

# Bologna da vivere magazine

Anno 5° - nr. 157  
foglio settimanale gratuito  
23 aprile. 6 maggio 2010

com



In uscita dal 5 maggio



ASSOCIAZIONE COUNSELING E CULTURA SEDE DI BOLOGNA

WWW.ASPICBOLOGNA.IT

CORSO BASE DI PRIMO LIVELLO APPROVATO DALLA DR. EDWARD BACH FOUNDATION 15/16 maggio 2010

INFOLINE: 051/644.08.48-051/659.20.640

MAIL TO: info@aspicbologna.it

## L'altro modo di pensare la salute... fin da quando si sta bene

Intervista con il dottor Naram, a Bologna il 29 e il 30 aprile

**“La mia missione è quella di aiutare le persone a vivere a lungo pieni di energia, entusiasmo e serenità”**

Il suo entusiasmo è eccezionale, le possibilità che intravede sono infinite.

Abbiamo intervistato il dottor Naram, Maestro degli Antichi Segreti che sarà a Bologna per incontri personali il 29 e il 30 aprile presso il centro Sanamente. Gli abbiamo chiesto qual è la sua missione.

Il suo messaggio è importante in un'epoca dove tutto viene avvolto dalla paura e dal pessimismo, e dove si crede che la vecchiaia sia di per sé una brutta malattia. Che ci si creda o no, che si decida o no di sperimentare l'ayurveda, vi invitiamo a leggere questa intervista il cui contenuto che non va interpretato come una indicazione medica ma come un altro modo di pensare alla salute di corpo, mente, anima fin da quando si sta bene! Vietata la lettura agli scettici.

**Dottor Naram quale è la sua missione?** La mia missione è quella di aiutare le persone a vivere a lungo pieni di energia, entusiasmo e serenità. In questo periodo orribile lo scopo della mia vita è quello di portare gli antichi segreti dei grandi maestri dei Siddha Veda in ogni cuore, in ogni casa, in ogni regione, in modo che ognuno abbia il diritto e la possibilità di scegliere di stare in salute e di essere felice. Tutti hanno il diritto di vivere centenari pieni di energia, entusiasmo e tranquillità. Che ci si creda o no il mio maestro visse 125 anni e il suo maestro 145. Costui a sua volta aveva un maestro e così via andando indietro

nel tempo. Uno dei maestri degli Antichi Segreti era il medico del Buddha che si dice già usasse il sistema diagnostico della lettura del polso per vedere cosa accade nel corpo, nella mente, nelle emozioni. Io voglio portare questi antichi segreti in ogni cuore e in tutte le case.

**In quali casi possiamo trarre un aiuto dall'ayurveda?**

Possiamo aiutare le persone che soffrono di malattie croniche, come il diabete, l'artrosi, problematiche legate alla pressione sanguigna, osteoporosi, depressione, malattie metaboliche infelicità e così via; che ci si creda o no io ero completamente calvo e ora sono pieno di capelli, mi sento l'energia e l'entusiasmo di un venticinquenne ma con l'aspetto di un 35 enne e invece ho 56 anni. Ho visitato tutto il mondo, vado in 60 città due volte l'anno e sono stato invitato negli USA per aiutare i reduci delle guerre a risolvere problemi legati a ferite e a traumi emozionali.

**Quanto è importante l'ayurveda per le persone che stanno bene che oggi sono in salute?**

L'ayurveda è molto importante per chi sta bene perché un domani invecchieranno e con l'invecchiamento le persone iniziano a non sentirsi bene, a non camminare bene; mia madre quando aveva sessant'anni non riusciva a camminare a causa di una artrosi dovuta all'età, oggi grazie all'utilizzo degli antichi segreti, dopo 27 anni -ne ha 87- è andata in pellegrinaggio in un tempio sull'Himalaia. Tutto questo è possibile: con l'ayurveda puoi arrivare centenario con una buona vista, articolazioni flessibili, una mente lucida e una buona memoria.

