

LA PILLOLA

INIZIA LA FASE 2 LA NOSTRA



MANGIO SANO



MI FACCI
UN REGALO



SCRIVO ALLA
PILLOLA



FACCIO
ESERCIZIO



CUCINO QUALCOSA
DI NUOVO



TELEFONO AGLI AMICI



PREGO



FACCIO UNA
PASSEGGIATA

INIZIA LA FASE 2

LA NOSTRA



MANGIO SANO



SCRIVO ALLA
PILLOLA



MI FACCO
UN REGALO



CUCINO QUALCOSA
DI NUOVO



FACCIO
ESERCIZIO



TELEFONO AGLI AMICI



PREGO



FACCIO UNA
PASSEGGIATA

La cosa che preferisco

E tu quale preferisci?

scorrono lenti

i giorni del timore

albe smarrite

Eugenia Serafini



EUGENIA SERAFINI 16

Il nuovo HAIKU ACQUARELLATO di

EUGENIA SERAFINI

<https://www.artecom-onlus.org/>

INCANTESIMO DEI SALMI

E' sempre suggestiva l'apertura settimanale del nostro dialogo telematico con un brano dei salmi. Una beneaugurante armonia di preghiere e lodi per celebrare la grandezza, la bontà e la misericordia divina, invocare la protezione di quel che resta della nostra innocenza.

Gli antichi canti del Regno di Davide nonostante il loro contenuto a volte arcaico ed oscuro sono una sintesi di modernità perché, come dice S. Agostino, nell'eterno non c'è nulla che passi perché tutto è presente.

I Salmi sono uno specchio dell'anima religiosa che attraverso secoli di storia testimoniano la debolezza e la fragilità degli uomini che affidano a Dio la loro esistenza affinché sia resa meno tormentata.

Canti, melodie, preghiere che ascoltiamo nella penombra di piccole cripte alla tremula luce delle candele o nelle imponenti cattedrali avvolti dal profumo dell'incenso.

L'emozione dell'antica liturgia si è ripetuta in un rito moderno alla presenza di migliaia di persone e milioni di telespettatori nel ricordo di una tragica mattina di settembre quando ci fu chi provò a cancellare il futuro dell'umanità. Nell'immenso silenzio di Ground Zero, tra le orazioni laiche con le parole di Shakespeare e Lincoln è salita forte l'invocazione del salmo 46 della Bibbia declamato da Obama: Dio è il nostro rifugio e la nostra forza grande aiuto si è mostrato nell'angoscia.

Non avremo paura se la terra si sconvolgesse, se precipitassero i monti in seno al mare.

Fremono, spumeggiano le sue acque, sobbalzano i monti al suo impeto.

Un canto d'immagini apocalittiche per indicare anche antagonismi sociali, soprattutto una preghiera di speranza e consolazione per i momenti di dolore e un'implorazione alla clemenza del Signore. Un modo anche per esprimere l'energia della nostra interiorità nell'aspirazione di una realtà fatta di bellezza e giustizia. Un desiderio di spiritualità che permetta - se non la conoscenza - almeno un accostamento ai grandi temi: chi siamo, dove andiamo, cosa vogliamo, che senso dare all'esistenza. E scoprire che a volte la nostra interiorità non sempre è compatibile con il degrado del mondo esterno.

Desiderio, abbandono, il libero corso dei sentimenti, sono alcune delle tante sensazioni che offrono l'ascolto e la lettura dei Salmi.

Una delle più alte invocazioni di spiritualità è il Miserere del salmo 51. Un lamento di una bellezza inquieta, un inno di tutti, credenti e agnostici. E' la condizione dell'uomo sperduto

Miserere

Psalm 51
Karfreitags- und Bußtagsmusik

Gregorio Allegri
1582-1652

Chor I
Vers 3
(forte)

Sopran I
Mi - se - re - re me - i, De - us, se - cundum mag - nam
Gott, sei du mir gnä - dig nach dei - ner Gü - te, tilg mei - ne Sün - den

Sopran II
Mi - se - re - re me - i, De - us, se - cundum mag - nam
Gott, sei du mir gnä - dig nach dei - ner Gü - te, tilg mei - ne Sün - den

Alt
Mi - se - re - re me - i, De - us, se - cundum mag - nam
Gott, sei du mir gnä - dig nach deiner Gü - te, tilg mei - ne Sün - den nach

