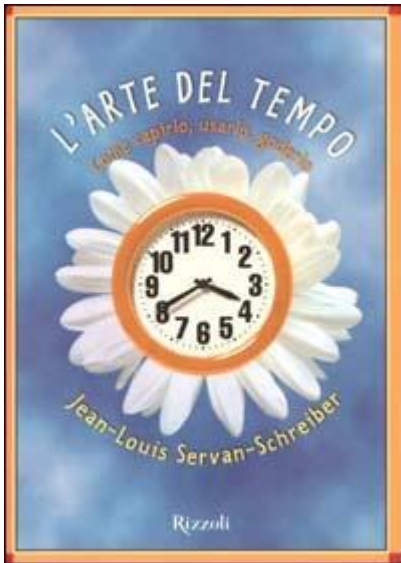
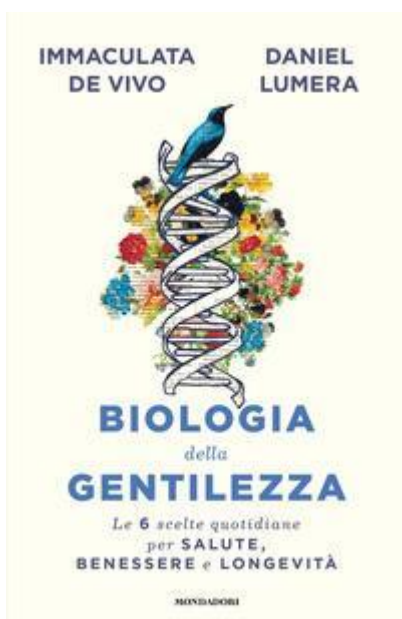


Biblioteca Comunale

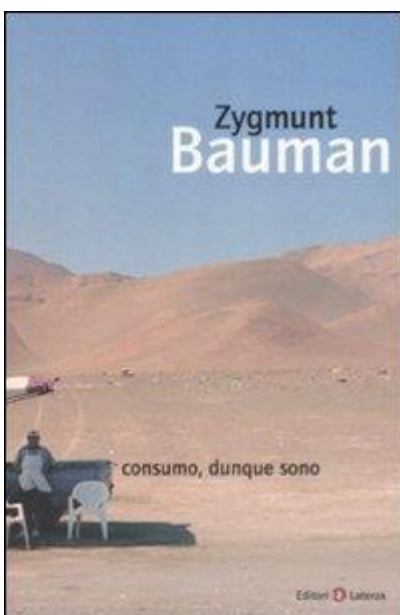
Il potere del riordinare e altri utili consigli per risparmiare



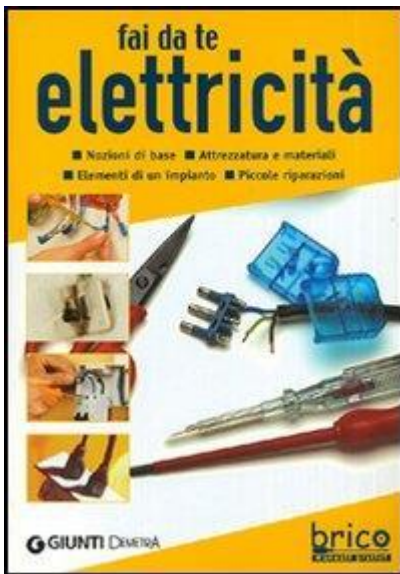
Usare nel modo migliore il tempo che abbiamo a disposizione è indispensabile per ritrovare la serenità e il gusto della vita. Nessun altro, nessun computer, nessuna macchina potranno farlo al posto nostro. E un libro come questo, ispirato da una leggerezza sorridente e tuttavia profonda, ci aiuterà a riprendere il controllo del tempo, e dunque della nostra vita.



