

Uno Nessuno Centomila

Marzo 2023 - Numero Due



Mensile realizzato dalla CTRP B della Cooperativa "Un segno di Pace" di Vallonara di Marostica (VI)



In redazione:

- Alberto
- Fabio
- Dott. Francato (Psicoterapeuta)
- Rahhal
- Dunia (Operatrice)
- Samuele (Operatore)

SOMMARIO:

- Editoriale
- Attualità
- Cultura e Società
- Mi Unisco a Voi
- Attività di Comunità
- Parole e musica
- Arte & Arte
- Curiosità
- Mi racconto
- Il gioco del mese
- La pagina dei Se
- La ricetta del Mese

Collaborazioni in questo numero:

Giuseppe P. Cinzia, Giacomo, Giulio, Elisa e Pietro

EDITORIALE

A cura di Dott. Impartiti

“Non far caso a me. Io vengo da un altro pianeta. Io ancora vedo orizzonti dove tu disegni confini.”

Frida Khalo

Mi complimento subito con lo staff di questa redazione: per l’iniziativa, il coraggio, l’intelligenza, la ricchezza degli argomenti, delle forme e dei linguaggi: le pagine si leggono molto volentieri, percorrendo un viaggio in diverse direzioni.

Lo scopo prioritario è stato quello di coinvolgere il più possibile e di lavorare insieme, a più mani, per ottenere un risultato e riuscire a mandare in stampa.

Per qualcuno è stato semplice, perché ha dimestichezza con il linguaggio e la sicurezza per esprimere i propri pensieri. Per qualcun altro invece è stata una fatica all’inizio combattere contro la paura di non riuscire a scrivere qualcosa, convinto di non potercela fare: questo fa parte di un concetto più ampio e molto importante che si chiama autostigma.

Esso deriva in qualche modo dal concetto di stigma che in psichiatria definisce l’insieme di pregiudizi negativi attribuiti alle persone con problemi psichici a causa del loro disturbo, e che determinano rifiuto, discriminazione ed esclusione. Quando tale concetto viene assunto anche dall’individuo per se stesso, esso porta a perdere la fiducia in sé stessi, ad abbandonare il senso di padronanza che consente di affrontare le normali sfide della vita ed ad autoescludersi dalle opportunità. Questa “perdita di speranza” nelle proprie capacità, e quindi nella possibilità di costruire un futuro pieno di soddisfazioni, è più pericoloso della malattia. Questo è quanto ci testimoniano diversi studiosi di riabilitazione psichiatrica, tra cui Patricia Deegan, psicologa clinica a cui è stata diagnosticata la schizofrenia all’età di 17 anni, oppure anche un’altra psicologa, Marsha Linehan, che nella sua autobiografia “Una vita degna di essere vissuta” racconta con passione il suo percorso di *recovery*, ovvero della tenacia con cui ha affrontato le sfide di un grave disturbo borderline di personalità, e tutta la sofferenza provata, per riuscire ad andare oltre le limitazioni del suo disturbo e raggiungere i suoi obiettivi.

Per tornare a noi, offrire un proprio contributo al giornalino può essere un primo passo per stupirci del fatto di riuscire in una cosa che non ritenevamo possibile, significa cambiare il modo in cui pensiamo a noi stessi, aprire una finestra sul panorama delle opportunità; significa pensare che una cosa difficile sia possibile e realizzabile. Dunque il mio invito: prendete carta e penna o aprite un file sul vostro PC. Fate un primo passo verso i vostri obiettivi.

ATTUALITA'

A cura di Fabio

Mangiare sano: opportunità o necessità?

Nell'ultimo secolo l'industria agro-alimentare ha rivoluzionato il sistema di produrre gli alimenti destinati alla nostra dieta.

Per produrre a livello industriale è stato necessario applicare dei nuovi criteri come ad esempio le coltivazioni intensive o gli allevamenti in batteria e l'introduzione nelle catene produttive di prodotti chimici di sintesi rivolti a migliorare e ottimizzare le produzioni.