Tenor
Mi - se - re - re me - i, De - us, se - cundum mag - nam
Gott, sei du mir gnädig nach deiner Gü - te, tilg mei - ne Sün - den

Baß
Mi - se - re - re me - i, De - us, se - cundum mag - nam
Gott, sei du mir gnä - dig nach deiner Gü - te, tilg mei - ne Sün - den

mi - se - ri - cor - di - am, mi - se - ri - cor - di - am tu - zig - keit.
nach dei - ner gro - ßen, dei - ner gro - ßen Barm - her - zig - keit.

mi - se - ri - cor - di - am, mi - se - ri - cor - di - am tu - zig - keit.
nach deiner gro - ßen, dei - ner gro - ßen Barm - her - zig - keit.

mi - se - ri - cor - di - am, mi - se - ri - cor - di - am tu - zig - keit.
nach dei - ner gro - ßen, dei - ner gro - ßen Barm - her - zig - keit.

mi - se - ri - cor - di - am, mi - se - ri - cor - di - am tu - zig - keit.
nach dei - ner gro - ßen, dei - ner gro - ßen Barm - her - zig - keit.

davanti al male che invoca la misericordia di Dio. Un inno poetico e dolcissimo che ricordiamo nell'incipit nella versione in latino per la sua melodiosa armonia.

Miserere mei, Dominum, secundum magnam misericordiam tuam.

Miserere di me, dice anche Dante rivolto a Virgilio nel primo canto dell'Inferno.

Varie versioni musicali si sono avute di questo struggente canto, da Orlando di Lasso a Pierluigi da Palestrina, da Mozart a Bach. Forse il più famoso è quello di Gregorio Allegri che viene eseguito a luci spente nella Cappella Sistina durante le celebrazioni della Settimana Santa. Considerato talmente sacro che papa Urbano VIII ne proibì la diffusione fuori dalle Sacre Stanze.

E' un salmo che ha ispirato anche poeti contemporanei tra cui Alda Merlini che scrive: Miserere di me che sono caduta a terra come una pietra di sogno.

I Salmi, melodie e preghiere per recuperare il senso del mistero di cui abbiamo bisogno per riscoprire la profondità della nostra coscienza e del nostro pensiero, patrimonio spirituale da accumulare per elaborare risposte convincenti al significato dell'essere umano in un tempo in cui tutto è in discussione.

Gianfranco Mezzasoma

L'ATELIER DI EMANUELA



Tartufini alle carote, uvetta e mandorle

Dolci freschi e energetici grazie all'accoppiata delle carote con la frutta secca, che dona anche dolcezza e croccantezza.



- 1 carota grande
- 100 g di uvetta
- 80 g di mandorle
- 50 g di pistacchi
- 40 g di fiocchi di avena
- vaniglia q.b.
- 1 pizzico di noce moscata

Prepariamo tutti gli ingredienti

Pulite la carota con un pelapatate e rimuovete le due estremità. Grattugiatela con una grattugia a fori piccoli e raccoglietela in un telo pulito. Strizzatela cercando di eliminare un po' di acqua di vegetazione e versatela in una ciotola. In un tritatutto riunite l'uvetta, le mandorle, i fiocchi d'avena, la vaniglia e la noce moscata. Tritate il tutto fino ad ottenere un composto appiccicoso ma non necessariamente omogeneo. Incorporate le carote al composto di frutta secca impastando bene con le mani.

Formiamo i tartufini

Su un tagliere tritate abbastanza finemente i pistacchi con un coltello. Prelevate un cucchiaino d'impasto e dategli la forma di una pallina poco più piccola di una noce. Passatela nella granella di pistacchi poi disponetela su un piatto coperto da carta forno. Proseguite in questo modo fino ad esaurimento degli ingredienti. I tartufini sono già pronti per essere consumati, altrimenti potete farli riposare in frigorifero per farli rassodare un poco.