Essere gentili ha un impatto diretto sui nostri geni? L'ottimismo ci fa vivere più sani e più a lungo? La felicità aiuta i processi antinfiammatori? A queste domande rispondono Immacolata De Vivo e Daniel Lumerà mettendo a confronto scienza e coscienza in un approccio rivoluzionario alla salute, alla longevità e alla qualità della vita. La professoressa De Vivo, epidemiologa della Harvard Medical School, tra i massimi esperti mondiali di genetica del cancro, e Lumerà, autore di riferimento internazionale nelle scienze del benessere, attraverso i loro studi sono riusciti a mettere in relazione il mondo interiore e la genetica del nostro corpo. Da questo incontro eccezionale nasce "Biologia della gentilezza". Conoscenze, anni di ricerca scientifica e spirituale si uniscono per offrire a ogni lettore una nuova via al benessere, per vivere a lungo e felici. Attraverso una chiara e suggestiva spiegazione delle basi scientifiche, De Vivo e Lumerà forniscono una serie di esercizi pratici individuando 5 valori fondamentali, tra cui la gentilezza, e 6 strumenti imprescindibili per avere un impatto positivo, grazie a specifici comportamenti, sul nostro corpo. De Vivo e Lumerà ci accompagnano in un viaggio per comprendere a pieno il potere della mente sui geni, i segreti della longevità, i processi antinfiammatori e antinvecchiamento ottenuti tramite la meditazione, la relazione tra alimentazione e cancro, l'impatto di natura e musica sulla salute e sull'umore, l'importanza di saper creare relazioni felici per la salute e la qualità della vita. Un ponte che unisce i saperi delle antiche tradizioni millenarie con le evidenze scientifiche moderne, mostrando una nuova frontiera per la salute e il benessere.



C'era una volta - nella fase solida della modernità – la società dei produttori, epoca di masse, regole vincolanti e poteri politici forti. I valori che la governavano erano sicurezza, stabilità, durata nel tempo. Quel mondo si è sfaldato e oggi viviamo nella società dei consumatori il cui valore supremo è il diritto-obbligo alla ricerca della felicità, una felicità istantanea e perpetua che non deriva tanto dalla soddisfazione dei desideri quanto dalla loro quantità e intensità. Eppure, dice Bauman, rispetto ai nostri antenati noi non siamo più felici: più alienati semmai, isolati, spesso vessati, prosciugati da vite frenetiche e vuote, costretti a prendere parte a una competizione grottesca per la visibilità e lo status, in una società che vive per il consumo e trasforma tutto in mercé. Ma proprio tutto, anche i consumatori. Ciononostante stiamo al gioco e non ci ribelliamo, né sentiamo alcun impulso a farlo.



L'impianto elettrico domestico è basato su nozioni molto semplici, alla portata di tutti. Trovare un guasto in un impianto e porvi rimedio, sostituire una presa o una spina non sono lavori difficili. Così come è facile imparare i principi base di una rete per poter progettare una ristrutturazione e ottenere risparmi energetici. L'importante è però sempre conoscere bene i pericoli dell'elettricità, per poter lavorare in piena sicurezza.



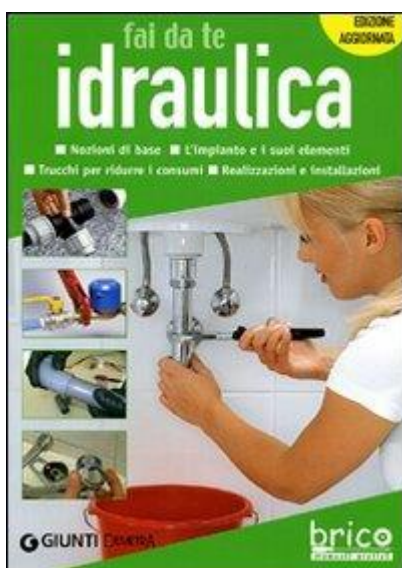
Siamo abituati ad associare il benessere con la crescita economica, cioè con l'aumento dei beni prodotti, misurato dal Pil, il Prodotto interno lordo. Maurizio Pallante sostiene invece da anni che la crescita non può andare avanti all'infinito, che ci sono limiti imposti dalle risorse disponibili e dalla necessità di salvaguardare l'ambiente, e che è indispensabile scegliere un modello alternativo, l'unico che ci può offrire un futuro sostenibile: la Decrescita Felice. In questo libro, Pallante offre consigli pratici per applicarlo in prima persona, traendo grandi benefici nella nostra vita quotidiana: dal ritorno all'autoproduzione dei beni alla creazione di orti comuni, da una nuova organizzazione per essere autosufficienti anche nei servizi (per esempio per l'assistenza a bambini e anziani) a idee brillanti per il risparmio energetico.



