

# ***CHE BELLA ETÀ!***



**UNITRE Torino - Università della Terza Età dal 1975  
ANNO IV n. 2 - Febbraio 2024**



# Noticina della Redazione

Febbraio, il mese di San Valentino, la Festa dell'Amore.  
In copertina, l'intenso quadro di **Claudio Bertola - Anna Karenina** (libera interpretazione da fotogramma del film di Joe Wright). Chi meglio dell'eroina dell'omonimo romanzo di Tolstoj può evocare le sfaccettature dell'amore?

**"Io penso, disse Anna sfilandosi un guanto, che se ci sono tanti ingegni quante teste, ci sono tanti generi d'amore quanti cuori".**

**(Lev Tolstoj, *Anna Karenina* - 1877)**

Tutti abbiamo incontrato i mille volti di questo demone. Ricordo che etimologicamente un demone, dal greco antico, è un essere che si pone a metà strada fra ciò che è divino e ciò che è umano. La letteratura, l'arte, ma soprattutto la vita, ne sono pervase. E meno male...

Aspettiamo, dunque, le vostre testimonianze e creazioni al **Concorso Lettera a San Valentino**, indetto dall'UNITRE Torino 1975 (vedi bando nelle pagine seguenti), per festeggiare insieme la potenza e la gioia dei sentimenti, sempre accresciute dalla condivisione.

Grazie per i **testi (in word)** e le **foto** (separate dai testi) che chiediamo di indirizzare a **unitrerivista@gmail.com entro il 20 di ogni mese così da uscire al primo del mese successivo**. Vi ricordiamo che non vanno tratti da Internet per via di eventuali diritti d'autore e che saranno pubblicati a insindacabile giudizio della redazione per ragioni tecniche e di opportunità della comunicazione.

Per la Redazione  
Anna Paola Mossetto  
Direttore Ir-responsabile

In copertina: **Claudio Bertola, Anna Karenina** (Olio su tela 30x30)

# sommario

## La vera storia dell'UNITRE

### -Eventi e incontri di Febbraio

- Associazione "ESPRIMERSI"

- CONCORSO LETTERA A SAN VALENTINO

- CURIOSITÀ DEL COLLEZIONISMO

- LE PAGINE LETTERARIE

### - L'UNITRE E IL TERRITORIO

- I LABORATORI CREATIVI

- LE RUBRICHE: Botanica, Filosofia, Lingue, Storia, Scienze, Psicologia

- Scambiarsi riflessioni, curiosità, battute, indovinelli...

Nelle immagini, dall'alto:

1. **Bianca Balocco, Cuore** (tecnica amigurumi)
2. e 3. **Tenerenze** (foto Pablita)





## La stanza del Presidente

# Giuseppe A. Campra (Fondatore e Primo Presidente Nazionale UNITRE)

---

## LA VERA STORIA DELL'UNITRE:

### LINA FURLAN PITIGRILLI

Lina Furlan Pitigrilli tenne una Conferenza all'Università Terza Età il 3 marzo 1982 presso il Teatro Carignano di Torino.

Laureata a Torino in Giurisprudenza nel 1926 con Luigi Einaudi, si iscrisse all'Ordine degli Avvocati nel 1930, (undici anni dopo l'approvazione in Parlamento della legge che garantiva l'accesso delle donne all'Albo degli avvocati). È ricordata come la prima donna penalista che esercitò tale professione: una materia tipicamente maschile, quella penale, è forse quella più permeata dal pesante velo di scetticismo ancora radicato nei colleghi uomini, poco abituati a confrontarsi con donne in toga. Lo disse esplicitamente all'uditorio degli Studenti dell'Università della Terza Età di Torino: “Prima di me nessun tribunale aveva visto una donna, se non come imputata. Stavo lì, penosamente avvolta in una toga e mangiavo la paura”.

Proprio quel primo processo, tuttavia, la proiettò nel Foro torinese: “Sapevo che intorno a me c'erano solo diffidenza, stupore, incredulità. Dovevo difendere una infanticida per la quale erano stati chiesti 25 anni. Per elementi chiari e probatori presentati dalla mia difesa, fu assolta”. Fu l'inizio di una carriera brillante, che divenne più complessa durante oltre 50 anni di professione. “Patrocinai le cause di tante altre donne sul banco degli imputati. Le difendevo con passione, rabbia, intelligenza, da donna, ma sui giornali per le donne che lavoravano usando il cervello vi era poco spazio.”

