



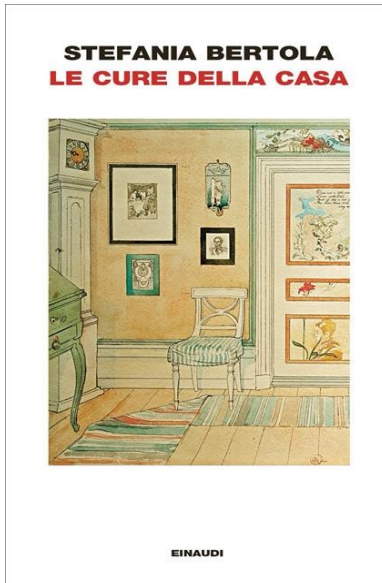
Biblioteca Comunale "L. Chiappini"
Voghiera

**Bollettino
novità
adulti**

**FEBBRAIO
2022**

All you need is... books

Narrativa



Stefania Bertola, *Le cure della casa*, Einaudi, 2021

Lilli ha quarantotto anni, ha appena perso il lavoro ma per fortuna zia Mariangela le ha lasciato un'insperata fonte di reddito. Quale momento migliore per realizzare il sogno inconfessabile di dedicarsi anima e corpo alle cure della casa? Il marito Francesco non si capacita, l'amica Cecilia alza le spalle, la figlia Iris ride, la madre inorridisce, ma Lilli osserva beata se stessa pulire la cucina, ammucchiare spugnette multicolori, inventare definitive sistemazioni di quel mondo a parte e sempre

provvisorio che è la dispensa. E perché tutto questo sapere ballerino non vada perduto, annota su un quaderno i consigli pratici da tramandare alla figlia in forma di schede. Come evitare che gli spaghetti una volta aperti scappino da tutte le parti? Per quale arcano motivo nel cambio di stagione dell'armadio è indispensabile la naftalina? Perché le pattine sono improvvisamente scomparse dalla circolazione? Lilli, però, ha anche un marito con un progetto pericoloso, una figlia che da un giorno all'altro minaccia di abbandonare gli studi per darsi all'uncinetto, un'amica che rischia di diventare madre di tre figli complicati. Ma soprattutto non fa che chiedersi: dov'è finita Noemi? La sua compagna delle elementari che le ha fatto scoprire le meraviglie della Maglieria Magica sembra scomparsa senza lasciare traccia. Ma Lilli è un osso duro e non si dà per vinta: la troverà. Perché è una casalinga guerriera, e tutti se ne accorgeranno.



Donato Carrisi, *La casa senza ricordi*, Longanesi, 2021

Un bambino senza memoria viene ritrovato in un bosco della Valle dell'Inferno, quando tutti ormai avevano perso le speranze. Nico ha dodici anni e sembra stare bene: qualcuno l'ha nutrito, l'ha vestito, si è preso cura di lui. Ma è impossibile capire chi sia stato, perché Nico non parla. La sua coscienza è una casa buia e in apparenza inviolabile. L'unico in grado di risvegliarlo è l'addormentatore di bambini. Pietro Gerber, il miglior

ipnotista di Firenze, viene chiamato a esplorare la mente di Nico, per scoprire quale sia la sua storia. E per quanto sembri impossibile, Gerber ce la fa. Riesce a individuare un innesco – un gesto, una combinazione di parole – che fa scattare qualcosa dentro Nico. Ma quando la voce del bambino inizia a raccontare una storia, Pietro Gerber comprende di aver spalancato le porte di una stanza dimenticata. L'ipnotista capisce di non aver molto tempo per salvare Nico, e presto si trova intrappolato in una selva di illusioni e inganni. Perché la voce sotto ipnosi è quella del bambino. Ma la storia che racconta non appartiene a lui.



GLI IPERBOREI
PIETRO CASTELLITTO



Pietro Castellitto, *Gli iperborei*, Bompiani, 2021

Sono stati il leone, la balena, il cerbiatto, protagonisti di una recita di fine anno nella quale il canguro era scomparso e i suoi amici dovevano ritrovarlo. Adesso hanno quasi trent'anni e vagano nei meandri di una vita dorata: mangiano pesce crudo e patanegra, bevono vini pregiati, fumano essenze, assumono droghe come da bambini consumavano caramelle, navigano, festeggiano, inseguono le arti, tentano la politica. Hanno corpi scolpiti e vestiti costosi, sono figli di