La casa è l'evento morale per eccellenza. Prima che un artefatto architettonico, secondo Emanuele Coccia è un artefatto psichico, che ci fa vivere meglio di quanto la natura consentirebbe. È lo sforzo di adeguare noi stessi a ciò che ci circonda e viceversa, una forma di addomesticamento reciproco tra cose e persone. È l'estensione di ciò che cominciamo a fare nascendo: costruire intimità con quel che ci sta accanto. Ecco perché coincide con l'io, e ci dimostra che per dire io abbiamo bisogno degli altri. Partendo dai suoi trenta traslochi, con stile affabulatorio e brillante, personalissimo, mescolando discipline diverse e analizzando argomenti in apparenza ordinari, la cucina, gli armadi, i letti e i corridoi, persino i bagni, senza tralasciare la genitorialità, il sesso e la cura, Coccia affronta in modo appassionante un argomento ancestrale e modernissimo, che ci riguarda tutti.



Molti di fronte allo scorrere del tempo reagiscono, anche nelle difficoltà, traendone sensazioni positive, individuandone gli aspetti vantaggiosi. Esprimono così la "gioia di vivere", un modo di vedere l'esistenza che si inserisce nel flusso della Natura, accettando ciò che il presente dona, senza decorarlo troppo con i propri desideri. Ma la maggior parte di noi è affetta dalla "fatica di vivere". Siamo sempre in azione e mai soddisfatti, destinati a rincorrere un futuro che non c'è e forse non ci sarà mai, spinti nella lotta per il potere dalle nostre ambizioni, dalla paura dell'insuccesso o perfino della morte. Due stili di vita opposti, che non appartengono all'ambito patologico, ma che sono la chiave per dare a una stessa esistenza un significato contrapposto: vivere bene, o al contrario vivere male. In questo libro Vittorino Andreoli, "portatore della visione tragica dell'esistenza", ci accompagna alla ricerca del segreto della gioia di vivere. E, attraverso la riflessione sui classici, la filosofia, la religione, l'osservazione delle storture della società e naturalmente con la conoscenza dell'uomo, delinea un percorso per recuperare la vera essenza del nostro essere umani. Si scopre così che nel mondo dominato dalle strategie per essere vincenti, dal fascino dell'esclusività, dalla bellezza, dalla fatica di vivere dell'individuo, il "magico potere" della gioia non è altro che la capacità, che tutti abbiamo dentro, di passare dalla dimensione dell'"io" a quella del "noi".



A volte anche un semplice ingorgo in uno scarico basta per paralizzare una casa e costringere a chiamare l'idraulico. In realtà possiamo risolvere da soli la maggior parte dei problemi idraulici quotidiani, a patto che si conoscano bene gli elementi di un impianto e ci si doti degli attrezzi adatti. Cambiare una guarnizione, sostituire un rubinetto o pulire il boiler diventeranno allora un facile passatempo. Fino ad aver voglia di cimentarsi con le installazioni più complesse



"Lavora e spendi": questo il circolo vizioso in cui l'autrice vede intrappolata la società. Invece di ricercare una nuova qualità della vita, si preferisce inseguire un modello di benessere che fa apparire necessarie una quantità di cose che non lo sono. Sperimentando in prima persona uno stile di vita improntato alla sobrietà, la Levine interroga un intero modello di civiltà, affiancandosi a una tendenza sempre più attuale anche in Italia: quella del consumo responsabile, del commercio equo e dei Gruppi di Acquisto Solidale (GAS).