“Ho conosciuto Pitigrilli, detto Piti, (Dino Segre) uno dei più noti scrittori italiani tra le due guerre, quando si recò da me per trovare il modo per proteggersi – lui, nato ebreo – dalle leggi razziali, insieme al figlio avuto dalla prima moglie”.

La madre di Dino Segre si chiamava Lucia Ellena, cattolica, mentre il padre David era un ex-ufficiale dell'esercito. La sua famiglia era benestante. Nel 1914 aveva conosciuto la poetessa Amalia Guglielminetti, che fu amante di Guido Gozzano.

Lina Furlan sposò Dino con rito religioso nel 1940 – il matrimonio venne celebrato dall'allora vescovo Montini, poi diventato Papa Paolo VI. Pitigrilli fuggì durante la guerra in Svizzera e poi in esilio volontario a Buenos Ayres, sempre insieme a Lina Furlan. Nel 1943 nacque il loro unico figlio Gianni Segre.

Rientrati a Torino nel 1950, Pitigrilli dovette far fronte alle accuse di essere stato una spia a favore dell'OVRA, la polizia segreta fascista. Pitigrilli è stato uno scrittore, giornalista e aforista italiano. Ebbe grande successo in Italia nel periodo tra le due guerre mondiali. Fu autore di romanzi, racconti, articoli di varia intonazione, dal grottesco all'erotico e all'umoristico-satirico.

Dino Segre nacque a Torino nel 1893 e morì sempre a Torino nel 1975.



Pitigrilli scrisse *Cocaina* nel 1927, *Mammiferi di lusso* nel 1928, *L'Esperimento di Pott* nel 1929, *L'Homme qui cherche* nel 1931, *La piscina di Siloe* nel 1949.

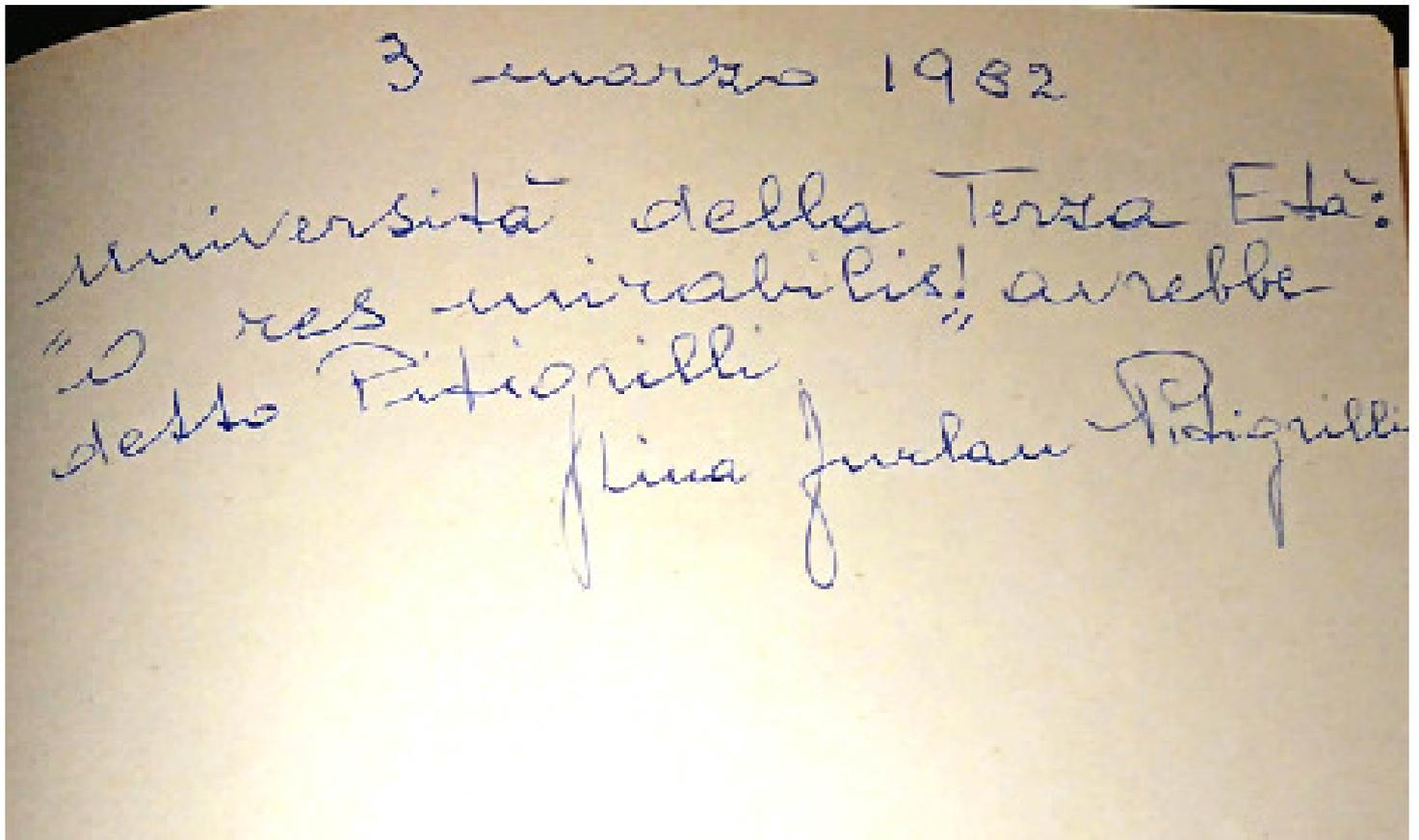
Fondò nel 1924, e diresse per parecchi anni, una rivista di narrativa: "Le grandi firme". Nel 1945 si convertì al cattolicesimo e pubblicò opere di intento morale, ripudiando quelle precedentemente scritte.