Ad esempio nelle coltivazioni intensive si usano fertilizzanti per raggiungere altissimi livelli di produzione al contempo vengono usati insetticidi e pesticidi per assicurare il ciclo di raccolta.

Negli allevamenti la situazione è simile: integratori alimentari per assicurare produzioni di standard elevati e farmaci chimici che garantiscono agli allevatori il minor numero di perdite fra i capi di bestiame.

Ma tutto ciò alla luce di ricerche fatte in ambito di sanità si è scoperto che si "paga un prezzo" per quanto riguarda la salute dei consumatori.

Ciò sta a significare che a discapito di maggiori quantità prodotte si è abbassata la qualità degli alimenti e che questi risultano essere protagonisti di un crescente aumento di malattie legate al loro consumo.

Ecco che recentemente le ricerche hanno indirizzato i produttori a farsi carico della qualità effettiva dei prodotti alimentari, indirizzandoli a produrre con tecniche più salutari come il biologico e l'abbandono dell'intensivo per avere un maggior controllo sulla qualità dei prodotti stessi.

Ovviamente le produzioni biologiche richiedono orientamenti diversi nelle produzioni come l'uso di fertilizzanti naturali, la lotta ai parassiti con l'introduzione di antagonisti naturali o con selezioni di varietà e specie resistenti alle malattie e al fatto di rinunciare a livelli alti di produzione a favore di una maggiore qualità dei prodotti.

Oltre alle coltivazioni biologiche si è giunti a far sì che tanta gente riscoprisse i vantaggi di coltivare la terra sia dal punto di vista qualitativo dei prodotti che da un punto di vista di convenienza economica e logistica.

Ha preso piede infatti la produzione a km/0 che garantisce freschezza del prodotto e risparmio sui trasporti.

Molte aziende hanno aderito così a progetti di conversione al biologico e km/0 ottenendo bei risultati perchè effettivamente gli acquirenti apprezzano la qualità dei prodotti così offerti e sono consapevoli che se anche si spende qualcosa in più, ci si guadagna in salute e qualità oltre a riscontrare un successo anche per il palato.



LA PAGINA DEL SE....

Se fossi un regista che film vorrei girare?

Farei un film triste, dove io sono il protagonista. Dove ci sono dei criminali che mi sparano e mi fanno violenze. Io sono il buono della storia e mi difendo bene. Infatti alla fine li ammazzo tutti e vinco io.

Giuseppe P.

Girerei un film di amore, dove i protagonisti sono un uomo e una donna che si sono conosciuti al lavoro. Per lei è il primo Amore,. Non ne ha voluti altri perché ne voleva uno per tutto la vita. I genitori però si mettono in mezzo e loro devono convincerli a lasciarli sposare. Alla fine ci riescono e si sposano.

Cinzia

Un film di guerra, tipo il “sergente sulla neve” dove il protagonista è un ragazzo di diciotto anni molto timido e pauroso. Va in guerra a combattere e viene ucciso.

Tutto ciò che è stato distrutto, alla fine della guerra torna alla normalità. Purtroppo il ragazzo è morto, ma rimarrà sempre vivo nel ricordo dei suoi genitori.

Giacomo

Essendo io innamorato pazzamente di tutte le donne e dotato di molta furbizia e intelligenza, nel mio film io sarei il brillante capitano Jack Sparrow. Che pur di conquistare le ragazze si destreggia per battere i suoi nemici. Alla fine riesce a combatterli tutti e a trovare la sua anima gemella.

Pietro

La storia tra due uomini di mondi diversi che si incontrano una sera e vanno a letto assieme., ma decidono di non rivedersi più per le loro differenze sociali. Un giorno si rincontrano per caso. Entrambi sono fidanzati con altri, ma sentono un colpo allo stomaco e si rendono conto che non hanno mai smesso di pensarsi a vicenda. Dopo quell'incontro, uno dei due prende il coraggio di esprimere i suoi sentimenti e da quel giorno hanno deciso di amarsi e stare insieme.

