati vegan,
organic oils, Made in Italy.
colorazioni senza ammoniaca.

Via V. Battagliani, 35 Bolsena (VT)
347.1329784

IL GITANO
*il Chiosco sul lago
dove si mangia
si beve
e... si incontra il lago*

LUNGOLAGO DI CAPODIMONTE
tel. 334.3530041

GITANO

IL FILO ROSSO DELLA STORIA: LA REGINA AMALASUNTA

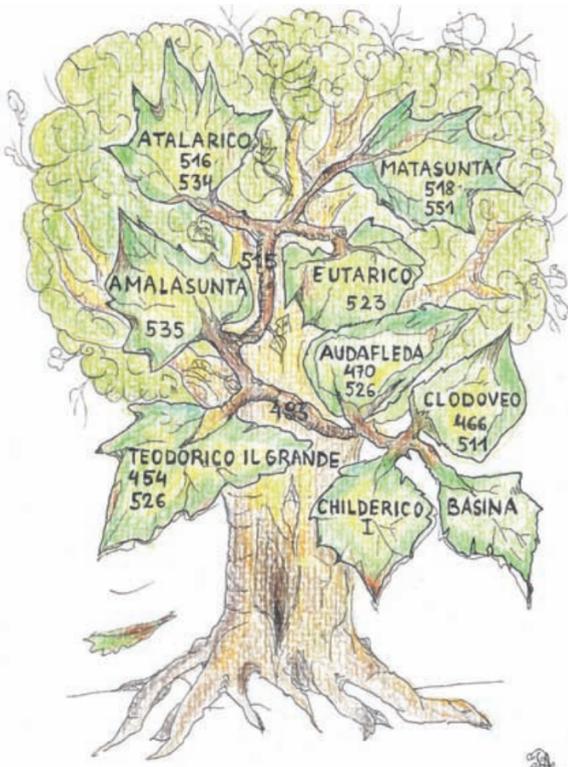
(Ravenna 495 - Isola di Martana 535)

2°parte - articolo intero su www.nclagodibolsena.it

Katia e Nando Maurelli

Io, Amalasantha, regina dei Goti e d'Italia scrissi l'*Indulgentia*, corpus di provvedimenti legislativi che segnavano un ritorno alla civiltà: l'atto di giustizia non doveva più essere un'atrocità punitiva, ma un atto di "aequitas" ovvero moderazione, serenità, equilibrio e non vendetta.

Tuttavia seppi anche prendere duri provvedimenti punitivi nei confronti di quei Goti che, approfittando della loro posizione di occupanti, spogliavano oltre misura i proprietari romani dei loro beni e delle loro terre. Quando si complotto contro di me, seppi reagire e punire i cospiratori. Ritenni di primaria importanza astenermi dal rinfocolare i conflitti sui confini: bastavano i continui litigi e le guerriglie di re e regali in giro



Quando Barbara Antonina Krakiewicz disegnò l'albero genealogico di Amalasantha, non avendo ancora letto la seconda parte della sua storia, non inserì il nome del secondo marito, suo assassino. Abbiamo deciso che l'assenza del femminicida dall'albero genealogico sia quanto meno nemesiaco.

per l'Europa: un manipolo di uomini molesti e poco lungimiranti. Ritenni prioritario intrattenere costanti rapporti con l'imperatore Giustiniano e la corte di Bisanzio.

Alla morte prematura di mio figlio, rischiai di perdere il regno. Decisi di sposare il cugino Teodato duca di Tuscia, figlio di Amalafreda, principessa gota sorella di Teodorico, padre mio; con questo secondo matrimonio tentai di mantenere la corona, per proseguire il mio progetto di unificazione e pacificazione dei territori.

Tuttavia Teodato non fu all'altezza di un sì alto obiettivo politico. In passato lo avevo duramente redarguito per aver sottratto beni e terre a famiglie romane. Teodato era un uomo avido e codardo. Non seppe proteggere né sostenere la sua regina e moglie, perché da uomo debole e vile assecondò le trame dei nemici.

Dapprima mi tenne chiusa nella reggia di Ravenna, poi mi fece condurre sull'isola Martana nel lago di Bolsena. In quest'isola di sua proprietà, Teodato s'era fatto costruire un ri-

fugio dove trovare tranquillità: io vi trovai la morte, per mani dei suoi sicari. Era il 30 aprile del 535, avevo 41 anni ed ero nel pieno delle mie forze e della mia maturità.