**Qual è il rapporto tra ayurveda e medicina tradizionale? In India l'ayurveda è molto conosciuta ma in Europa meno?**

Oggi che ci si creda o no tutte le medicine tradizionali anche in Europa, le medicine moderne, guardano alle terapie alternative per aiutare i loro pazienti a stare bene. In Germania alcuni dottori stanno studiando per integrare l'ayurveda con le loro pratiche. Tutto sta cambiando, tutti stanno cambiando.

**So che ha conosciuto il Dalai Lama e Madre Teresa di Calcutta, ci può raccontare l'esperienza con loro?**

Madre Teresa era una degli esseri umani

più grandi di questo mondo, era piena di amore e compassione e voleva portare gli antichi segreti dell'ayurveda per le persone affette da HIV in modo da poterle far stare meglio e aiutarle ad essere felici... diceva: con il suo amore e con la mia medicina. Lei era sorprendente e così anche il Dalai Lama. Anche lui voleva diffondere gli antichi segreti tra le persone per farle vivere in salute; oggi la gente ha tutto, soldi, possibilità di scegliere, ma le persone non sono felici e nemmeno in salute. Questa erano le intenzioni nel cuore di Madre Teresa e del Dalai Lama.

**Grazie dott. Naram a presto.**

Il dottor PANKAJ NARAM, Maestro degli Antichi Segreti della Giovinezza, in passato medico personale Dalai Lama e colui che si prese cura del cuore di Madre Teresa di Calcutta per 7 anni, si fermerà anche a Bologna, come consuetudine, giovedì 29 e venerdì 30 aprile per tenere incontri personali presso il centro Sanamente di via Paganini 2/d.

Agli incontri, previa prenotazione, possono partecipare tutti coloro che sono interessati all'antica scienza dell'ayurveda come pratica per mantenere copro e mente in salute, per combattere l'invecchiamento e prevenirne le problematiche ad esso legate e coloro che vogliono stare meglio, sentirsi bene e pieni di energia.

Bologna, 29/30 Aprile - Centro Sanamente - Via N. Paganini 2/d - Bologna - tel 051 4453034

Gli incontri sono a pagamento. Info: Centro Sanamente tel 051 4453034 **L'intervista è stata raccolta da Beatrice di Pisa e tradotta con la consulenza del dottor Giovanni Brincivalli, medico chirurgo esperto di ayurveda; per info e incontri lo potete contattare al 328 8688380**



## È primavera rigeneriamoci!

La primavera è una stagione di transizione: cambiano la temperatura, il tasso di umidità, i colori, la luce.

Così come il mondo naturale è soggetto a modificazioni, anche il nostro corpo in questo periodo ha esigenze e stimoli diversi, da qui la necessità di mantenere in equilibrio il sistema.

Come? Un primo passo, valido per tutte le stagioni, è quello di prendere consapevolezza del proprio modo di mangiare, ascoltare le proprie esigenze, capire quali e quanti alimenti ci fanno bene e quali no, (a questo proposito sarebbe utile tenere un diario degli alimenti e delle bevande che si assumono ad ogni pasto indicando le relative sensazioni associate sia sotto il profilo corporeo che psicologico), acquisire informazioni sugli alimenti che assumiamo, magari chiedendo indicazioni a uno specialista del settore. E' ormai risaputo che avvicinandosi alla stagione calda è utile ridurre le porzioni di cibo e assumere liquidi in quantità sufficiente.

In antichità, addirittura, praticavano saltuariamente il digiuno che assumeva anche un significato simbolico e religioso o, in alternativa, si depuravano con le erbe.

Oggi è importante consultare uno specialista prima di passare al fai da te, sempre

sconsigliato nel campo delle erbe e di scelte alimentari drastiche.

