

***Il nuovo HAIKU ACQUARELLATO di***

**EUGENIA SERAFINI**

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

## PENSIERI AL TEMPO DEL CORONA VIRUS

### Laura Ripandelli

Ho quasi novant'anni e nella mia vita ne ho passate tante. Finora nonostante tutti gli acciacchi mi muovevo e coltivavo i miei interessi: il cinema il teatro, frequentare i diversi corsi e le diverse attività dell'Associazione, insomma una vita attiva. Sono due mesi che sono chiusa in casa



e questo anziché deprimermi mi ha messo addosso un forte senso di impotenza e di una rabbia. Questo virus mi sta negando quel poco di tempo che mi resta da vivere e quegli interessanti momenti di vita di relazione che per me sono una necessità.

# A.M. CAMBRIA



Stiamo vivendo, per il grave morbo, un'esperienza unica e triste. Il Corona Virus ha scatenato in Italia e nel mondo una grande malattia mortale. Le rigide misure del governo ci escludono da tutto. Siamo chiusi in casa da più di un mese anche se i mezzi tecnologici ci tengono virtualmente vicini. Intanto la primavera avanza con prati e alberi festosi. Un desiderio di campagna, terra e terra e campi a non finire, tutti i cereali, il grano dorato, la turgida vigna e gli orti mostrano le loro verdure luccicanti al sole.

# PAOLA NOSEDA

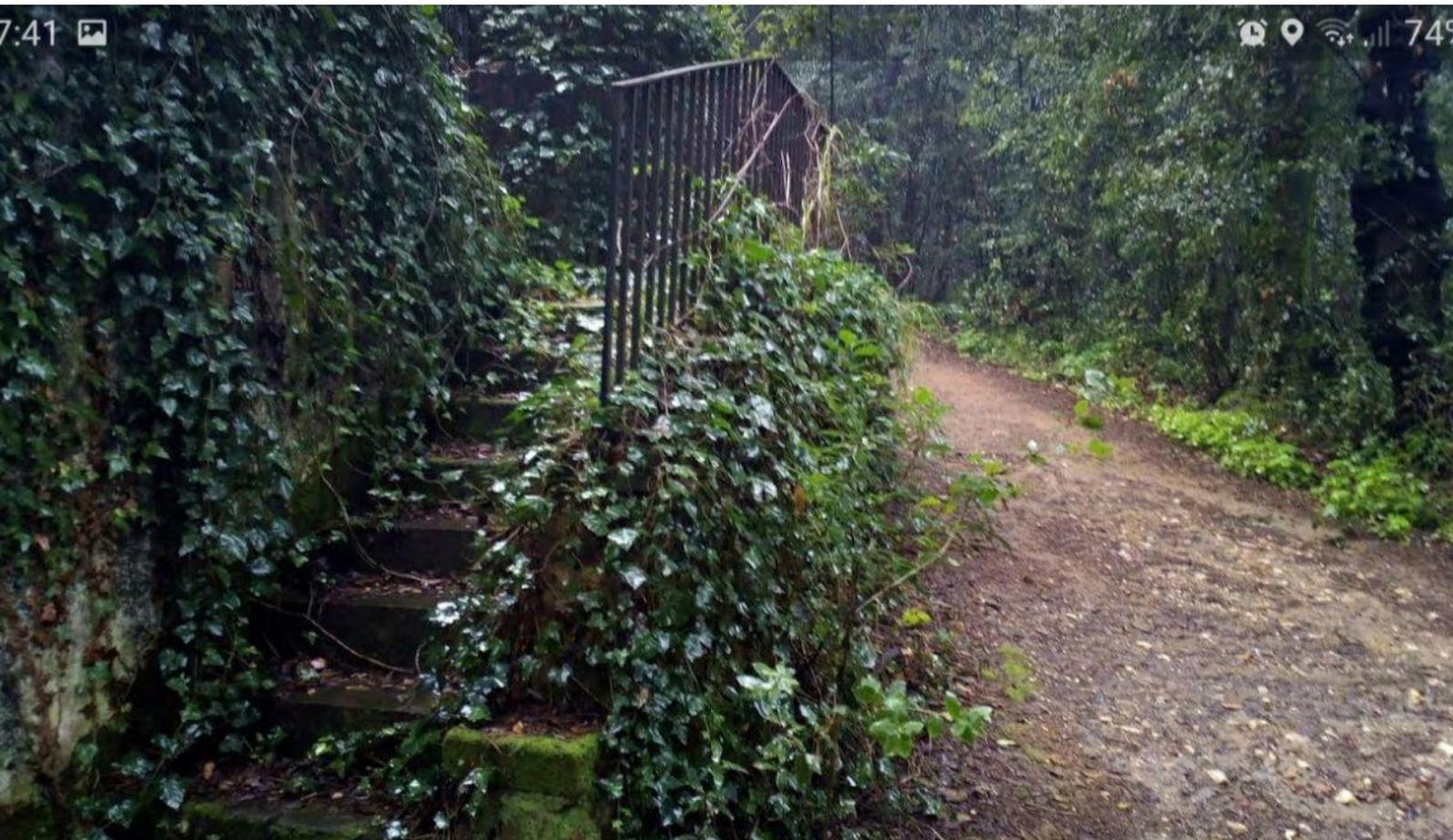
Non dobbiamo aver paura  
se ci han messo in clàusura  
ma nutrire la speranza  
che si andrà poi in vacanza.