Come attraversare i grandi cambiamenti del nostro tempo e uscirne rigenerati? Servono nuove ali per trasformarci in farfalle. Dopo "Biologia della gentilezza", Daniel Lumera e Immacolata De Vivo tornano con un'opera in cui, ancora una volta, la scienza incontra la spiritualità per guidarci verso una nuova frontiera del benessere: individuale, relazionale e collettivo. Un libro che ci insegna ad affrontare i piccoli e grandi cambiamenti della nostra vita e a trasformarli in un motore straordinario di salute,

realizzazione e rinascita. Un metodo rivoluzionario e trasversale che unisce la cura di sé - con strategie su alimentazione, riposo, stili di vita naturali, meditazione - alla cura degli altri, grazie alla riscoperta di valori quali l'empatia, la leadership gentile, il rispetto dell'ambiente. Una via pragmatica al benessere quotidiano, alla felicità e alla longevità, per imparare un nuovo modo di essere umani.



La giapponese Marie Kondo ha messo a punto un metodo che garantisce l'ordine e l'organizzazione degli spazi domestici... e insieme la serenità, perché nella filosofia zen il riordino fisico è un rito che produce incommensurabili vantaggi spirituali: aumenta la fiducia in sé stessi, libera la mente, solleva dall'attaccamento al passato, valorizza le cose preziose, induce a fare meno acquisti inutili. Rimanere nel caos significa invece voler allontanare il momento dell'introspezione e della conoscenza.



1001 Consigli per risparmiare è una guida semplice e piacevole da consultare, con una serie di indicazioni facili da seguire e che avranno effetto immediato sui vostri risparmi. Vi troverete con un bel po' di quattrini in più: quelli che eviterete di buttare per distrazione, scarsa informazione o mancata conoscenza dei vostri diritti. Il tutto suddiviso in capitoli tematici che rendono agevole la consultazione: energia e gas, telefono, alimentari, banche, assicurazioni, viaggi e molto altro ancora. Nel Cd-Rom oltre 100 lettere per risparmiare subito



Il secondo grande libro di Marie Kondo, che svela i principi, i consigli, le intuizioni per mettere ordine nella nostra casa e nella nostra vita: 96 lezioni pratiche accompagnate da incantevoli illustrazioni, per convincere anche i più disordinati ad applicare il metodo Konmari. «Il criterio per decidere cosa tenere o cosa buttare sta nella capacità dell'oggetto di irradiare felicità. Al momento di scegliere dovete toccarlo, e intendo proprio tenerlo con fermezza con entrambe le mani, stabilendo un contatto con esso. Prestate grande attenzione alle reazioni del vostro corpo in questo istante. Quando qualcosa vi trasmette felicità, dovrete avvertire una sorta di brivido, come se le cellule del vostro corpo si destassero lentamente. Quando tenete in mano qualcosa che non vi ispira gioia, invece, vi sembrerà che il corpo diventi più pesante.». Che cosa resterà, infine, dopo che Marie Kondo ci avrà guidato nel Grande Riordino? Un rafforzamento del legame con le cose che ci circondano, un nuovo rapporto, più intenso e fecondo, con gli oggetti che abbiamo scelto. E non saranno mutati solo i sentimenti nei confronti del mondo materiale. Rallenteremo. Assaporeremo il cambiamento delle stagioni. Prendendoci cura delle nostre cose, scopriremo come prenderci cura di noi stessi e dei nostri affetti.



I manuali per donne che vivono da sole - per scelta o no - ci sono sempre stati. Curiosamente non ci sono manuali per gli scapoli, quasi che agli uomini non servissero consigli in questo senso. Questo libretto, riedizione di un bestseller americano del 1936, si rivolge a quelle donne che si distinguevano per autonomia e desiderio di emancipazione, in un'epoca segnata dalle istanze delle suffragette e che già preludeva alle rivendicazioni del movimento femminista degli anni Sessanta e Settanta. Sorprendentemente attuale nei contenuti, il volume è un galateo scherzoso che invita le donne sole a non essere vittime ma anzi padrone della situazione, affrontando con grinta e allegria la propria solitaria esistenza e godendosi la libertà e le molte opportunità che ne derivano. Con numerosi esempi di vita vissuta, l'autrice suggerisce come comportarsi, coccolarsi, partecipare attivamente alla vita sociale, prospettando soluzioni originali alle problematiche più disparate.