La natura proprio in primavera ci dà un'abbondanza di erbe infinite. Per esempio la pianta del tarassaco viene fuori in questo periodo perché è una grande depuratrice (reni-fegato); pensate che oggi è di moda mangiare l'insalata con i fiori e uno di questi è proprio il fiore del tarassaco, da qualcuno conosciuto come "piscaletto", forse proprio per le sue proprietà diuretiche (si dice che ai bambini si raccontava che chi lo coglie, la notte farà i suoi bisogni nel letto). Per quanto riguarda le verdure si stagione vi potete sbizzarrire: carciofi, spinaci, bietola, radicchio, rucola, asparagi e comunque è utile prediligere tutto ciò che contiene grosse quantità di acqua, fibra e clorofilla che è contenuta nella verdura, soprattutto quella verde.. Anche la frutta di stagione è molto varia: ciliegia, fragola in quantità equilibrata e attenzione agli allergici, mela anche in succo, albicocche, melone, cocomero.

Bere molta acqua è vantaggioso, meglio acqua oligominerale (poco mineralizzata) ma dipende da persona a persona e dal tempo di assunzione.

(articolo scritto da Beatrice Di Pisa con la collaborazione di Stefano Castellina, erborista-naturopata contatto: cell. 3386697404)



Il 29 Aprile le piazze e le strade del centro storico di Bologna si aprono alla danza

“Segni d'aria”: è la definizione che ha dato dei corpi in movimento Alessandro Bergonzoni, che ogni anno sigilla con l'esuberanza e la poesia delle sue parole l'invasione dei danzatori nella splendida cornice urbana di Bologna.

Nella giornata del 29 Aprile, infatti, l'ITI - Unesco ha istituito, a partire dal 1982, la “Giornata Mondiale della Danza”, riconoscendo a questa disciplina un valore artistico profondamente legato alla formazione e all'arricchimento degli individui e considerandola alla stregua di un “patrimonio dell'umanità”, da proteggere e valorizzare.

In occasione della Giornata Mondiale della Danza 2010, il Selene Centro Studi Eko e l'AICS Comitato Provinciale di Bologna, Roberta Zerbinì ed i danzatori bolognesi, riuniti all'interno del progetto “GMD'10 Segni d'aria”, organizzano nella città di Bologna una serie di iniziative con l'obiettivo di sensibilizzare la città verso la riscoperta del corpo e del suo linguaggio - ovvero, verso la pratica e la fruizione della danza - e di rendere gloria pubblica a tutte le discipline coreutiche attraverso un grande evento cittadino.

La Giornata Mondiale della Danza si svolgerà in questo modo:

- al mattino, una serie di docenze gratuite delle diverse discipline all'interno dell'orario

scuolastico delle scuole pubbliche che ne hanno fatto richiesta;

- al pomeriggio, dalle 17 alle 19.30, eventi di danza nel centro storico della città;

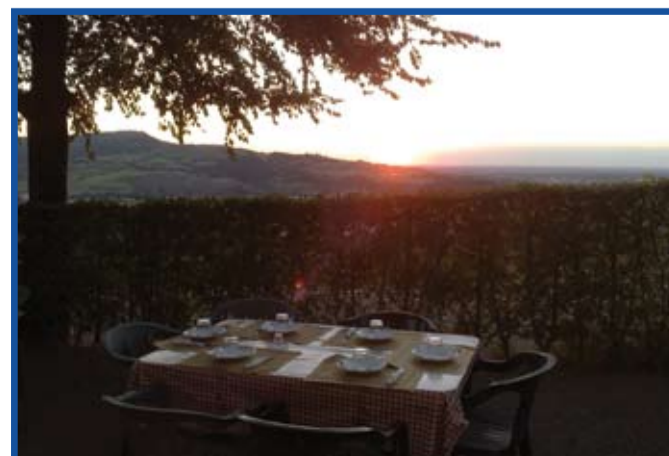
- alla sera, a partire dalle 20.30, “IL MERCATO DELLA DANZA”, in Via Belvedere.