Nonostante le difficoltà familiari, Lina Furlan riprese la propria attività tornando a difendere soprattutto le donne povere, emarginate dalla società ed abbandonate a se stesse. Ella visse intensamente, oscurata a volte dal marito di cui ha sempre sostenuto l'innocenza, e padrona della sua attività forense che svolgerà fino agli ultimi anni di vita.

Gli studenti dell'UniTre, alcuni di religione ebraica, non condivisero la scelta *super partes* che io (Beppe Campra, fondatore e presidente della prima Università della Terza Età in Italia e non solo) feci con imparzialità ed espansione culturale nell'invitare come conferenziere mensile la moglie del presunto delatore – lui ebreo – di ebrei. L'avvocato Lina Furlan prima della Conferenza mi disse chiaramente, guardandomi fisso negli occhi, che non voleva fare un dibattito sulle scelte della sua vita e tanto meno su quelle del marito Dino Segre.

Rimasi personalmente molto positivamente impressionato dalla non insistenza degli studenti, soprattutto ebrei, per accendere un dibattito sulle diverse posizioni ideologiche. La donna avvocato non cadde mai nel ridicolo con l'assunzione di atteggiamenti a favore delle scelte sue e della sua famiglia.

“La mia comprensione nel difendere un'imputata/o ebbe sempre come limite la coscienza che, pur accettando le debolezze dell'istinto, non si trasformò affatto in un rovesciamento dei valori”. Lina Furlan, padrona della sua attività forense, dette la sensazione di essere una signora chiara e decisa, come descritta in un ritratto pubblicato dalla rivista, ampiamente diffusa nel nostro Paese,



"La donna italiana", con la frase: "Chi la vede passare rapida e sicura al volante della sua automobile, con quel suo viso arguto e mobilissimo, non pensa certo che si tratti della più nota giurista italiana".

Ad una domanda formulata da una Studentessa dell'UniTre, se le odierne totali libertà concesse alle donne fossero finalmente una equiparazione dei due sessi, Lina Furlan guardò lentamente l'uditorio del teatro Carignano, poi si soffermò, come se volesse fare una profezia per il futuro e disse: "Purtroppo concedere certe libertà alle donne travalicano la loro sicurezza e la loro difesa sia fisica che psichica". Anche oggi dopo la dipartita nel 2000 di Lina Furlan, a 97 anni, purtroppo il suo giudizio sulle paritarie libertà fisiche costituzionali delle donne, il cui corpo ha fisiologicamente meno difese, è molto attuale (vedi le violenze sessuali e femminicidi) :

la libertà sembra togliere sicurezza sociale e giuridica alle donne.