Con l'aiuto del Signore che ci segue con amore  
sarem presto in un giardino  
a goderci uno spuntino.



# Francesco Gannizzaro

Sono frastornato in questo periodo in cui noi vecchi siamo soli e costretti a vivere in casa senza poter fare quella piccola passeggiata che per me è quasi una necessità. E sono anche molto pessimista perché penso ai giovani ed al loro futuro. Mi auguro per loro che la forza ed il coraggio li aiutino a progettare un nuovo futuro



# Mela Carruba

In questo tempo di quarantena più si ama la solitudine e meno si soffre l'isolamento e inoltre la solitudine è un invito alla preghiera.



# L'ATELIER DI

EMMANUELLA



# Bruna Romagnoli

Sono amareggiata e preoccupata. Non vedo più mia sorella che vive ad Ariccia , mia figlia che abita dalla parte opposta della città e che, fino a febbraio, tutte le domeniche mi invitava a pranzo. E che dire dei miei nipoti. Tutto è cancellato . Soltanto domenica 3 maggio, con mio figlio in auto siamo andati e trovare mia figlia: senza entrare in casa, ci siamo salutati sul pianerottolo! E in ultimo la televisione parla sempre di noi vecchi fragili più degli altri sottoposti al virus... aumentando ancora di più il senso di inutilità e tristezza.



# Benvenuta Volpe

Sono sola: vago per una strada stranamente silenziosa; ecco all'improvviso una fila di persone mute, desolate senza uno sguardo in giro. E' questo l'effetto del virus? E' questo il rapporto con i miei simili? Sono sgomenta. Questa malattia quanto ci ha insegnato sui valori veri e su qualcosa che conforta? C'è una speranza, un nuovo periodo da affrontare per tutti, e così dobbiamo combattere e vincere per il nostro futuro.



# Renato Verdecchi

LE FERITE A MADRE NATURA E LE SUE LACRIME

( a Francesca per i suoi 50 anni)

IL TUO VOLTO CHE IL TEMPO SCALFITO NON HA, ANCORA  
BELLO E VERO MAI INALTERAR DOVRAI PERCHE'  
BISOGNO NON NE HAI!

IL TUO CODICE GENETICO, SCRITTO DA MADRE NATURA,  
UNICO PER TUTTA L'UMANITA' MAI OFFENDER SI  
DOVRA'!

IL TUO SGUARDO CHE LA VITA ANCORA INTERROGA, SUI  
MARI E SUI MONTI, QUANDO STANCO, SI POSERA'

E IL TEMPO CHE... MAI SI FERMA, LA TUA FORZA E IL TUO  
CORAGGIO DISTRARRA'

E IL DIAVOLO TENTATOR SCONFITTO USCIRA'  
DALL'INGANNO DI IMMORTALITA' CHE LO STOLTO MAI  
CAPIRA'

IMMORTALE E' IL PENSIERO CHE IN COMPAGNIA  
DELL'ANIMA SEMPRE IN VIAGGIO SARA'

LA VITA E' QUASI SEMPRE TORMENTO E AMORE, MA  
DIVINA POESIA DOVRAI FARLA DIVENTAR

E NEI MOMENTI BUI NEL GREMBO DEGLI DEI TI DEVI  
ABBANDONAR E DA LORO FARTI CULLAR...

auguri da mamma e papa'

# BRUNA

..... questa pandemia è stata un evento a sorpresa che ha cambiato improvvisamente le nostre abitudini molto calcificate. Mi è tornato alla mente il tempo di guerra, ma a quell'epoca avevamo fame ma non eravamo soli. Mi ricordo gli anni 50 e 60 quando per Roma c'erano poche macchine, ma la gente c'era e la vita pure. Adesso ci si ripiega su se stessi, l'unico sfogo è parlare al telefono, quando si esce l'unica forma di socializzazione è una fila davanti al supermercato dove si scambiano due parole con gli altri anche se con un po' di sospetto. La messa, il **Telefono d'Argento**, le signore amiche che frequento di colpo sono tutti scomparsi, che tristezza.