Rahhal



LA PAGINA DI CULTURA, COSTUME E SOCIETA'

A cura di Alberto

La primavera a livello astronomico comincia con l'avvicinamento e lo spostamento del sole dall'emisfero australe a quello boreale. In inverno è più lontano e più basso, in estate è più vicino e più alto, dalla parte sopra dell'equatore.

La primavera per me significa rinascita, risveglio della natura, prati verdi, fioritura, primule e soprattutto più uscite all'aperto.

La primavera per me significa anche stanchezza per l'allungamento delle giornate.



Nella natura si passa da natura morta a natura viva, con un generale risveglio della vegetazione, la nascita di foglie verdi, insetti come le api che portano il polline dei fiori per far nascere altri fiori, e...mannaggia...pure vespe e qualche calabrone.

Per i contadini l'arrivo della primavera qui a Marostica vuol dire riportare le mucche nelle malghe per fare latte e formaggi, fertilizzare i campi di pannocchie e spighe, concimare gli alberi di ulivo, prepararsi alla raccolta delle ciliegie verso il mese di maggio.

Per le persone l'arrivo della primavera significa passare da ambienti riscaldati ad ambienti esterni pian piano sempre più soleggiati.

Alzarsi prima al mattino ed uscire di più, con qualche passeggiata in mezzo alla natura più viva ed accesa.

Sull'umore si sentono sensazioni più gioiose e felici date dalla fine di un periodo freddo come i mesi di gennaio e febbraio.

Botticelli ricorda la primavera dei suoi tempi con un famoso dipinto in cui la Venere si posa sopra una conchiglia.

La primavera è caratterizzata da un periodo molto importante per la fede Cristiana, la Pasqua, che secondo me accende il periodo in cui si contestualizza.

MI RACCONTO

A cura di Giacomo

Sono nato da una famiglia molto povera, però io nella mia vita mi sono sempre divertito lo stesso. Ho fatto le cose che fanno gli adolescenti e i ragazzi. Andare in discoteca, conoscere ragazze, avere qualche morosa e qualche avventura. Ma non sono mai riuscito a dare un futuro ad una donna perché ero povero. Però dopo mio papà ha venduto delle cose e abbiamo potuto acquistare due appartamenti, uno per me e una per mia sorella.

Ho sempre lavorato duramente facendo vari lavori. Ho fatto il muratore, il camionista, il cameriere e anche il giardiniere presso un golf club. Questo ultimo è il lavoro che mi è piaciuto di più, perché andavo in giro con le macchinette per tagliare l'erba.

Quando ad un certo punto non ce l'ho più fatta a lavorare, a causa dei farmaci che prendevo per la mia patologia, sono andato in depressione perché mi sentivo inutile e ho cominciato a bere. Non lo facevo per affogare i miei problemi, ma per divertirmi. Poi ho deciso di andare all'alcolisti anonimi, anche se non ero un vero e proprio alcolista ma non ho avuto grandi risultati. E' un problema che alla fine ho risolto da solo, smettendo completamente di bere circa otto anni fa. Di questo sono molto orgoglioso, perché non è stata una cosa facile. In quegli anni pesavo 125 kg e smettendo di bere e mangiando in modo più regolare sono arrivato a 87 kg. Devo dire che anche entrare in una comunità riabilitativa mi ha aiutato molto in tutto ciò.

Oggi devo dire che sto abbastanza bene, forse grazie anche ad una nuova amicizia con una ragazza che ho conosciuto in comunità circa un anno e mezzo fa. Con lei mi trovo molto bene, la nostra amicizia mi dà serenità. Passiamo molto tempo insieme, andiamo a prenderci un caffè al bar, parliamo, ci relazioniamo., ci aiutiamo e ci sosteniamo a vicenda.

Penso che non vorrei più tornare a casa da mia madre perché voglio una vita tutta mia e qui in comunità l'ho trovata.