Mai tante crisi tutte insieme: clima, ambiente, energia, risorse naturali, cibo, rifiuti, economia. Eppure la minaccia della catastrofe non fa paura a nessuno. Come fare? Ci vuole una nuova intelligenza collettiva. Stop a dibattiti tra politici disinformati o in conflitto d'interessi. Se aspettiamo loro sarà troppo tardi, se ci arrangiamo da soli sarà troppo poco, ma se lavoriamo insieme possiamo davvero cambiare. L'autore racconta il suo percorso verso la resilienza, ovvero la capacità di affrontare serenamente un futuro più incerto, e indica il programma politico che voterebbe. Il cambiamento deve partire dalle nostre case (più coibentate), dalle nostre abitudini, più sane ed economiche (dal consumo d'acqua ai trasporti, dai rifiuti alle energie rinnovabili, dall'orto all'impegno civile). Oggi non possiamo più aspettarci soluzioni miracolistiche: meglio dunque tenere il cervello sempre acceso, le luci solo quando servono.



"Q.b. Quanto basta". L'abbiamo trovato scritto nelle ricette una miriade di volte. Ma "quanto basta" non indica solo la giusta quantità di un ingrediente: è una vera filosofia per approcciarsi alla cucina, al cibo, alla vita. Un nuovo modo di fare la spesa, cucinare e mangiare che apporta benefici alla salute, al portafogli e all'ambiente. È la rivoluzione raccontata da Lisa Casali - presenza quotidiana sulle frequenze di Rds e curatrice del blog "Ecocucina" - nel suo libro precedente, "Tutto fa brodo", scritto all'insegna del motto: "In cucina non si butta nulla". In queste pagine Lisa va oltre e ci suggerisce tanti modi intelligenti per combattere l'usa e getta, a cominciare dal momento più critico (e spesso trascurato): la spesa. Impareremo così a pianificare il menu settimanale, con un occhio al risparmio ma senza perdere di vista la qualità degli alimenti, la loro provenienza e tracciabilità, privilegiando produttori locali e frutta e verdura di stagione. E quando la spesa l'abbiamo portata a casa? Gestire le scorte di cibo e conservarlo adeguatamente sono fasi importanti quanto l'acquisto, e Lisa ci insegna tutti i trucchi per organizzare e tenere sotto controllo frigorifero e dispensa. Apprenderemo poi metodi di cottura alternativi ed ecologici (sapevate che si può cucinare nella lavastoviglie?), scopriremo l'esistenza di ingredienti nuovi e esploreremo ricette in cui i protagonisti diventano gli scarti e gli avanzi (persino le acque di cottura), dando una nuova, sana e gustosissima chance a ciò che abitualmente finirebbe nella pattumiera. Ma, soprattutto, ci divertiremo un sacco: perché "Quanto basta" non è il solito saggio sulle nuove scoperte dei nutrizionisti, né il manuale che riporta l'ultima dieta di moda, né tantomeno un classico ricettario. È un libro interattivo, pieno di test, disegni (fatti dall'autrice stessa), pagine da personalizzare, uno strumento pratico che consente di tracciare il proprio percorso personalizzato e ricco di indicazioni utili a individuare e correggere le cattive abitudini alimentari tenendo conto delle diverse esigenze (lavoro, famiglia, bambini...), per conciliare salute, risparmio e rispetto ambientale con la buona tavola.



Gli intramontabili consigli della nonna, frutto di un'antica saggezza popolare, raccolti in un pratico volume da tenere a portata di mano per le piccole pulizie quotidiane. Tanti rimedi naturali e idee per: organizzare il cambio di stagione e sistemare il guardaroba, mantenere la dispensa ordinata e funzionale, pulire vari tipi di metalli, eliminare macchie di ogni tipo, pulire cucina, camera, soggiorno, bagno, ottimizzare riscaldamento e illuminazione, mantenere in efficienza gli elettrodomestici, ravvivare tende, tappeti, lampadari e tanto altro.