Tuttavia però ho anche notato degli aspetti positivi, per esempio l'aria è molto più pulita. Per evitare le presenze negli uffici, i lavoratori sono stati lasciati lavorare da casa. Grazie a questa flessibilità mi è capitato che mio figlio si è trasferito a casa mia per assistermi. Quando sarebbe mai successo altrimenti?

In sostanza questa epidemia è una cosa sicuramente orribile però è anche istruttivo vivere questo periodo in cui è tutto in regime di restrizione per capire quanto abbiamo a disposizione e che tante volte diamo per scontato.

# ANNA MARIA PALMIERI

LA TRINITÀ DOLENTE  
(dal mosaico di HAJNAL,  
Chiesa nazionale canadese)



# Gabriella Bellini

In questo periodo di isolamento a causa del Corona Virus ho riscoperto la gioia della cucina con pasticci, sformati, gnocchi, fettuccine; ma devo ammettere che questo comporta un grande disagio per l'aumento di peso. Menomale che la bilancia non funziona e questo mi dà una grande gioia. Ora in casa porto sempre la tuta



# Spaghetti di zucchine al pesto

Un pesto insolito, originale, buonissimo...



## **Ingredienti per il pesto:**

basilico  
pistacchi  
1 piccola zuccina  
succo di limone  
sale  
Olio evo

## **Ingredienti per gli spaghetti:**

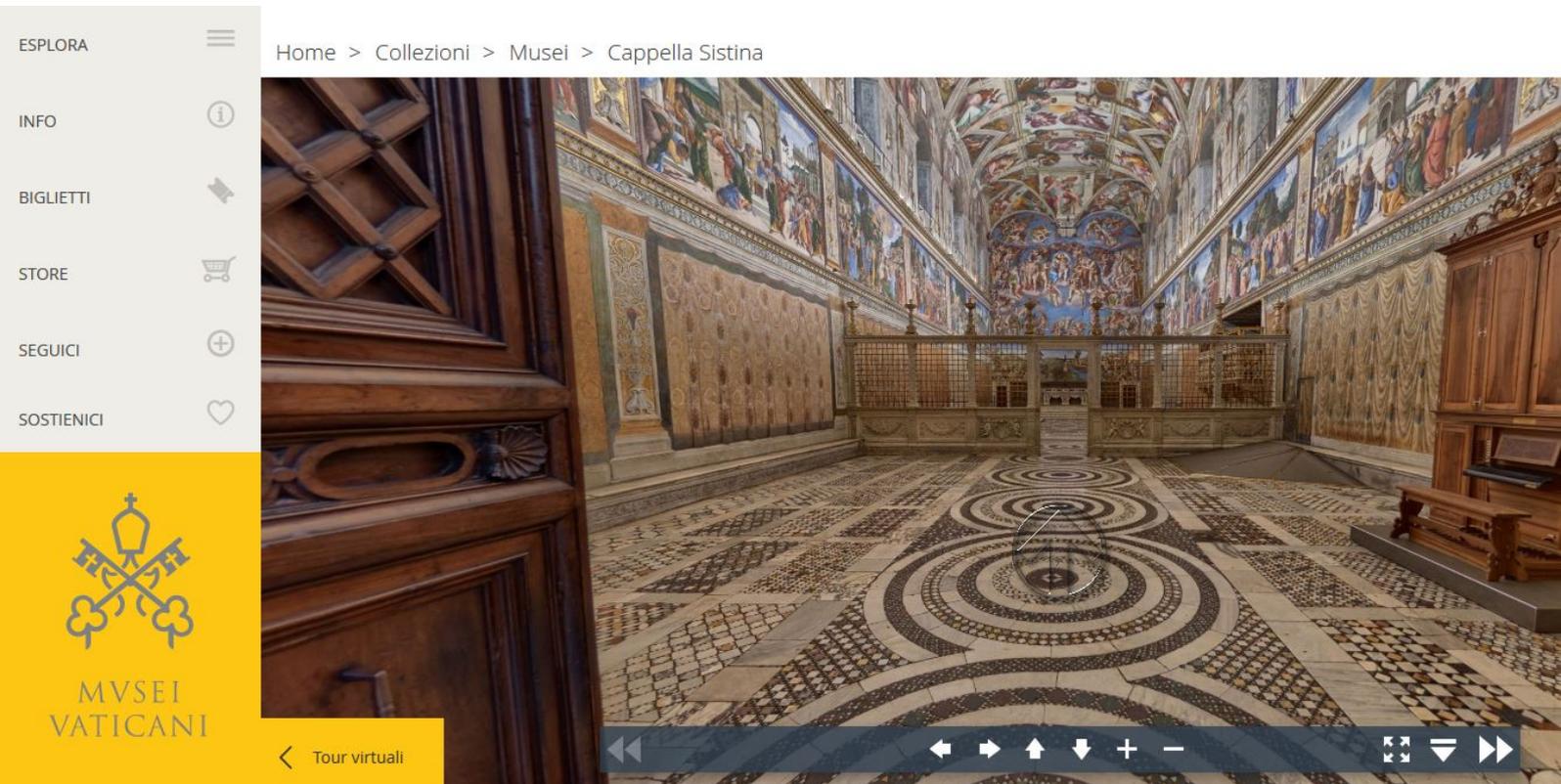
5-6 zucchine di medie dimensioni

## ***Procedimento:***

Nel bicchiere del frullatore ad immersione inserire tutti gli ingredienti per il pesto. Frullare, si deve ottenere un composto cremoso e morbido.

Lavare e zucchine previste per gli spaghetti. Con il tempera-verdure formare gli spaghetti. Disporre nei piatti le zucchine coprire con abbondante pesto e servire.

# Gli affreschi di Michelangelo nei dettagli: ecco come visitare la Cappella Sistina



Sia che l'abbiate visitata una o più volte, sia che invece era il prossimo programma, ora potete tornarci o conoscerla per la prima volta online: **la Cappella Sistina è aperta**. Naturalmente online e naturalmente gratis.

A [questo link](https://shorturl.at/quDPY) ( [shorturl.at/quDPY](https://shorturl.at/quDPY) ) infatti potete esplorare la cappella e soffermarvi su ogni minuscolo dettaglio degli affreschi di **Michelangelo**, uno dei tesori più grandi custoditi dai **Musei Vaticani a Roma**.