Uccello del Paradiso

Il suo volo instancabile ispirò il simbolo della forza interiore e dell'anima contemplativa che si mantiene al di sopra delle passioni terrene.



ATTIVITA' DI COMUNITA'

A cura di Massimo C.

Gita in Val di Sella. Percorso Arte Natura.

La val di Sella si trova in Trentino Alto Adige., più precisamente in Valsugana. E' orientata da ovest ad est con il fiume Brenta e confina con l'altopiano di Asiago.

In un giorno d'estate, siamo partiti da Marostica per andare a visitare il percorso Arte Natura.

Eravamo due comunità, quella di Vallonara e il Sentiero, ciascuno con il proprio furgone.

In totale una quindicina di persone. A metà strada ci siamo fermati a bere qualcosa.

Poi siamo ripartiti per arrivare intorno alla dodici. Abbiamo fatto i biglietti per entrare ed iniziare il percorso segnalato di cinque km . Abbiamo visto molte sculture e capanne fatte da bravi artisti, con diversi materiali (legno, paglia, eccetera) A me è piaciuta tanto “la



cattedrale” che sembrava proprio una chiesa ed è l'opera più famosa del percorso. Poi ci siamo fermati in un'area pic nic per consumare il pranzo al sacco e siamo poi ripartiti a piedi.

Ma io ero così stanco da non riuscire ad andare né avanti né indietro. Ero fermo! Ho deciso di aspettare il resto del gruppo lì dove ero, finché non tornavano indietro.

Nel frattempo mi sono goduto il paesaggio mozzafiato! Dopo circa mezz'ora sono arrivati a prendermi con i furgoni e abbiamo ripreso il viaggio di ritorno a casa.

Durante il tragitto mi è venuta una espressione romantica verso la mia amica che era seduta vicino a me. E ho iniziato a scherzare con lei. Quando vedevo una casetta carina disabitata le chiedevo se voleva venire a viverci con me. E lei mi diceva prima sì e poi no e io ho continuato ad insistere e alla fine l'operatrice ha detto “cosa state facendo là dietro?. C'è aria di primavera qua....”

Perché l'operatrice pensava che io fossi serio sull'argomento, invece io stavo ridendo.

La giornata è stata piacevole. Ci siamo divertiti e suggerisco a tutti di andare a vedere la Val di Sella e il percorso di Arte Natura.

L'ANGOLO DELLE CURIOSITA'

A cura di Dunia

Il piccolo comune di Dozza, in Emilia Romagna, è un museo a cielo aperto. Dal 1965 si svolge la Biennale del Muro Dipinto, manifestazione durante la quale numerosi artisti si riuniscono per realizzare splendidi murales permanenti sui muri delle abitazioni. Passeggiare per le sue vie è come percorrere una galleria d'arte!



Il Giardino dei Tarocchi è un parco artistico situato nei pressi di Garavicchio in Toscana. Le sfavillanti e coloratissime sculture presenti nel parco si ispirano agli Arcani Maggiori dei Tarocchi. Il giardino è frutto dell'artista franco-statunitense Niki de Saint Phalle, che si ispirò sia al Park Guell che al Parco dei Mostri di Bomarzo.

Proseguiamo il nostro percorso alla scoperta dei luoghi più insoliti da visitare in Italia e arriviamo in Sicilia, in provincia di Messina. A pochi chilometri da Caste Lucio sorge il Labirinto di Arianna, un esempio di land art realizzato da Italo Lanfredini nel 1989. La cosa particolare dell'opera è che, pur trattandosi di un labirinto esiste un unico percorso. Lo scopo di questo labirinto infatti, non è portare il visitatore a perdersi, ma a ritrovare sé stesso.