Torino, gennaio 2024

Qui sopra il messaggio di **Lina Furlan** all'UNITRE:

«*Università della Terza Età: "o res mirabilis!" avrebbe detto Pitigrilli*»

*Lina Furlan Pitigrilli*



# UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ

TORINO



## I NOSTRI CORSI ED EVENTI

Per informazioni rivolgersi alla segreteria  
dell'UNITRE, Via Grassi 7 tel. 011 536 3924  
[unitresegreteria@gmail.com](mailto:unitresegreteria@gmail.com)

[www.unitretorino.it](http://www.unitretorino.it) (dove **it** fa la differenza)



## Vuoi essere parte attiva dell'Università della Terza Età?

**U3** L'UniTre di Torino 1975 ha due pilastri.  
Il primo sono i Corsi e i Laboratori.  
Il secondo è l'Accademia di Umanità.

**I  
N  
V  
I  
T  
O**

Nel primo pilastro, gli Studenti frequentano l'Università della Terza Età scegliendo gli ambiti culturali più confacenti.

Nel secondo, ogni Studente mette a disposizione anche solo due ore la settimana ( o al mattino 9,30 – 11,30 , oppure al pomeriggio 15,30 – 17,30 ) del proprio tempo e della propria personalità per collaborare sul piano organizzativo.

Entrare nell'Accademia dell'Umanità per ognuno di noi è arricchire soggettivamente la tua e la nostra Università della Terza Età. Se sei interessato e disponibile (due ore ogni sette giorni) la tua partecipazione farà la differenza per tutti noi. La tua personalità arricchisce la tipica didattica dell'UniTre, perché l'UniTre è una pluralità di pensiero.

La condivisione dell'impegno e della cultura delle persone è fondamentale per l'UniTre, ma non basta: molto importante è l'operato dei Coordinatori Docenti, ma è essenziale anche quello operativo dei Coordinatori dell'Accademia.

Siamo a tua completa disposizione per qualsiasi chiarimento.

Grazie se ci contatterai.

La segreteria  
Iolanda Davletbaiev  
cell. 339 368 2785  
tel. 011 53 63 924

Il Presidente  
Giuseppe A. Campra  
cell. 339 540 5600



**ATTENZIONE!**

**Inviando una mail  
a**

**unitretorino.info@  
gmail.com**

**SEDE STORICA**

**Via GRASSI 7**

**TORINO 10138**

**TEL. 011 53 63 924 -  
339 540 5600**

**si aprono  
immediatamente  
molte informazioni  
su corsi e  
laboratori  
2023-2024  
e sulle modalità di  
iscrizione**



Anche quest'anno proponiamo  
l'iniziativa  
a partecipazione gratuita :

**LETTERA  
A SAN VALENTINO  
- PREMIO NAZIONALE  
AI SENTIMENTI -**

# LETTERA A SAN VALENTINO

Una Giuria Popolare, aperta a tutti (ed  
alla quale puoi chiedere di far parte), si  
riunirà per la designazione del  
vincitore:

**sabato 3 Febbraio 2024 alle ore  
9,30 in via Grassi 7 Torino**

Tutti i vincitori saranno avvisati  
telefonicamente o via email

**La premiazione si terrà:  
DOMENICA 11 FEBBRAIO 2024  
ore 16.00 (luogo da definire)**

Puoi scrivere di una persona, un  
animale, un oggetto o un  
paesaggio o una situazione che  
ami o ti dà gioia in modo  
particolare

Un racconto, una lettera, una  
poesia in italiano o in dialetto,  
**al massimo 3 cartelle**

L'elaborato dovrà arrivare entro  
venerdì **2 FEBBRAIO 2024**  
via posta all'indirizzo di  
via G. Grassi, 7 10138 TORINO  
o via email all'indirizzo :  
unitresegreteria@gmail.com,  
con oggetto: SAN VALENTINO  
2024

Indicare chiaramente :  
nominativo, indirizzo , telefono ed  
email per la risposta

Alla Premiazione, seguirà un rinfresco  
- Partecipazione gratuita –  
È gradita la prenotazione

I Vincitori che non potranno  
partecipare alla premiazione,  
dovranno comunicarci quando  
intendono venire a ritirare la  
pergamena entro i 3 mesi