# Era Oggi

domenica 12 maggio 1974 (46 anni fa)

## Il primo scudetto della Lazio



*In alto da sinistra:*  
 G. Chinaglia  
 S. Petrelli  
 F. Pulici  
 L. Martini  
 G. Oddi  
 G. Wilson  
*In basso da sinistra:*  
 R. Garlaschelli  
 V. D'Amico  
 F. Nanni  
 M. Frustalupi  
 L. Re Cecconi

***S.S. Lazio* Campione d'Italia 1973-74**

La penultima giornata del campionato 1973/74 può assegnare lo scudetto. Reduce dal terzo posto della stagione precedente, la Lazio scende in campo in un Olimpico che già pregusta la festa. Di fronte c'è il Foggia e batterlo significherebbe aggiudicarsi lo scudetto con una giornata di anticipo, a prescindere dal risultato dei campioni in carica della Juventus, impegnati in casa con la Fiorentina.

## WhatsApp: messaggi importanti

La funzione dei messaggi importanti consente di segnare messaggi specifici con una stella in modo da poterli trovare rapidamente in un secondo momento.

### Per contrassegnare un messaggio come importante

1. tocca e tieni premuto il messaggio che desideri contrassegnare come importante
2. tocca **Importante** ★

### Rimuovere un messaggio dall'elenco dei messaggi importanti

1. tocca e tieni premuto il messaggio contrassegnato come importante
2. tocca **Non importante** ✳

**Note:** la rimozione della stella non eliminerà il messaggio.

### Visualizzare l'elenco dei messaggi importanti

1. apri **WhatsApp**
2. tocca [Altre opzioni](#)
3. tocca **Messaggi importanti**



**Per maggiori informazioni chiama 331 6682579**

# TV TV TV

MARTEDI

12 MAGGIO

RAI 2 ore 21.20



Il film racconta la storia di Barnaba, che dopo l'ennesimo litigio col padre, che ogni giorno lo invita a trovarsi un lavoro stabile e dopo la rottura con la fidanzata che lo accusa di soffrire della sindrome di Peter Pan, decide finalmente di andare via di casa. L'unico a dargli ospitalità è Jacopo, un suo vecchio compagno di scuola che soffre della sindrome dell'abbandono, e che tenta continuamente il suicidio.

# IL CRUCIVERBA PIU' CORTO DEL MONDO



**ORIZZONTALI: 1.** Ce ne sono 3 in tutto

**VERTICALI: 1.** Sta... in mezzo

# E per finire



Ecco, la pillola finisce qui....

# ***BUONA SETTIMANA***

*da*



**e... alla prossima settimana!**