primari e giornalisti celebri, di miliardari dai patrimoni solidi e antichi o recenti e sospetti, ma sono anche gli eredi dei ribelli che hanno caratterizzato stagioni gloriose e disperate della storia: coloro che, prosperando nella pace, hanno invocato la guerra, che amando i genitori ne hanno patito le ipocrisie, smascherato le contraddizioni e sognato l'annientamento. Poldo Biancheri, "Ciccio" Tapia, Guenda Pech, Stella Marraffa, Aldo: hanno tutto ma si sentono in trappola, e questa è la loro estate, quella in cui vogliono uscire dal cerchio. È Poldo la voce narrante della loro ebbrezza, della loro sfida: racconta come se vedesse tutto già da una distanza, registrando ogni cosa con fermezza ma senza nascondere la nostalgia per un'infanzia ancora vicina, la rabbia verso padri che si sono presi tutto non lasciando che briciole, la tenerezza per i fratelli e i coetanei capaci di farsi del male per protesta o per amore. Poldo ha portato in barca con sé *L'Anticristo*, in cui Nietzsche sembra parlare di loro: «Guardiamoci in viso: noi siamo Iperborei... Abbiamo trovato l'uscita per interi millenni di labirinto. Oltre il nord, oltre il ghiaccio e la morte: la nostra vita, la nostra felicità...» L'esordio narrativo di Pietro Castellitto è sorprendente quanto l'opera d'arte scagliata dai suoi protagonisti dentro una piscina, doloroso come la voce di un figlio che soffre eppure capace di momenti di incanto, come gli occhi di un cerbiatto che brillano mentre la notte si spegne.



Maurizio De Giovanni, *Angeli per i bastardi di Pizzofalcone*, Einaudi, 2021

Angeli. Angeli che aiutano, angeli che proteggono. Angeli che assistono, angeli che perdonano. Angeli che vendicano.

Aveva mani magiche, Nando Iaccarino, capaci di mettere a punto qualsiasi motore. Fuori della sua officina, pulita e ordinata più di una stanza d'ospedale, facevano la fila gli appassionati di auto e moto d'epoca, perché quello che gli altri avrebbero buttato, lui lo riparava, sempre. Sapeva prendersi cura delle cose, Iaccarino. Ora lo hanno ucciso, e tocca ai Bastardi di Pizzofalcone scoprire chi è stato. Anche se ciascuno di loro sta vivendo un momento difficile, anche se ognuno ha le sue angosce, i suoi dolori, i suoi segreti. Anche se i grandi capi della questura, che proprio non li sopportano, sperano ancora di vederli cadere. Come succede perfino agli angeli.



Kazuo Ishiguro, *Klara e il Sole*, Einaudi, 2021

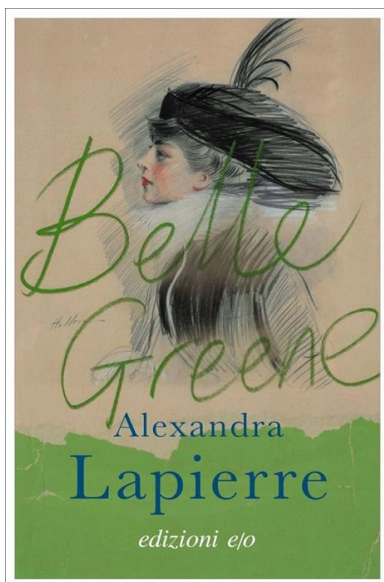
Dalla vetrina del suo negozio, Klara osserva trepidante il fuori e le meraviglie che contiene: il disegno del Sole sulle cose e l'alto Palazzo RPO dietro cui ogni sera lo vede sparire, i passanti tutti diversi, Mendicante e il suo cane, i bambini che la guardano dal vetro, con le loro allegrie e le loro tristezze. Ogni cosa la affascina, tutto la sorprende. La sua voce, così ingenua ed empatica, schiva e curiosa quanto quella di un animale da compagnia, appartiene in realtà a un robot umanoide di generazione B2 ad alimentazione solare: Klara è un modello piuttosto sofisticato di Amico Artificiale, in attesa, come la sua amica Rosa e il suo amico Rex, e tutti gli altri AA del negozio, del piccolo umano che la sceglierà. A sceglierla è la quattordicenne Josie. E fin dalla sua prima visita al negozio, nonostante l'ammonimento di Direttrice sulla volubilità dei bambini, Klara sente di appartenerele, e per sempre. Josie è una ragazzina vivace e sensibile, ma afflitta da un male oscuro che minaccia di compromettere le sue prospettive future. Per lei Klara è pronta ad affrontare la brusca autorevolezza di una madre

cupa e indecifrabile, l'ostilità spiccia di Domestica Melania e gli scherzi cattivi dei compagni speciali che frequentano con Josie gli «incontri di interazione», e che mal sopportano i diversi. Quando la malattia di Josie colpisce più duramente, Klara sa che cosa fare: deve trovare colui da cui ogni nutrimento discende e intercedere per la sua protetta, anche a costo di qualche sacrificio; deve impegnarsi anima e corpo, come se anima e corpo avesse. Nel primo romanzo dopo il conferimento del Premio Nobel per la Letteratura, Ishiguro torna ai temi esplorati in *Non lasciarmi* per offrirci una nuova meditazione indimenticabile e struggente sul valore dell'amore e del sacrificio e sulla complessità del cuore umano, composito e sfaccettato come i riquadri in cui si fraziona la vista dell'androide Klara.