Informazioni: Segreteria UNITRE, Via  
G.Grassi 7 – tel 011 53 63 924 - cell.  
339 540 5600  
email: unitresegreteria@gmail.com



## Associazione **ESPRIMERSI**

### PER LA PREVENZIONE E CURA DELLA DEPRESSIONE, ANSIA E SOLITUDINE

Programma: **TRA NOI**

Coordinatrice: **Giusy IZZO**

Via Grassi, 7 - Torino

**FEBBRAIO 2024**  
alle ore 21

#### **Martedì 6 febbraio**

dr. Franco QUESITO filosofo e psicanalista:  
"Amar ch'a nullo amato amar perdona"

#### **Martedì 13 febbraio**

dr. Giuseppe A. CAMPRA psicologo -  
psicoterapeuta:  
"Rivalutiamo invidia, indecisione,  
indecenza:  
entro certi limiti possono essere virtù"

#### **Martedì 20 febbraio**

dr.ssa Stefania GUIDO pedagoga,  
mediatrice familiare penale:  
"Parliamo di male di essere o di disagio  
patologico"

#### **Martedì 27 febbraio**

dr.ssa Mariella REPELLINO laureata in  
psicologia e scienza e tecnica della  
comunicazione  
ing. Fabrizio MAGLIOCCO dottore e  
consulente in psicopedagogia:  
"RABBIA E IRRITAZIONE: Osservando  
questo scottante argomento su tali emozioni  
comprendiamo insieme il loro valore"

### **MANIFESTAZIONI**

#### **LETTERA A SAN VALENTINO PREMIO AI SENTIMENTI**

(vedi bando del concorso nella pagina qui  
accanto)

#### **PREMIAZIONE A TORINO:**

**DOMENICA 11 FEBBRAIO 2024 ore 16.00**  
in via Grassi 7 Torino

Seguirà rinfresco - Partecipazione gratuita –  
È gradita la prenotazione  
Informazioni e iscrizioni in Segreteria  
UNITRE

#### **PREMIAZIONE A GRAGLIA:**

**DOMENICA 18 FEBBRAIO 2024 ore 16.00**  
presso la Ca' di Celeste e di Rosa

in via Del Canale 3 – 13895 Graglia (BI)  
Partenza da Torino in via Grassi, 7 alle 15  
e rientro in serata

Seguirà rinfresco - Partecipazione gratuita –  
È gradita la prenotazione:

Dr. Pier Giuseppe 015-259 3649 - -  
Giuseppe 339 540 5600



## Informiamo che per l'Associazione "Esprimersi"

Sono aperte le iscrizioni a **corsi-  
base di Lingua: Inglese,  
Francese, Tedesco e  
Spagnolo  
(Metodo LAPIS)  
preserale**

Lunedì e Venerdì  
h 18 – 19,30 in Via Grassi 7  
(se venite in due  
il corso inizia subito)

Informazioni e iscrizioni in  
Segreteria UNITRE,  
Via Grassi 7  
tel. 339.540.56.00

## **ESPRIMERSI NEWS**

PER LA PREVENZIONE E CURA DELLA  
DEPRESSIONE, ANSIA E SOLITUDINE  
Torino, Via Grassi n.7  
Tel. 339.540.56.00  
email: esprimersi@libero.it

### **FEBBRAIO 2024**

#### **ESERCIZI DI MEMORIA PER ANZIANI**

(Articolo da Terapie d'avanguardia GUNA  
4C) - Rivisitato da **Iolanda D.**

#### **Decadimento cognitivo**

Il decadimento cognitivo, o declino cognitivo, è un processo che avviene in maniera fisiologica nelle persone anziane. Le cellule nervose, così come tutte le altre presenti nell'organismo, subiscono l'inesorabile trascorrere degli anni: alcune aree del cervello si riducono, la circolazione sanguigna è alterata dal progressivo difettoso adattamento dei vasi cerebrali che divengono sempre meno elastici. Tutti questi importanti cambiamenti causano il decadimento cognitivo, che si manifesta con sintomi ben evidenti: perdita di memoria, problemi di linguaggio, attenzione, apprendimento, di organizzazione di faccende ordinarie (e straordinarie), disorientamento spazio-temporale anche in luoghi familiari.