Se non riesci ad affrontare tutte le incombenze domestiche, probabilmente hai le tue buoni ragioni: stanchezza, ansia, depressione, mancanza di sostegno. Per KC Davis, terapeuta e autrice di questo libro, la ragione è stata la nascita della seconda figlia, insieme all'inizio della pandemia e al trasferimento in una nuova città, ha innescato un ciclo perverso di stress e disordine. Più restava indietro con i lavori di casa, meno si sentiva motivata a impegnarsi. Per sette mesi non ha piegato un singolo capo di biancheria. Fino a quando non ha capito un concetto fondamentale: "non sei tu al servizio della casa, ma è la casa che è al tuo servizio". In altre parole: il disordine non è un fallimento morale. La calma e la serenità sono tornate nella sua vita quando ha smesso di interpretare una pila di vestiti sporchi come la prova della sua inadeguatezza e una cucina in disordine come la manifestazione del suo essere una pessima madre. Viceversa ha compreso che i vestiti e i piatti da lavare sono un segno della sua attività e della cura per la sua famiglia. Sulla base di un rinnovato sentimento di accettazione di sé, KC ha

elaborato un metodo pratico, divenuto popolarissimo grazie ai social, per semplificare al massimo le incombenze domestiche e individuare delle soluzioni creative adatte al tempo e alle energie effettive di ciascuno. "Tenere la casa in ordine anche quando la tua vita è in disordine" ti insegnerà a elaborare una strategia per i lavori domestici perfettamente adeguata alle tue necessità e a costruire un rapporto armonioso con la tua casa. Con l'aiuto di KC, la tua casa tornerà a essere il tuo rifugio preferito, il tuo santuario e diventerà il luogo migliore per riposarti, anche quando non è tutto a posto.



Che cosa cambia, nella vita e nel corpo di chi si avvicina ai famigerati cinquant'anni? Come scoprirne tutti gli aspetti positivi, eliminando quanto più possibile quelli negativi? A partire dalla sessualità e dai cambiamenti che avvengono nel rapporto di coppia, il percorso narrativo -informativo si svolge toccando tutti gli argomenti che più hanno a cuore uomini e donne al culmine della vita: l'importanza dell'alimentazione e di particolari alimenti, l'attività fisica consigliata e quella da evitare, l'uso di farmaci e la prevenzione.



Tutti noi, soprattutto con l'avanzare dell'età, ci siamo confrontati con la paura della morte, che porta insite domande, quali: Quando moriremo? Di quale male? Dovremo soffrire? L'auspicio dell'essere umano è quello di vivere una vita sana, piena, possibilmente senza subire malattie degenerative e, visto che ci siamo, il più a lungo possibile. Perché l'uomo può vivere fino a 120 anni senza malattie ma l'aspettativa attuale di vita è di 80 anni e già a 40 subiamo i sintomi delle malattie degenerative. La medicina tradizionale è focalizzata a curare i sintomi delle malattie, ma è ben lontana dal risolverne le cause mentre è oramai ben noto che la dieta e lo stile di vita sono la causa principale della più grande catastrofe sanitaria di tutti i tempi. In questo libro scoprirete perché l'essere più evoluto del pianeta è in realtà anche il più malato e vi insegnerà a invertire la rotta verso una vita più longeva ed in salute. Conoscerete i fattori che portano al declino del nostro fisico e le cause che inducono alla vecchiaia. Soprattutto è dato risalto alle sorprendenti ed efficaci soluzioni, che scienziati di tutto il mondo hanno sperimentato negli ultimi decenni.