Camilla Läckberg, Henrik Fexeus,
Il codice dell'illusionista, Marsilio,
2021

Quando una donna viene trovata morta in una cassa di legno con il corpo trafitto da spade, la polizia di Stoccolma è frastornata: difficile capire se si tratti di un gioco di prestigio finito in tragedia o di un macabro rituale omicida. Le indagini vengono affidate a una squadra speciale: un gruppo eterogeneo di agenti scelti – e allergici alle procedure istituzionali – tra i quali spicca per doti investigative Mina Dabiri. Proprio Mina suggerisce di coinvolgere nel caso Vincent Walder, un famoso mentalista, profondo conoscitore del linguaggio del corpo e del mondo dell'illusionismo. Insieme si mettono sulle tracce del killer, ma la personalità di entrambi, segnata da piccole e grandi ossessioni e da segreti inconfessabili, ingarbuglia la caccia, anche perché il loro stesso passato si rivela connesso in modo inquietante al caso. E prima che la situazione precipiti, l'unica arma a disposizione dei due investigatori per impedire all'assassino di uccidere ancora è anticipare le sue mosse: solo comprendendo a fondo la sua follia, infatti, potranno mettervi fine. In questo primo, esplosivo episodio di una serie che è già un fenomeno internazionale, la straordinaria abilità di Camilla Läckberg di scavare negli abissi dell'animo umano incontra le competenze psicologiche di uno dei più apprezzati mentalisti del mondo per dare vita a un'originalissima coppia di investigatori: Mina Dabiri e Vincent Walder, la poliziotta misofoba e il mentalista esperto di misteri numerici, in lotta contro un serial killer spietato, e contro i propri demoni.



Alexandra Lapierre, *Belle Greene*, E/O, 2021

La storia vera (e segreta) della donna più celebre della cultura americana della prima metà del Novecento: famosa bibliofila, icona di stile, astutissima protagonista delle cronache mondane.

Una donna anticonformista e brillante che ha saputo rompere ogni soffitto di cristallo della sua epoca. New York, primi anni del Novecento. Una ragazza appassionata di libri rari si fa beffe del destino salendo tutti i gradini della scala sociale e professionale, fino a diventare la direttrice della favolosa biblioteca del magnate J.P. Morgan e la beniamina dell'aristocrazia internazionale con il falso nome di Belle da Costa Greene, Belle Greene per gli amici. Ma in realtà, in quell'America violentemente razzista, la brillante collezionista che fa girare le teste e regna sul mondo dei bibliofili nasconde un segreto terribile. Benché sembri bianca è afroamericana, per giunta figlia di un famoso attivista nero che vede come un tradimento la volontà della figlia di nascondere le proprie origini. Quello che racconta Alexandra Lapierre è il dramma di una persona divisa tra la propria storia e la scelta di appartenere alla società che opprime il suo popolo. Frutto di tre anni di ricerche, il romanzo ripercorre gli amori travolgenti e le frequentazioni aristocratiche di una donna libera e determinata, che seppe portare avanti battaglie che ancora oggi risuonano molto attuali.

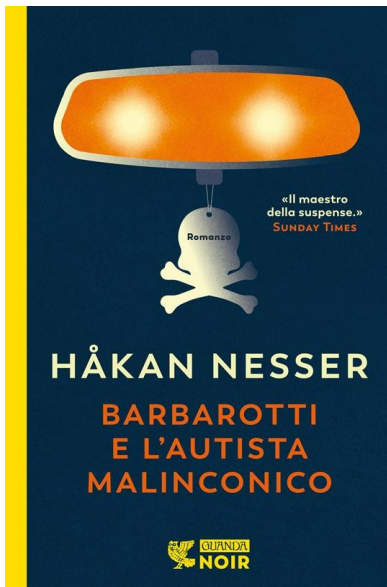


Elena Molini, *Piccola libreria con delitto*, Mondadori, 2021

Dopo il successo del primo romanzo, Elena Molini fa rivivere il suo personaggio Blu in un giallo architettato alla maniera dei grandi classici, ma con in più l'irresistibile irriverenza della sua penna. Un giallo che, tra false piste e colpi di scena, sembra impossibile da risolvere: e se le cose non fossero come sembrano?

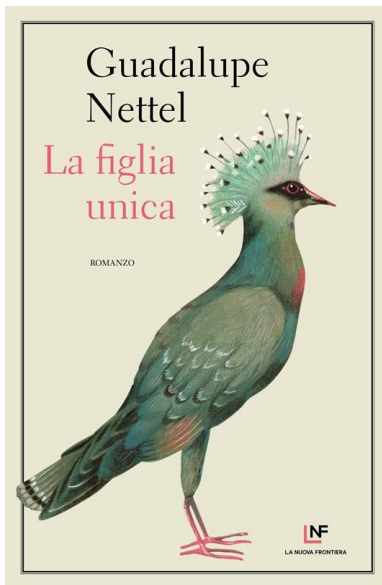
È passato qualche mese da quando la Piccola Farmacia Letteraria, il luogo in cui i libri si trasformano in rimedi per la tristezza, la paura e qualsiasi altro stato d'animo, ha aperto i battenti. Per la titolare Blu Rocchini –

si, proprio Blu, come il colore – le cose sembrano finalmente andare per il verso giusto: a Firenze la libreria è diventata un punto di riferimento e da poco è iniziata una nuova avventura, il gruppo di libroterapia del giovedì sera. Ma ecco che una mattina all'alba, dopo una notte trascorsa passando da un locale all'altro come ai bei vecchi tempi, Blu riceve una telefonata. È la sua amica Rachele, che non sentiva da un po' e ora ha un disperato bisogno di lei. Si trova nell'appartamento della sua ultima fiamma con accanto il corpo del ragazzo, un coltello conficcato nel fianco destro e tanto, tanto sangue attorno. «Non l'ho ucciso io» dice, e Blu non ha dubbi: è la verità. La polizia e i giudici, però, non la pensano allo stesso modo e Blu decide di mettersi al lavoro per dimostrare l'innocenza di Rachele. Ma come si fa a scagionare chi sembra irrimediabilmente colpevole? Per fortuna, per risolvere il caso Blu può contare sull'aiuto dei più leggendari investigatori di sempre, protagonisti dei suoi libri preferiti.