Un campanile che sorge nel bel mezzo di un lago? Non è photoshop: questo posto esiste davvero. Si tratta del Lago di Resia, un lago artificiale situato nel comune di Curon Venosta in Alto Adige. Negli anni '50 le località di Resia e Curon vennero minate per poi essere sommerse dalle acque del lago artificiale. Il campanile della vecchia chiesa di Santa Caterina però rimase in piedi e diventò subito un'attrazione turistica. Curon Venosta è di recente diventata celebre per la serie Netflix "Curon" ambientata *proprio qui*.

LA RICETTA DEL MESE

A cura di Samuele

RISO ALLA CANTONESE

A noi è piaciuto tanto!!



INGREDIENTI:

Riso Ribe 200 g

Pisellini 50 g

Prosciutto cotto 30 g

Uova medie 2

Acqua 200 g

Olio di semi di arachide (o di girasole) q.b.

Cipolla

Per preparare il riso alla cantonese, va sciacquato il riso sotto l'acqua corrente per più volte, fino a quando l'acqua risulterà trasparente. Poi versate il riso lavato in una pentola e ricopritelo con l'acqua. Se lo desiderate potete insaporire il riso con un pizzico di sale e un filo di olio. Coprite con coperchio aspettando che arrivi ad ebollizione. Dopo l'ebollizione fate cuocere ancora 2-3 minuti, se necessario abbassando leggermente la temperatura in questi minuti. Non dovrete aprire il coperchio in queste fasi, altrimenti farete fuoriuscire il vapore. Ora, abbassate la fiamma al minimo e cuocete ancora per circa 10 minuti. Trascorso questo tempo, spegnete il fuoco e assicuratevi che l'acqua sia stata assorbita aprendo velocemente il coperchio, poi coprite nuovamente. Spegnete e lasciate riposare il riso nella pentola per 10 minuti sempre coperto. Nel frattempo preparate il resto degli ingredienti: tagliate la cipolla e fatela saltare con olio, il prosciutto cotto a cubetti, poi sbollentate i piselli per circa 3 minuti, scolateli e sciacquateli sotto l'acqua fredda per preservarne il colore e la consistenza. Sbattete le uova in una ciotolina. Mettete il wok sul fuoco: quando sarà ben caldo versate l'olio di semi e lasciate che si scaldi qualche istante, poi aggiungete le uova. Cuocete a fiamma media per circa un minuto, mescolando per ottenere l'effetto strapazzato. A questo punto unite il riso e saltatelo insieme alle uova per un altro minuto, poi aggiungete i piselli. Unite anche il prosciutto cotto. Unite la cipolla poi condite con un pizzico di sale. Fate saltare a fiamma media per 2-3 minuti per amalgamare tutti gli ingredienti. Chi desidera può aggiungere anche della salsa di soia. Trasferite il riso nel piatto. Il vostro riso alla cantonese è pronto per essere servito!

Mi Unisco a Voi

A cura di Elisa M.



Mi chiamo Elisa e sono un'ospite della comunità di Breganze della cooperativa "Un segno di pace".

Ho letto tutti i numeri finora redatti della rivista "Uno, nessuno, centomila" e mi sono piaciuti assai.

Allora ho chiesto ad un ragazzo della Redazione se potevo partecipare anche io con una presentazione. Ho avuto l'OK e quindi ... eccomi qui a scrivervi.

Io vengo da Thiene, una cittadina in provincia di Vicenza ai piedi dell'altopiano di Asiago. I miei genitori erano, per l'appunto, vicentini.

Mi è sempre piaciuto disegnare, ma la scuola d'arte a me più vicina, a Nove, era per me all'epoca pressoché irraggiungibile.

Finita la scuola dell'obbligo, pertanto, ho frequentato il Liceo Linguistico della mia città.

Volevo fare l'insegnante di inglese, ma quando mi sono iscritta all'Università, ho potuto

constatare che i posti di lavoro nella scuola erano assai pochi.

Quindi l'anno dopo della maturità linguistica ho fatto anche quella magistrale da privatista. Di lì a poco è uscito il concorso per maestri elementari e sono riuscita a vincerlo.

Una faticata!