Il tempo: uno di quei concetti di cui si crede di sapere molto ma che produce più conseguenze invisibili sul destino dell'esistenza umana di quanto si pensi. Le influenze dello scorrere del tempo si intersecano tra la dimensione individuale e quella collettiva, in un divenire nelle sue massime dinamiche. Dopo averne gettate le fondamenta nel suo primo libro *Satirev*, Angelo Cocconi ne approfondisce, in questo saggio, gli effetti sulla vita di ogni singola persona. I suoi pensieri, nel suo splendido stile "filosofico ma non ostico", conducono il lettore nelle pieghe di sofisticati ragionamenti, incentrati sui contenuti più importanti della vita umana, in un percorso che si snoda dalla nascita alla morte, nei suoi inevitabili cambiamenti dentro e fuori la persona. In questo mutevole scenario, l'autore ci guida all'interno di percorsi di vita apparentemente noti, ma sostanzialmente ignoti, in quanto sviluppati da un'angolazione diversa dal passato. Come valorizzare al massimo tutti i giorni di vita in un'esistenza difficile, complessa, piena di possibilità, ma tanto imprevedibile da trasformarsi spesso in un'incerta e insoddisfacente banalità priva di prospettive? Come dare valore alla nostra unica e irripetibile esistenza, alle nostre pulsioni, alle nostre risorse e intime aspirazioni? L'autore non espone una nuova teoria unica e stringente, valida per ogni essere umano, ma traccia dei punti cardinali attorno ai quali ognuno è chiamato a riflettere per realizzare un proprio percorso di vita pieno e appagante, anche negli inevitabili cambiamenti imposti dall'imprevedibilità degli eventi. Così, l'esistenza diventa sempre nuova, piena di significato e, possibilmente, di tanta serenità e felicità, in un crescendo esperienziale, attraverso il quale la nostra essenza interiore diviene la più grande ricchezza d'animo possibile. Una ricchezza che nessuno ci potrà rubare e che ci accompagnerà fino alla fine.



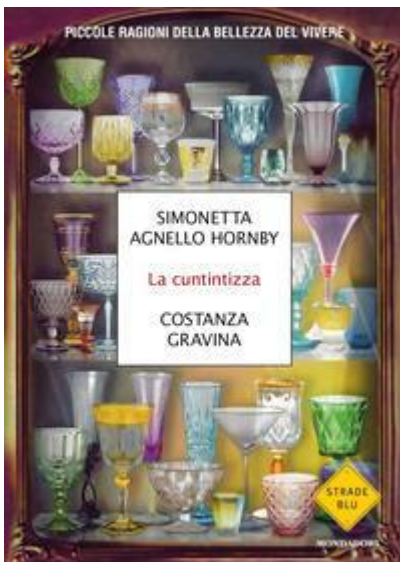
Il gioco del calcio sui marciapiedi, i piaceri del bricoleur, il calore delle feste popolari, gli ubriaconi, il verde dei parchi... Sono personaggi e abitudini che appartengono a un ambiente che non si lascia definire secondo precise categorie economico-sociali. Si tratta della "gente semplice". Sansot descrive l'esistenza di queste persone: piccoli fatti, piaceri, lotte, delusioni e soddisfazioni che componevano, e potrebbero ancora comporre, un modello di vita più adeguato ai tempi naturali dell'uomo, alle sue esigenze più vere. Una risposta, insomma, alla frenesia della civiltà nella quale l'uomo si sta perdendo



Superando la concezione dell'esercizio fisico finalizzato esclusivamente all'apparenza, Alessandri propone una nuova formula per il benessere psicofisico: il Wellness. Evoluzione del fitness, il Wellness rappresenta uno stile di vita basato sull'equilibrio tra corpo, mente e spirito che coinvolge l'intero modo di essere di una persona. L'attività fisica è solo uno dei pilastri di un corretto modello di comportamento; altrettanto importanti sono una sana alimentazione, un approccio mentale positivo, una ricca vita di relazioni, un lavoro soddisfacente.



Libri di narrativa



Questo libro nasce da un'intesa, quella fra Simonetta e la nipote Costanza, dalla consuetudine dei loro incontri palermitani e da occasionali considerazioni sul piacere legato al rito dell'aperitivo, ponte fra generazioni e culture diverse. Da quelle considerazioni è stato quasi automatico arrivare alla contemplazione di tutte le piccole ragioni della bellezza del vivere che costellano la quotidianità del nostro sentire. Con altrettanta naturalezza Simonetta e Costanza sono arrivate a scoprire che quelle "piccole ragioni" ben potevano essere ospitate nell'accogliente guscio di quella che, nel patrimonio linguistico siciliano, suona come cuntintizza . Ecco dunque questo fascinoso duettare che, con ricchezza