MILLELIRE



«Hanno fatto la storia del Novecento, non solo editoriale, anche culturale ed esistenziale. Destinati all'oblio per volontà suicida del regime distributivo, noi gli restituiamo una nuova e ugualmente straordinaria vita, e per sempre». I Millelire sono una collana di libri tascabili 10×14 proposta a partire dal 1989 dalla casa editrice Stampa Alternativa, fondata da Marcello Baraghini negli anni Settanta. E furono una rivoluzione: non solo per il prezzo “politico”, mille lire, poco più di un caffè di allora, ma anche e soprattutto per i contenuti e la nuova generazione di lettori e lettrici che formarono. Vendettero 22 milioni di copie e ora, in buona parte, [sono stati resi gratuiti dall'editore](http://www.stradebianchelibri.com/millelirepersempre.html).

Si trovano qui:

<http://www.stradebianchelibri.com/millelirepersempre.html>

Era Oggi

lunedì 5 maggio 1862 (158 anni fa)

Istituito il servizio postale nazionale

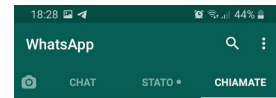


Garantire le comunicazioni tra i cittadini, preservandone l'inviolabilità, fu una questione prioritaria tra quelle affrontate all'indomani della nascita dello Stato unitario. L'istituzione del servizio postale introdusse per la prima volta nella vita degli italiani il concetto di "**servizio pubblico**".

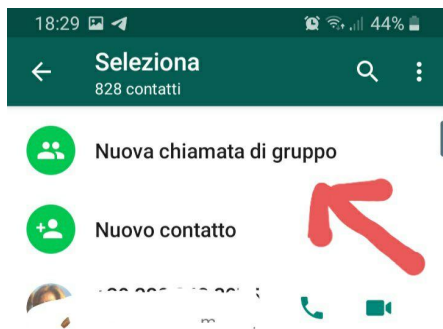
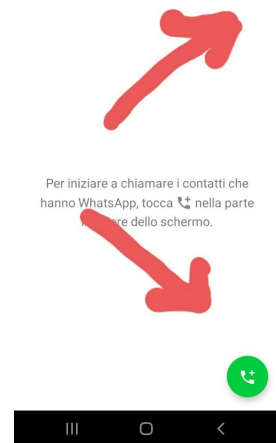
WhatsApp, videochiamate di gruppo con 8 partecipanti

WhatsApp ha aumentato il limite di partecipanti alle **videochiamate di gruppo fino a otto partecipanti:**

Puoi cominciare una videochiamata dalla schermata *chiamate* dell'applicazione e poi

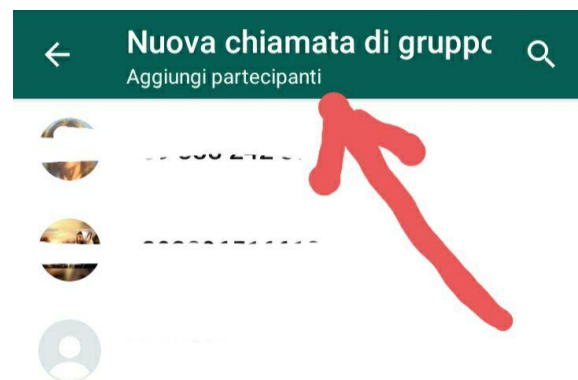


1. toccare **+** in basso a destra



2. toccare **NUOVA CHIAMATA DI GRUPPO**

3. Toccare **AGGIUNGI PARTECIPANTI** e inserire le persone fino ad un massimo di 8 compreso te.



Per maggiori informazioni chiama 331 6682579

TV TV TV

MARTEDI
5 MAGGIO

RAI PREMIUM ore 21.20



Perugia, primi del Novecento. **Luisa Spagnoli** è una donna di umili origini che, con grande determinazione, decide di rilevare una piccola pasticceria sull'orlo del fallimento.

Destreggiandosi tra mille difficoltà e altrettanti retaggi culturali, con l'obiettivo di dare un futuro ai suoi figli e al marito Annibale, Luisa scommette sulla qualità del suo lavoro, riuscendo a trasformare i suoi sogni in una delle più grandi aziende italiane.

**Sono rimasto a
casa con la mia
famiglia!
Sembrano brave
persone!**

E per finire

**IL PADRE DI MARIA HA CINQUE
FIGLIE: NANA, NENE, NINI E
NONO. COME SI CHIAMA
LA QUINTA FIGLIA?**



Questa è la risposta: Maria

Per leggere devi ingrandire, di molto!

Problemi? Chiama **331 6682579**

Ecco, la pillola finisce qui....

BUONA
SETTIMANA

da



e... alla prossima settimana!