A seconda della gravità del decadimento cognitivo, tali sintomi possono essere lievi o più accentuati. Visto che questa condizione, in alcuni casi, potrebbe degenerare in demenza senile o Alzheimer, è importante mantenere il cervello attivo e seguire buone regole di prevenzione. Prima di tutto bisogna avere uno stile di vita sano, fare attività sportiva regolarmente (adatta alle proprie capacità fisiche) ed esercitarsi con giochi di logica, memoria, calcolo, ed altre tipologie che possano allenare le funzioni cognitive.

#### **Invecchiamento attivo**

Considerato il fatto che la popolazione mondiale è composta da una percentuale



notevole di anziani, il decadimento cognitivo è diventato un problema molto diffuso, poiché colpisce un numero sempre crescente di persone. Proprio per questo motivo, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha ideato il concetto di "invecchiamento attivo". Si tratta di una visione innovativa secondo cui gli individui, principalmente quelli in età avanzata, devono gestire in maniera proattiva la propria quotidianità con l'intento di migliorare la qualità della propria vita sotto tutti i punti di vista. Poiché non esiste una cura per il decadimento cognitivo, infatti, bisogna prevenire o rallentarne lo sviluppo attuando una serie di comportamenti che prevedono una partecipazione attiva alla propria salute (fisica, psichica e sociale).

Alcuni studi recenti hanno dimostrato che il declino cognitivo è correlato a determinati fattori di rischio: stile di vita sedentario, alimentazione non salutare, alcol e fumo, ipertensione, ipercolesterolemia, diabete, obesità, depressione, isolamento sociale. L'invecchiamento attivo contempla dunque l'abolizione (o almeno la diminuzione) dei fattori di rischio e la conduzione di uno stile di vita sano.

### **Memoria a breve termine**

La memoria a breve termine, o memoria primaria, è quella utilizzata dal cervello per ricordare informazioni che servono nell'immediato, nel giro di pochi minuti, come una lista di cose da fare o da comprare al supermercato.

È chiaro quindi che il cervello gestisce questo tipo di informazioni diversamente dai ricordi a lungo termine e, proprio per questo, è più facile dimenticare nozioni apprese recentemente rispetto a quelle del passato.

Nelle persone anziane ciò avviene più frequentemente, a causa del fatto che le attività cerebrali subiscono un fisiologico calo graduale. Questo però non rappresenta un sintomo o un fattore di rischio per la demenza senile o per l'Alzheimer, visto che non si tratta di un processo che compromette il pensiero e lo svolgimento delle normali attività quotidiane.

### **Capacità di concentrazione**

La capacità di concentrazione diminuisce col passare degli anni poiché le aree del cervello che assolvono tale compito hanno una ridotta attività. Ciò vuol dire che, rispetto ad un organismo giovane, il cervello anziano necessita di un lavoro più grande che coinvolge più risorse cerebrali, per evitare che le distrazioni prendano il sopravvento.

Anche se la natura fa il suo corso, quindi, non è detto che si debba attendere passivamente che ogni funzione si esaurisca in via definitiva o parziale. Mantenere una buona salute del cervello è possibile e migliora notevolmente la qualità della vita dal punto di vista cognitivo, comportamentale, psichico e sociale. Sin da bambini dovremmo stimolare il cervello a funzionare al meglio, per promuovere il suo corretto sviluppo e per prevenire deficit che si possono manifestare in età avanzata.

### **Giochi di memoria**

È possibile mantenere in allenamento il cervello e le abilità cognitive anche se anziani, adottando strategie semplici



e mirate che, oltre a prevenire e invertire il declino cognitivo, possono migliorare altri aspetti della vita: attività quotidiane, socialità, capacità di gestire tutto in autonomia. Così come l'attività fisica rafforza i muscoli del corpo, allo stesso modo i giochi di memoria possono potenziare le capacità cerebrali e mnemoniche, a qualsiasi età.

I giochi di memoria più utili e diffusi sono i seguenti: ricordare i numeri di telefono ripetendoli più volte durante il giorno, imparare una nuova lingua, aggiungendo quotidianamente vocaboli sconosciuti, imparare a memoria la lista della spesa prima di recarsi al supermercato, cercare di memorizzare una canzone, una poesia o una parte di esse, imparare le regole di nuovo gioco di logica e concentrazione (scacchi, golf ecc.), fare giochi come sudoku, ricerca delle differenze, crucipuzzle.