Håkan Nesser, *Barbarotti e l'autista malinconico*, Guanda, 2021

«Non è giusto che io viva. Sono in molti a pensarlo, e li capisco.» Così scrive nei suoi appunti Albin Runge, ex accademico e autista di pullman, divorato dal senso di colpa e distrutto nello spirito per aver provocato un terribile incidente in cui hanno perso la vita diverse persone. È il 2012, e di lì a poco Runge comincia a ricevere lettere anonime in cui viene minacciato di morte. Seppure scettico decide quindi di rivolgersi alla polizia di Kymlinge. Autunno 2018. I commissari Gunnar Barbarotti ed Eva Backman, non più solo colleghi, ma una coppia anche nella vita, si trovano in licenza sull'isola svedese di Gotland per riprendersi da un fatto tragico in cui sono rimasti coinvolti sul lavoro. Una sera il caso dello sfortunato Runge torna però inaspettatamente d'attualità: possibile che anni prima le indagini avessero fatto un clamoroso buco nell'acqua? Immersi in un paesaggio malinconico e suggestivo che aiuta a sanare le ferite dell'anima, Barbarotti e Backman non possono ignorare il loro istinto di investigatori che li spinge a riflettere sui tanti particolari che non quadravano nella vecchia indagine...



Guadalupe Nettel, *La figlia unica*, La nuova frontiera, 2020

Laura e Alina si sono conosciute a Parigi quando avevano vent'anni. Ora sono tornate in Messico. Laura ha affittato un piccolo appartamento e sta finendo la tesi di dottorato mentre Alina ha incontrato Aurelio ed è rimasta incinta. Tutto sembra andare per il meglio fino a quando un'ecografia rivela che la bambina ha una malformazione e probabilmente non sopravvivrà al parto. Inizia così per Alina e Aurelio un doloroso e inatteso processo di accettazione. Non sanno ancora che quella bambina riserva loro delle sorprese. È Laura a narrarci i dilemmi della coppia, mentre anche lei riflette sulle incomprensibili logiche dell'amore e sulle strategie che inventiamo per superare le delusioni. E infine c'è Doris, vicina di casa di Laura, madre sola di un figlio adorabile ma impossibile da gestire.



Joyce Carol Oates, *La notte, il sonno, la morte e le stelle*, La nave di Teseo, 2021

Il vecchio John Earle "Whitey" McClaren è l'ex sindaco repubblicano di Hammond, editore, pubblicitario e patriarca di una famiglia di cinque figli. Mentre cerca di fermare il pestaggio di un sospetto da parte della polizia viene a sua volta violentemente picchiato, colpito con il taser e, di conseguenza, entra in coma. Muore in ospedale poco dopo. La scomparsa del capofamiglia porta i suoi figli e la moglie, Jessalyn, a intraprendere un percorso di inattese e imprevedibili trasformazioni. Le loro vite, l'idea che avevano di sé e i rapporti all'interno della famiglia, che sembravano immutabili all'ombra di Whitey, cambieranno per sempre. Un romanzo avvincente che, attraverso il prisma di un dramma familiare, racconta in maniera magistrale uno spezzato degli Stati Uniti contemporanei. Con uno stile lirico e spietato, Joyce Carol Oates torna ad affrontare alcuni dei temi che le sono cari: il lato oscuro dell'America, il razzismo, i traumi familiari.



Barbara Perna, *Annabella Abbondante. La verità non è una chimera*, Giunti, 2021

Tutti al tribunale di Pianveggio sanno che non si scherza sul pranzo, perché il giudice Annabella Abbondante ha un debole per la buona cucina ma è perennemente a dieta. Forse per colpa dei deliziosi cannoli della Palermitana, il bar in cui incontra ogni sera i suoi amici: il commissario Nicola Carnelutti e la giornalista Alice "ginger" Villani di Altamura.

Abbondante sì, di nome e di fatto, una florida taglia 48 e una massa di capelli ricci e ribelli che le cadono sulle spalle, ma lo è soprattutto di cuore: sempre dalla parte dei più bisognosi e con il sorriso sulle labbra, nonostante le estenuanti udienze e le interminabili pile di fascicoli. Quando l'avvocato Matilde Santangelo si rivolge a lei per la scomparsa del fratello dalla clinica psichiatrica in cui era ricoverato, Annabella che ha una passione sfrenata per i gialli, non può fare a meno di impicciarsi. Negli stessi giorni, poi, un immobile che lei aveva messo all'asta viene incendiato con tanto di ritrovamento di resti umani: per il giudice e il fido cancelliere Paolo, detto Dolly, la ricostruzione del PM fa acqua da tutte le parti e scoprire la verità diventa un imperativo morale. Tanto più che il giudice Abbondante non accetta mai un no come risposta. Tra l'ennesimo appuntamento al buio, organizzato da sua sorella Fortuna – il numero 24 negli ultimi quindici anni – aste fallimentari e udienze oceaniche, Annabella vi conquisterà con la sua energia, la sua passione e il suo grande carisma.