La Giornata Mondiale della Danza è patrocinata dalla Regione Emilia Romagna, dalla Provincia di Bologna, dal Comune di Bologna e dall'Ufficio Scolastico Provinciale. Si realizza grazie alla collaborazione dei tirocinanti dell'Università di Bologna, al sostegno e alla promozione delle maggiori radio della città, ma soprattutto con l'indispensabile passione, lavoro, e dedizione con cui i danzatori, coreografi ed insegnanti portano avanti quotidianamente il loro “patto faustiano” con questa meravigliosa arte.

Per maggiori informazioni:

www.myspace.com/gmd09

www.ekodanza.it - www.selenecentrostudi.it.



## Osteria dal Nonno

Via Di Casaglia n.62 Bologna  
Tel. 051 58909 - Fax 051 589405  
CHIUSO IL LUNEDÌ



Pizzeria verace napoletana

Bologna - Via Altabella, 9 - Tel. 051 222 125  
rossopomodoro.it

**Venerdì 23 aprile alle 18**  
(in occasione della Giornata mondiale del libro e della lettura)

Vincenzo Russo autore del testo e Giusy Capizzi, illustratrice parleranno di "Un papà tuttofare" (edizioni gradozero) alla libreria Trame in via Goito 3/C a Bologna

Cosa succede quando la mamma è fuori casa per un giorno intero? Niente paura, c'è il papà perfettamente in grado, o quasi, di prendersi cura dei suoi due bambini. Un libro divertente che, svecchiando la tradizionale immagine dei padri d'altri tempi, rende giustizia agli attivissimi papà di oggi, sempre più impegnati in ruoli un tempo deputati esclusivamente alle madri. I piccoli lettori si divertiranno un mondo a scoprire quanto impegno ci vuole, tra pannolini da cambiare e cene da preparare, a essere... degli imperfetti e simpatici papà tuttofare!

La collana "Niente da nascondere" è dedicata alla fascia d'età 3-5 anni, con albi illustrati che affrontano in maniera concreta tematiche a sfondo familiare e sociale. Ed è anche l'occasione per conoscere il progetto di una piccola nuova casa editrice bolognese.

Incontro aperitivo per tutti

TRAME società cooperativa  
via Goito, 3/c 40126 Bologna  
PI e CF 02571921200  
Iscr. alb. soc. coop. A 162756

telefono e fax 051 233333  
lun - ven 9.00/19.30 sab 11.00/19.30  
info@libreriatrame.com  
www.libreriatrame.com

**BOLOGNA.24-25 aprile**  
**PASTATREND**

www.pastatrend.com. Bologna Fiere.  
Il 24 e il 25 aprile la fiera è aperta al pubblico, ingresso 8 euro. Lunedì 26 e martedì 27 l'ingresso è riservato agli operatori.

**tutti gli appuntamenti su**  
**www.bolognadavivere.com**  
**homecooking.it**



*Sempre in collaborazione con [www.homecooking.it](http://www.homecooking.it), il servizio di cucina a domicilio che, in tutta l'Emilia Romagna, si occupa di cucinare per voi e organizza anche corsi di cucina a casa vostra, ecco una nuova ricetta sempre in tema con l'argomento settimanale.*

**KHEER AL RISO**

Se parliamo di medicina tradizionale indiana, dobbiamo ricordare che esiste anche una cucina Ayurveda che si basa principalmente su riso, verdure e spezie. Noi oggi faremo un tipico dessert che permette di essere servito sia freddo che caldo ed il cui gusto aromatico non mancherà di stupire.