Procopio scriverà che la mia morte provocò grande dolore sia tra gli italici sia tra i goti, finalmente concordi almeno nel rimpianto di "quella donna grandemente dedita a ogni virtù"; il mio assassinio fornì all'imperatore Giustiniano il pretesto per scatenare la guerra, durata una ventina d'anni, contro i goti, che finirono con l'essere spazzati via non solo dall'Italia, ma dalla storia stessa. Tanta virile stoltezza si rivelò pernicioso: re Teodato morì ammazzato poco dopo, il nome degli Alani sparì dalla storia.

Negli anni di governo di Teodorico e poi mio, la penisola italica aveva vissuto un ultimo periodo di pace e di buona amministrazione, ma soprattutto quegli anni videro l'Italia unita dalla Sicilia alle Alpi, alla Dalmazia e ad alcune terre della Provenza. Per avere nuovamente la sua Unità si dovrà attendere il 1870 e poi gli anni successivi alla prima guerra mondiale.

Le albe ed i tramonti sul Lago di Bolsena consolarono i miei ultimi giorni, e sono lieta che il mio nome sia ancora oggi vivamente legato ad un luogo tanto bello.

Benvenuti da Oleri
Uno spazio, un luogo di incontro, un negozio dove tutto quel che adocchierete è il risultato di una incessante ricerca e di un accurato lavoro manuale.

Raccogliamo Le Curiosità del Tempo percorrendo chilometri e chilometri per trovare dettagli originali. In questo posto dimora la storia, la vita passata, le "pregiatezze" della gente ricca e gli strumenti della gente povera; i materiali del tempo.

Per non rinunciare alle favole abbiamo inserito Pinocchi, barchette e piccoli oggetti realizzati a mano; sono tutti pezzi unici e firmati.

Ogni cosa è stata ripulita e ogni mobile è stato restaurato con competenza ed esperienza; ovviamente pretrattato con antitarlo... è nostro dovere prenderci cura di ciò che ognuno di voi si porterà a casa.

Ogni oggetto ha il suo custode. Cercate l'oggetto che più vi appartiene. Ci piace il nostro lavoro e lo facciamo con passione cercando di interpretare i vostri desideri.

Il mercato ci sta abituando a spendere poco e a pretendere poco ... ad afferrare cose che durano poco e costano poco ... Il prezzo che paghiamo tutti però è altissimo.

Stiamo rinunciando alla qualità, al rispetto per l'ambiente, per la natura e per le persone. Abbiamo disimparato a dare il giusto valore economico al lavoro ... Dovremmo avvalorare la bellezza acquistando oggetti fatti da persone che si dedicano ad un mestiere con professionalità ed attenzione; non solo per scopi di profitto. ... il discorso non vale solo per Oleri

Quando si hanno solo due centesimi, acquista una pagnotta con uno e un giglio con l'altro. (Proverbio cinese)

Oleri
COSE BELLISSIME

•

Dettagli di arredo
oggettistica mobili ceramiche quadri e grafiche giocattoli d'epoca modernariato

C.so Cavour, 6/A
Bolsena (VT)

tel 380 4655 192
cosebellissime700@gmail.com

oleri.cosebellissime



PER LA PUBBLICITÀ:
nclagodibolsena@gmail.com
331 1715882
cpadver@mac.com - 0564 967139
Produzione C&P Adver > Mario Papalini

PER COLLABORARE:
nclagodibolsena@gmail.com

Sostieni la Rivista Vulcanica con un Abbonamento (spedizione gratuita):

- abbonamento semplice € 30,00
- sostenitore € 50,00
- donazione € 100,00
- altro € ...

Per abbonarsi scrivere a:
nclagodibolsena@gmail.com
cpadver@mac.com
iban:
IT10 M076 0114 3000 0008 5417 095
C&P Adver Effigi
specificando nella causale numero d'ordine ricevuto nell'e-mail di conferma.

KEEP CALM & Speak ...ITALIANO!!!
ITALIAN LESSONS for foreigners

Individual and groups lessons
basic / intermediate / advanced level
full immersion courses
one day in italian: handicraft & art tour
also online lessons

graduated italian teacher
(speaking french, english and russian)

tel: 331.1715882
lesorgenti.libri@gmail.com

CONSUMI QUASI ZERO E MASSIMO CONFORT

CASA ECOLOGICA ANTISISMICA
CLASSE ENERGETICA A4
Beneficia dell'EcoBonus e SismaBonus 110%

Velocità di costruzione realizziamo anche Chiavi in Mano

FORMULE ATTRATTIVE PER IMMOBILIARI E GRUPPI D'ACQUISTO

www.ecomedia.it ePop - Edifici Energeticamente Attivi

www.epopup-house.com
tel +39 06 30824127
fax +39 06 99332923
mob +39 339 3771357