Anna Premoli
NUMERO 1 NELLE CLASSIFICHE ITALIANE

Non sono una signora



Anna Premoli, *Non sono una signora*, Newton Compton, 2021

Audrey Thomas è una trentenne newyorkese molto spiritosa e senza peli sulla lingua. È autrice di romanzi erotici e nella vita privata non è troppo incline ad abbandonarsi al romanticismo. Al grande amore preferisce il "divertiamoci qui e ora e poi domani ognuno a casa propria". Ma la sua esistenza sta per essere sconvolta da una serie di novità: sua madre, con cui ha sempre pensato di condividere un certo femminismo intransigente, le annuncia che ha

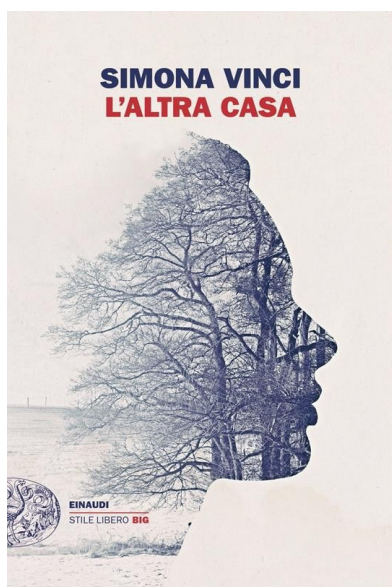
finalmente deciso di compiere il grande passo: si sposa. Come se questo non bastasse, nella sua vita piomba Matt, l'uomo in assoluto più "sbagliato" che potesse incontrare, sia per il ruolo molto particolare che riveste, sia per i valori in cui crede... All'improvviso Audrey si trova a mettere in discussione posizioni che riteneva definitive e a essere tormentata da domande la cui risposta non è più così certa. Una fra tutte la perseguita: in che cosa consiste la vera trasgressione?



Ilaria Tuti, *Figlia della cenere*, Longanesi, 2021

Dopo *Fiori sopra l'inferno* e *Ninfa Dormiente*, torna il commissario Teresa Battaglia in una storia intrisa di spietatezza e compassione, di crudeltà e lealtà, di menzogna e gentilezza. L'indagine più pericolosa per Teresa, il caso che segna la fine di un'epoca.

«La mia è una storia antica, scritta nelle ossa. Sono antiche le ceneri di cui sono figlia, ceneri da cui, troppe volte, sono rinata. E a tratti è un sollievo sapere che prima o poi la mia mente mi tradirà, che i ricordi sembreranno illusioni, racconti appartenenti a qualcun altro e non a me. È quasi un sollievo sapere che è giunto il momento di darmi una risposta, e darla soprattutto a chi ne ha più bisogno. Perché i miei giorni da commissario stanno per terminare. Eppure, nessun sollievo mi è concesso. Oggi il presente torna a scivolare verso il passato, come un piano inclinato che mi costringe a rotolare dentro un buco nero. Oggi capirò di dovere a me stessa, alla mia squadra, un ultimo atto, un ultimo scontro con la ferocia della verità. Perché oggi ascolterò un assassino, e l'assassino parlerà di me.»



Simona Vinci, *L'altra casa*, Einaudi, 2021

A cosa siamo disposti a rinunciare per seguire le nostre passioni? E quanto delle nostre passioni siamo pronti a trasformare in merce, per il denaro e la posizione sociale? Maura ha rinunciato a quasi tutto per la musica, ma adesso non sa se riuscirà più a cantare come prima: è un soprano piuttosto famoso che ha appena

subito un intervento alla tiroide, e ha pure smesso di credere nel legame sentimentale con Fred, il suo agente. Tuttavia ha accettato lo stesso di partecipare all'evento culturale che lui e Marco stanno organizzando in una villa alle porte di Bologna, evento in cui lei dovrà interpretare i cavalli di battaglia di Giuseppina Pasqua, la cantante lirica amatissima da Verdi alla quale era appartenuta la casa assieme al suo misterioso giardino. Ad aiutarla a prepararsi sarà Ursula, la moglie di Marco: è nata in Russia e sarebbe diventata una pianista classica se la sua infanzia non fosse stata segnata dall'abbandono. Presto nella villa cominciano ad accadere fatti inquietanti e senza spiegazione, che trascinano prima le due donne poi anche gli uomini in una spirale di allucinato sospetto. Indagando in modo originale il rapporto tra passione e sacrificio, ma anche le ombre della maternità, la ferocia e l'urgenza delle relazioni umane, e l'affascinante mistero del tempo, Simona Vinci racconta il momento in cui, davanti a tutte le nostre mancanze, siamo costretti a decidere della nostra vita. E lo fa con una costruzione narrativa che ci incanta e imprigiona come la villa in cui è ambientata.