**Ingredienti 4 persone:**

- ½ tazza di riso
- ½ tazza di zucchero
- 10 tazze di latte
- 1 cucchiaino di semi di cardamomo macinati
- 1 cucchiaino di mandorle affettate
- 1 cucchiaino di uvetta
- 1 cucchiaino di pistacchi affettati (più il necessario per guarnire)

**Preparazione:**

In una padella antiaderente scottate i pistacchi e le mandorle. Dopo averlo lavato mettete il riso in una pentola e aggiungeteci il latte. Lasciatelo bollire fino a quando diventa denso. Aggiungete ora mandorle, uvetta, pistacchi, cardamomo e zucchero. Lasciate bollire ancora per qualche minuto (5 al massimo) senza smettere mai di mescolare. Quando ritenete che abbia raggiunto la consistenza desiderata spegnete il fuoco e fate raffreddare. Guarnite con delle mandorle affettate.

Buon appetito

Andrea

**bologna da vivere ti arriva a casa con:**

il delivery di **Sosushi**  
[www.sosushi.it](http://www.sosushi.it)  
tel.051 272068

**LIBRERIA TRAME**  
via Goito 3/c  
per ogni libro un bologna da vivere

**S. Francesco**  
Tel. 051 233330

**STILE E CONVENIENZA.**  
**UNA TENTAZIONE**  
**TUTTA DA COGLIERE.**

**SCONTI DAL 30% AL 70%**  
**SULLE COLLEZIONI PRIMAVERA ESTATE. OLTRE 100 NEGOZI.**

**A14 BO-AN USCITA CASTEL SAN PIETRO**  
**APERTI 7 GIORNI SU 7**  
[www.thestyleoutlets.it](http://www.thestyleoutlets.it)

**castel guelfo**  
**thestyleoutlets™**

**Vitruvio: Bologna e l'elogio dell'acqua**

Visita guidata non vuol dire soltanto muoversi in fila tra una statua e un museo: gli aspetti curiosi, affascinanti, imprevisi di un territorio sono tantissimi. Per questo l'Associazione Vitruvio offre a tutti la possibilità di conoscere un tassello molto importante nella storia di Bologna: l'ACQUA. Volete scoprire perché la città è così legata a quest'elemento? Niente di meglio che approfittare dell'opportunità di partecipare il sabato mattina ad H2Bo (ore 10,00), un percorso a tema acquatico dal Serraglio dell'Aposa che condurrà i partecipanti

sino a piazza Minghetti, ingresso in città dell'unico corso d'acqua naturale di Bologna. La città, inoltre, ha molte altre sorprendenti rivelazioni da fare sull'acqua, tra sotterranei e meccanismi ingegnosi da scoprire nelle visite guidate tutt'altro che noiose a due perle storico-culturali semicelate. Si tratta dell'itinerario guidato ai sotterranei di Sala Borsa (venerdì ore 18,30 e sabato ore 16,30), che conservano e segnano la storia di Bologna attraverso le stratificazioni che si sono accumulate nei secoli e del percorso di Bagni di Mario, alla scoperta

del sistema sotterraneo di captazione delle acque della Fontana del Nettuno, in Piazza Maggiore, uno dei simboli di Bologna. E non è finita qui, Vitruvio sa bene quanto sia importante coniugare i piaceri della scoperta ai piaceri enogastronomici locali, per offrire un'esperienza unica. Dopo le visite guidate, infatti, è possibile gustare dei deliziosi aperitivi a base di piatti della tradizione presso locali convenzionati. Se con queste brevi parole siamo riusciti un po' ad incuriosirvi, non esitate a visitare il sito internet [www.vitruvio.emr.it](http://www.vitruvio.emr.it). Scoprite tanti altri itinerari pensati per conoscere

Bologna in maniera originale e per niente monotona! Ricordate: i posti sono limitati e la prenotazione è sempre obbligatoria per tutte le nostre attività.

Associazione Vitruvio  
Per informazioni: tel. 051 4200336 [info@vitruvio.emr.it](mailto:info@vitruvio.emr.it)  
[vitruvio.emr.it](http://vitruvio.emr.it); [www.vitruvio.emr.it](http://www.vitruvio.emr.it)