All'età di 22 anni insegnavo già. Ho fatto poi la specializzazione per insegnanti di sostegno e ho potuto così seguire i bambini portatori d'handicap. Intanto mentre lavoravo, studiavo per laurearmi all'Università.

Poi, in seguito a varie vicissitudini familiari e di salute, sono andata in pensione anticipata.

Da circa 10 anni sono entrata in comunità. Ho fatto prima due anni in CTRP a Thiene.

Poi sono passata alla tanto amata comunità alloggio di Vallonara dove sono stata altri due annetti. Dopo aver vissuto per altri due anni in appartamento protetto, sono arrivata a Breganze. Questo è il terzo anno che sono qui. Devo rimanerci per un altro po', poi si vedrà ...

...

In attesa dei prossimi sviluppi del mio progetto, con un caldo abbraccio, vi saluto!...

Elisa M.



PAROLE E MUSICA

A cura del dott. Francato

“Ma che film è la vita” Nomadi, 1992.

Il brano, cantato dall'indimenticabile Augusto Daolio, propone un testo delicato e veritiero, scritto dallo stesso Daolio, che disegna al meglio la vita e la famiglia di tanti ragazzi degli anni sessanta, pieni di sogni e di energia positiva, impegnati a crescere più liberi, un po' figli di fiori ed un po' contestatori, ma nel rispetto della natura, della legge e del prossimo, tra amicizie, amori e scoperte del mondo. "Ma che film la vita" è un album dal vivo dei Nomadi, diciottesima pubblicazione del gruppo, anno 1992, che ne raccoglie gli ultimi live fatti con Augusto Daolio alla voce. E' il primo album pubblicato dal gruppo dopo la scomparsa del cantante (ottobre 1992) e, infatti, viene a quest'ultimo dedicato; sul libretto interno al disco si può leggere la dedica fatta dai componenti del gruppo al loro compagno scomparso: "...ciao, grande Augusto, maestro di vita, compagno di mille viaggi, l'averti saputo amico ci farà scontare pene meno amare....»