Saggistica



Rachele Bindi, *I libri che fanno la felicità: prenditi cura della tua anima con la libroterapia*, Vallardi, 2019

Durante una seduta di libroterapia non si abbracciano libri come alberi, né si sciolgono pezzetti di romanzo in un bicchiere d'acqua. Anche se ha molto a che vedere con la psicoterapia e con la ricerca dell'equilibrio interiore, la libroterapia si può fare comodamente seduti sul divano in salotto, o a letto prima di dormire.

Rachele Bindi ci guida su un cammino letterario che conduce, passo dopo passo e una domanda dopo l'altra, a quelle verità profonde e durature che sono l'ingrediente indispensabile per una vita felice. Grazie a Virginia Woolf riusciremo a dimenticare la frenetica agenda della giornata, con Arundhati Roy ci perderemo nella meraviglia delle piccole cose, sulla scia di Philip Roth impareremo a rivalutare gli affetti familiari, insieme a Stephen King sconfiggeremo le nostre paure proprio come fanno i ragazzini protagonisti di It.

Un meraviglioso viaggio attraverso generi ed epoche per indagare noi stessi e scoprire il vero significato della parola felicità.



Patrick J. Harbula, *Meditazione: il metodo facile per cominciare*, Vallardi, 2020

La meditazione è una pratica millenaria che ha attraversato epoche, nazioni, culture. Che si declini nella mindfulness, nella meditazione camminata oppure nella visualizzazione, la pratica meditativa allena la mente e la trasporta verso uno stato profondo e duraturo di grande serenità e benessere. Traendo spunto dalla propria esperienza di meditante e di coach, Patrick Harbula offre consigli pratici e strategie per calmare la mente, raggiungere una maggiore conoscenza di sé e ottenere importanti benefici per la salute – prevenzione del declino cognitivo, riduzione del dolore, trattamento di depressione, stress, ansia. Un libro che ci insegna tecniche antiche e nuove, esplorate e messe alla prova in 30 anni di esperienza, aiutandoci a scegliere il metodo più adatto alle nostre esigenze. Per capire passo passo cosa aspettarci e come esercitarci, fino a introdurre la meditazione nella vita di tutti i giorni, facendola diventare un'alleata potente per la nostra mente e il nostro corpo.



Marie Kondo, *Il magico potere del riordino*, Vallardi, 2018

Il caos degli oggetti inutili soffoca non solo le nostre case, ma anche le nostre anime. Marie Kondo invita a liberarci di tutto ciò che non ci ispira emozione, perché solo circondandoci di cose che ci danno gioia potremo essere felici. La vita vera comincia dopo aver riordinato. Nel libro che l'ha resa una star, 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.



Camilla Mendini, *(Im)perfetto sostenibile: gesti quotidiani per una sostenibilità a portata di tutti*, Fabbri, 2021

Oggi tutti sappiamo che i nostri comportamenti quotidiani hanno un impatto sul mondo che ci ospita. Quando scegliamo cosa mangiare, come vestirci, come occuparci della casa e come muoverci stiamo lasciando un'impronta: Camilla ci aiuta a fare in modo che sia un'impronta leggera e in armonia con la natura. In questo volume, tutto illustrato e ricchissimo di consigli pratici, troviamo i comportamenti virtuosi, gli stratagemmi quotidiani e le informazioni essenziali per prendere le decisioni giuste e scegliere un'esistenza a impatto zero.



Giulia Torelli, *La nuova te inizia dall'armadio*, Vallardi, 2018

Armadi che traboccano vestiti, cassettiere che rigurgitano accessori... alcuni li amiamo, altri li odiamo, la maggior parte non li mettiamo, molti li abbiamo dimenticati. Finiamo per indossare sempre gli stessi, un po' per abitudine, un po' perché ci fanno "sentire comodi". A volte, però, ci sorge un dubbio: è davvero questa l'immagine di noi che ci rappresenta di più? Per riscoprire chi siamo e scoprire chi vorremmo diventare, spesso basta l'occhio esperto di un professionista dello stile e del riordino. Questo libro ci da l'opportunità di applicare al nostro guardaroba il metodo RockandFiocc, ideato dalla più importante closet organizer italiana. Step by step impareremo a selezionare il superfluo, usare i modi più sostenibili per liberarcene, riorganizzare il guardaroba nel modo più congeniale alla nostra personalità e capire la combinazione di abiti giusti che ci faranno sentire finalmente

splendenti di fronte a noi stessi e al mondo. Perché liberarci di ciò che non ci dà gioia, ci aiuterà a capire chi vogliamo essere veramente.