di episodi e di memorie famigliari, evoca il sottile piacere di arrotolare una pallina di zucchero e caffè, la sensualità dell'affondare le mani nella pasta frolla, il conforto di quel "quanto basta" che abita nelle ricette, lo struggimento con cui si accarezza l'oggetto appartenuto a una persona scomparsa, la meraviglia che dispiegano le pale puntute del fico d'India, la delicata cascata di calici, bicchieri e bicchierini colorati. Un esempio di cuntintizza? Eccolo. "Adoro mondare la verdura fresca appena raccolta nell'orto, sbucciare patate e cipolle, lavare e tagliare menta e basilico. Mentre risciacquo e tolgo gli insetti rimasti, tra le mie mani, i miei occhi e le foglie ancora piene di linfa si crea un rapporto, come se ambedue, io e la verdura, fossimo conscie di far parte del ciclo della sopravvivenza: noi esseri umani e la pianta da cui spunteranno altre foglie."



"Un incantevole sogno di felicità è il resoconto di un'avventura". Narrato con un'intrigante fusione di letteratura e saggistica, è un libro originale che celebra la felicità creativa e umana. Per raccontare la felicità, Lila Azam Zanganeh, giovane scrittrice e studiosa di talento, sceglie un "Virgilio" molto particolare: si fa accompagnare da Vladimir Nabokov attraverso quindici capitoli corrispondenti ad altrettante idee di felicità, costruendo una vera e propria mappa delle sue tante declinazioni possibili: quella legata all'esperienza e al tempo, alla memoria, alla sensualità, all'amore, al linguaggio... Una felicissima storia della felicità, che parte dal piacere della lettura - "Leggiamo per reincantare il mondo" - e dal confronto serrato con quella manciata di libri che ci cambiano la vita e, soprattutto, con chi li ha scritti. Perché "il romanziere è una immortale Alice nel mondo della realtà", la sua ispirazione è una magica estasi che gli permette di percepire passato, presente e futuro in un solo istante; e noi come lettori possiamo toccare con mano questo miracolo che ci offre la gioia fanciullesca di meravigliarci delle piccole cose. In particolare, il confronto con Vladimir Nabokov, ci guida alla scoperta della felicità e della gioia che pervadono capolavori della letteratura contemporanea come "Lolita"



In una grande casa di Delhi, una domestica sta spolverando i libri dell'imponente biblioteca di un docente di antropologia in pensione. Comincia a sfogliarne uno, a leggere le prime pagine, quando il vecchio professore la sorprende. Ma invece del temuto rimprovero, arriva un incoraggiamento a continuare la lettura, e il regalo di un quaderno e di una penna su cui scrivere i propri ricordi. A volte basta così poco per cambiare una vita. Davanti a Baby Halder si spalanca un mondo nuovo: scopre che affidare alla carta un passato di maltrattamenti, disgrazie e umiliazioni è un'esperienza liberatoria, ma non può immaginare che nel giro di qualche mese i suoi scritti diventeranno il caso letterario più amato e discusso dell'India, oltre a venir tradotti in dieci lingue. Ad avere toccato una corda profonda nei lettori di tutto il mondo è l'autobiografia di una bambina abbandonata dalla madre, costretta a sopportare prima l'indifferenza della matrigna e di un padre assente, poi la brutalità di un uomo sposato a dodici anni e di quattordici più vecchio di lei. Una donna che un giorno ha deciso di fuggire con i suoi figli, tentando la fortuna nella grande città per riscattarsi dall'infimo livello della gerarchia sociale indiana e dal destino di rinuncia e sottomissione cui sembrava condannata. Una storia vera che ha il sapore di una favola moderna sulla speranza, il coraggio, il riscatto e il potere della letteratura.





Stare al mondo è un maledetto numero da equilibristi. E' inutile pretendere che 'fuori' tutto funzioni se 'dentro' c'è disordine. Isabel lo sa. Non è felice ma è vitale e curiosa. Vuole capire e vivere meglio. E così si butta a pesce passando da un seminario new age a un week end in convento, da un corso di tai-chi a uno di sesso tantrico, da un workshop sulla reincarnazione a un incontro che promette il risveglio dell'assopito lato femminile. La via dell'illuminazione diventa una corsa ad ostacoli. Massaggi, irrigazione del colon, danze collettive, angeli e fate, astrologia e chakra...