Grazie a mia madre per avermi messo al mondo

A mio padre, semplice e profondo

Grazie agli amici per la loro comprensione

Ai giorni felici della mia generazione

Grazie alle ragazze, a tutte le ragazze

Grazie alla neve, bianca e abbondante

A quella nebbia, densa e avvolgente

Grazie al tuono, pioggia e temporali

Al sole caldo che guarisce tutti mali

Grazie alle stagioni, a tutte le stagioni

Ma che film la vita, tutta una tirata

Storia infinita a ritmo serrato

Da stare senza fiato

Ma che film la vita, tutta una sorpresa

Attore, spettatore tra gioia e dolore

Tra il buio ed il colore

Grazie alle mani che mi hanno aiutato

A queste gambe che mi hanno portato

Grazie alla voce che canta i miei pensieri

Al cuore capace di nuovi desideri

Grazie alle emozioni, a tutte le emozioni



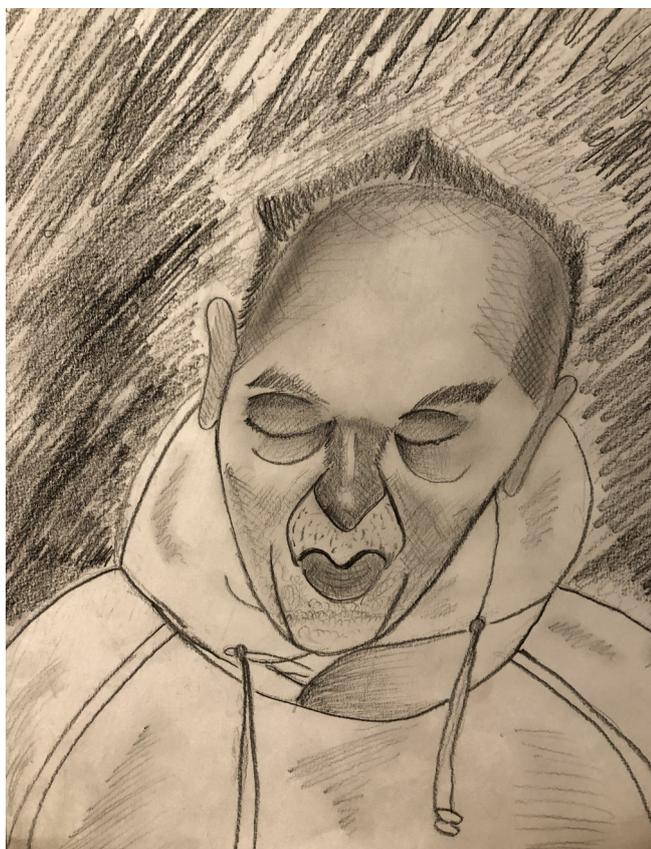
Fabio propone al gruppo una canzone dei Nomadi, caratterizzata dall'affetto della gratitudine. Sentimento complesso, che si sente in particolari situazioni, quando si riceve "qualcosa" di importante; un dono, un gesto, che sembra imprimersi nella memoria di chi riceve come di chi lo offre. Nella discussione in gruppo, in sintesi, si nota questo sentimento espresso subito per i genitori, evocando quindi il tema delle origini, il "da dove" veniamo. Poi la canzone ringrazia coloro che si sono incontrati nella vita, amicizie e amori. Ancora un grazie alla natura, al mondo che ci circonda, alle sue potenzialità di cura "*...al sole caldo che guarisce tutti i mali*". Infine un riconoscimento a sè stessi, al proprio corpo, alla voce che permette di esprimere i propri pensieri e le proprie emozioni. Si discute di come il sentimento di gratitudine riguardi la complessità della vita, la capacità di riconoscere il bene e i doni ricevuti, sia nel ruolo di attori quando ci accade di viverlo direttamente, come in quello di spettatori quando lo si osserva negli altri, "*...tra gioia e dolore*".

ARTE ARTE ARTE

“Quanti jolly ho”

Non cerco né voglio le vostri lodi
Odio questi momenti che sento e tu non odi
La vita è breve per fortuna
Né terra né sole né luna
Possono ridarmi la libertà
Nel momento in cui la cerco e grido pietà
Non voglio farla mai finita
Continua il mistero della croce infinita
Che la resina incolla la corteccia della pianta della follia
Andiamo andate tutti quanto lontano via
E mi accorgo che la vita non è fatta né di se né di però
ma almeno buon dio dimmi quanti jolly ho.
Massimiliano G.

*Ritratto di un compagno di
camera.*
Tommaso



ARTE ARTE ARTE



“Il mio primo quadro” Fabio F.



“Imitazione di un Kandinski” Alberto B.

Il Cruciverbone del Mese

A cura di Giulio

L'argomento di questo mese è: la Musica!!

R X I G A D E E A T S I L O S
Y M B P N V U A R R A T I H C
D H D O N B X F A C T O R F O
Y N L P A O P S B D O M H I A
L N A G L J R K A D T Z D K A
W K I B I L W T C N I A X I R
A L M U S I C O T E R A P I A
K U U M A J N L Y E C E B E I
V C D L G C N M I I L A M R H
E P O I E X E J N R L P J O C
R I E R Z N R O P L I P L T A
D X T G G I M L A Z Z C Y T B
I I O O Z R O R Q I R J A E L
I E N Z A P E N O M T I R L A
N I R H N E O M E L O D I C O

Rock	audizione	solista
Pop	neomelodico	band
Ligabue	lirica	pianoforte
Country	verdi	canzoniere
Musicoterapia	ballare	pentagramma
Sanremo	ritmo	note
Annalisa	gospel	
Mengoni	lettore	
Chitarra	radio	
Plettro	concerti	
Albachiara	coccante	
Harmonica	cantautore	
Xfactor	chitarrista	

*Trova le parole
nello schema.
Possono essere
orizzontali,
verticali e
anche oblique*