Medicina e salute



Blanca García - Orea Haro, *Dimmi cosa mangi: come avere cura del microbiota intestinale e perché è importante*, Corbaccio, 2021

Spesso ci sentiamo stanchi, irritabili, ansiosi e stressati e talvolta soffriamo di disturbi digestivi e intolleranze alimentari che ignoriamo o curiamo solo con i farmaci. Blanca García-Orea Haro, nutrizionista, spiega in questo libro chiaro e illuminante come la flora batterica influenzi non solo la nostra salute fisica generale, ma anche i nostri pensieri e i nostri comportamenti. La buona notizia è che i microbiota, quei micro-organismi che vivono nel nostro corpo in un rapporto simbiotico collaborando a svolgere al meglio tutte le funzioni metaboliche, si possono rinforzare. Senza stravolgere abitudini alimentari e stile di vita, ma seguendo semplicemente buone abitudini, riusciremo senz'altro a prevenire parecchi disturbi, anche se geneticamente siamo predisposti ad averli. *Dimmi cosa mangi* spiega come migliorare il microbiota in breve tempo per stare in salute a lungo e quali cibi dobbiamo mangiare e perché. Troverete preziose informazioni sul digiuno intermittente, sugli interferenti endocrini (plastica, padelle e altri), sui disturbi digestivi più comuni e su come evitarli.

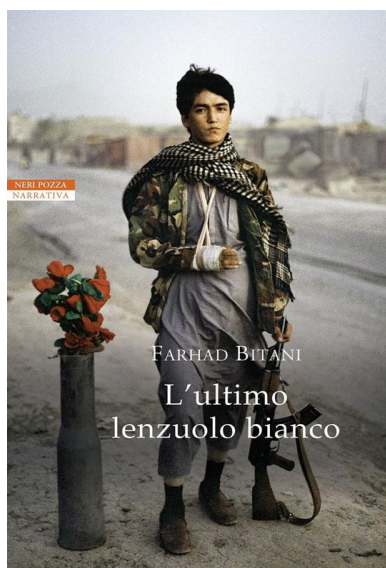


Kahina Oussedik, Karim Ferhi, *La digestione magica*, Libreria Pienogiorno, 2021

Avete spesso mal di pancia e vi sentite gonfi dopo i pasti? Vi prude il naso subito dopo aver mangiato? Non riuscite a perdere peso come vorreste, nonostante le diete? Tutti questi problemi, e molti altri ancora, derivano da una scarsa comprensione del nostro sistema

digerente. La biochimica alimentare Kahina Oussedik ha una profonda conoscenza delle complesse reazioni chimiche che guidano quel vero e proprio secondo cervello che è il nostro apparato gastrointestinale: una meravigliosa, magica "fabbrica interna" che tuttavia, se non correttamente amministrata, può causare disturbi fastidiosissimi e perfino guai seri. Forte anche dell'esperienza medica del dottor Karim Fehri, ora svela in queste pagine preziose e chiarissime tutti i segreti delle combinazioni dei cibi per rendere ottimale la digestione e l'assimilazione dei nutrienti. Così, liberati dai disturbi digestivi che ci guastano l'esistenza, possiamo ritrovare un'alimentazione naturale e appetitosa che limita l'accumulo di peso e aiuta a vivere in forma, più magri e in piena salute.

Storia e politica

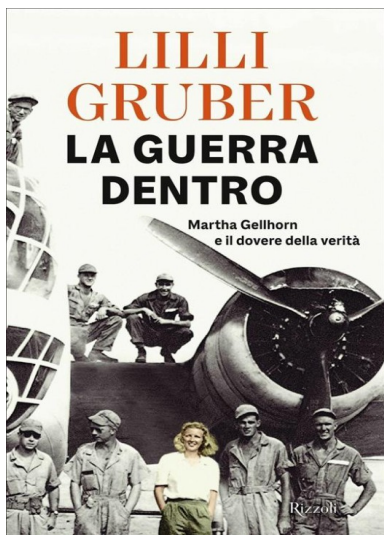


Farhad Bitani, *L'ultimo lenzuolo bianco*, Neri Pozza, 2020

“Sono tante, forse troppe, le cose che ho visto nei miei primi trentatré anni di vita. Adesso le racconto. Ho lasciato le armi per impugnare la penna. Traccio i fatti senza addolcirli, senza velarli. Dopo aver vissuto l’infanzia, l’adolescenza e la prima giovinezza nell’ipocrisia, ho un tremendo bisogno di verità”.

Inizia così la sconvolgente testimonianza di Farhad Bitani, ex capitano dell’esercito, un giovane uomo che ha attraversato da osservatore privilegiato la storia dell’Afghanistan: dal potere dei mujaheddin ai talebani fino al governo attuale, che vive sotto l’ombrello occidentale. Farhad nasce a Kabul nel 1986, ultimo di sei fratelli. Suo padre è un generale dell’esercito di Mohammad Najibullah Ahmadzai, il quarto e ultimo presidente della Repubblica Democratica dell’Afghanistan. Ma, con la presa del potere da parte dei mujaheddin, nel 1992, le cose cambiano. Solo rinnegando il passato e diventando un mujahed, il padre di Farhad avrà salva la vita. Da quel momento l’esistenza del giovane Farhad cambia radicalmente. La sua famiglia si trasferisce in una grande casa, presidiata dagli uomini della scorta. È a loro che Farhad chiede in prestito le armi, per i suoi giochi di bambino. Quello che sogna è un futuro da combattente, alla testa di un manipolo di uomini. Sparare, uccidere, avere potere e ricchezza: non c’è nulla che desideri di più. Ma le cose sono destinate a mutare ancora. Quando i talebani strappano il potere ai mujaheddin, la sua famiglia cade in disgrazia. Mentre suo padre si trova in prigione, Farhad

conosce la fame, la miseria, l'indottrinamento forzato all'Islam. Condotta allo stadio, viene costretto ad assistere alle lapidazioni del venerdì, le punizioni per gli infedeli, coloro che trasgrediscono le leggi del fondamentalismo. Sarebbe facile cedere all'imbarbarimento, credere a ciò che viene inculcato, diventare come coloro che professano la pace, alimentando la guerra. Ma se fosse possibile un destino diverso? Si può attraversare l'inferno e uscirne redenti?



Lilli Gruber, *La guerra dentro: Martha Gellhorn e il dovere della verità*, Rizzoli, 2021

«A Martha Gellhorn», recita la dedica della prima edizione di "Per chi suona la campana", il capolavoro di Ernest Hemingway. Tutto qui, un nome e un cognome: quelli della più grande corrispondente di guerra del Novecento. La donna che con Hemingway ha mosso i primi passi da giornalista sul campo, nel 1937, a Madrid sotto le bombe. Che presto è diventata più brava di lui nel mestiere di raccontare i fatti. Che lo ha amato, sposato, lasciato, in un'appassionata storia d'amore tinta di rivalità. E che per tutta la vita ha avuto una sola missione: «Andare a vedere». I reportage rigorosi e avvincenti di Gellhorn coprono i fronti più caldi del secolo breve: è stata sul confine della Finlandia durante l'invasione russa (trovando il tempo per una cena con Montanelli) e accanto alle truppe alleate a Montecassino; è stata la prima reporter donna a sbarcare sulle spiagge della Normandia e poi a entrare a Dachau liberata dagli americani. È andata in Vietnam, decisa a smascherare le menzogne della propaganda ufficiale Usa. Una carriera attraversata dalla gloria e dalla tragedia, segnata dalla solitudine delle donne indipendenti e controcorrente. Oggi le guerre sono cambiate, l'ingiustizia ha preso altre forme, ma nessuno dei problemi contro cui Martha ha passato la vita a battersi è stato risolto. Sono sempre i più poveri, a cui lei ha saputo dar voce, a pagare i conflitti militari ed economici. Sono ancora le donne, come è successo a lei, a dover faticare di più per farsi strada, in guerra come in pace. In queste pagine, che illuminano gli anni più folgoranti di Gellhorn, la sua voce si intreccia con quella di Lilli Gruber, che interpella anche altri grandi corrispondenti. Raccontando, di battaglia in battaglia, la bellezza e la responsabilità del giornalismo in un tempo che ha più che mai bisogno di verità.



Paolo Mieli, *Il tribunale della storia: processo alle falsificazioni*, Rizzoli, 2021

Viviamo tempi di cancellature, riscritture e revisioni, di riconsiderazione degli eventi e dei fenomeni della storia che hanno portato, in anni recenti, a prese di posizione e dichiarazioni epocali: capi di governo che si scusano in nome del proprio Paese per torti od omissioni, per il ruolo svolto dai loro Stati in vicende più o meno lontane. È quindi un elemento di scottante attualità che accende la scintilla di questo libro: accostare nell'aula del «tribunale della storia» le tesi dell'accusa, le arringhe della difesa, i controinterrogatori degli imputati per acquisire nuovi elementi di conoscenza e di giudizio. Tenendo sempre presente che, come scrive Paolo Mieli, «le pubbliche scuse non equivalgono a sentenze definitive. Sono prese d'atto di una modificata percezione delle vicende del passato. Altre ne verranno». Così, da Fidel Castro a Mussolini, passando per Vittorio Emanuele III, Filippo V e perfino Gesù di Nazareth, Mieli riesce, con la brillantezza del grande divulgatore e l'acume dell'attento osservatore dei nostri giorni, a spiegare in cosa consista l'applicazione di un metodo «giudiziario».



Walter Veltroni *Labirinto italiano*, Solferino, 2020

Dall'Italia del dopoguerra alle vittime delle stragi negli anni di piombo, dal delitto Lavorini al caso Calabresi, dalla tragedia di Vermicino al crollo del ponte di Genova, dalle mitiche figurine Panini alla lezione di Zavoli, dall'incontro con Fossati al ritratto di Bertolucci, da Morandi a Velasco, dai calciatori azzurri ai Mondiali del Messico al ferrarista Villeneuve, dai femminicidi alla centralità della cultura e della scuola in un Paese che sembra averle scordate, come è emerso in particolare ai tempi dell'epidemia: in questo libro Walter Veltroni parte da un vecchio elenco del telefono del 1946 per ripercorrere, anche in chiave personale, un labirinto di drammi e storie di speranza, di costumi e personaggi per illuminare un po' del nostro passato e immaginare il prossimo futuro tra crisi e speranze, ferite e grandi risorse.

Biblioteca Comunale “L. Chiappini” di Voghiera

via Buozzi, 15
Voghiera (Fe)
tel. 0532-328542
biblioteca.voghiera@gmail.com

Orario

Lunedì
14.30-18

Martedì
14.30-18

Giovedì
9-12
14.30-18

Venerdì
9-12

Sabato
9-12

I nostri servizi:

Prestito libri e riviste
Prestito interbibliotecario
Consulenza bibliografica
Bollettino delle novità
Promozione della lettura