### **Ginnastica mentale**

La ginnastica mentale, ovvero l'esercitazione per le funzioni cerebrali e cognitive, non ha a che fare soltanto con i giochi di memoria. La persona anziana (e non solo) deve stimolare sé stessa a svolgere in maniera fluida e autonoma

anche le normali attività quotidiane.

Cosa fare allora?

Fare i calcoli a mente senza l'aiuto del calcolatore, Avere una vita sociale e interagire con gli altri, Cercare di eseguire alcune attività non in maniera abitudinaria (per esempio cambiare strada per tornare a casa), Leggere di più, Imparare nuove attività e crearsi un nuovo hobby.

È importante stimolare la creatività praticando hobby come il giardinaggio, la pittura, la fotografia, la lettura e la visione di film. Mantenere attivo e vigile il cervello è possibile anche grazie ai cruciverba, ai puzzle, ai giochi di memoria comuni (sudoku, imparare la lista della spesa, i numeri di telefono ecc.).

Condurre uno stile di vita sano è quanto di più importante si possa fare sia in giovane età che durante l'anzianità. È importante infatti nutrire il proprio corpo con le sostanze di cui ha bisogno, evitando gli eccessi e gli alimenti dannosi. Bisogna quindi mettere al primo posto il consumo di frutta e verdura, equilibrandolo con le giuste dosi degli altri nutrienti, in particolare carboidrati integrali, grassi polinsaturi, proteine, vitamine, minerali, ecc.

Oltre alla corretta alimentazione, bisogna praticare attività fisica, in base alle soggettive capacità e condizioni di salute. Lo sport, infatti, risulta utile sia per rafforzare e rassodare i muscoli che per stimolare le abilità cognitive.

Infine, uno stile di vita sano è possibile anche grazie ad abitudini corrette: evitare alcol, fumo e situazioni stressanti, praticare una corretta igiene del sonno e dormire a sufficienza.



**PROTAGONISTA UNITRE DEL MESE DI  
FEBBRAIO**

**GRAZIA SCARFÒ**

**docente del corso di "Stretching"**

"Mi chiamo Grazia Scarfò, farò un breve accenno di ciò che è stata la mia vita. Non sono grande narratrice difficilmente mi dilungo, infatti il mio professore d'italiano lamentava spesso che i miei svolgimenti dei temi assegnati fossero troppo sintetici.

Vado al dunque..... nasco nella splendida Liguria, esattamente ad Imperia. La mia infanzia è stata molto bella, direi abbastanza tranquilla. Però finito gli studi realizzo il mio sogno di trasferirmi in Spagna.

La stupenda città di Barcellona mi ha letteralmente stregata. Mi trovo a mio agio nella grande metropoli che è meravigliosa. I miei impegni lavorativi sono stati parecchi e vari: ero avida di apprendere di tutto e di fare molte esperienze.

Dopo qualche anno, tuttavia, decido di fare ritorno a casa: la mia famiglia mi mancava tanto. Svolgo diversi lavori nella mia città natia, ma sono insoddisfatta. Rifletto

a lungo e scelgo la città di Torino come approdo successivo.

La città è molto bella e magica, mi incanta e penso che mi piacerà viverci. Inizio facendo corsi, mi diploma in ragioneria, faccio un corso di fotografia, un corso di reiki e altro ... mi si propone un lavoro di segreteria in una palestra, sono entusiasta. Sono piacevolmente impressionata dai corsi che si tengono e che sono molteplici, in prevalenza "arti marziali, aerobica, step, gag e stretching". E lì ho appreso moltissimo, dedicandomi attivamente anche alla partecipazione ai diversi corsi.

Un mio caro amico un giorno mi introduce all'UNITRE, dove lui era



Nell'immagine:

**"Il porticciolo della mia Imperia"**

(Foto di G. Scarfò)



già docente: mi si propone l'insegnamento di Stretching, accetto ed eccomi in mezzo a voi tutti, felice di far parte di un gruppo di persone piene di entusiasmo e amicizia.

Grazie per la vostra attenzione verso questo breve accenno su me stessa".

Nelle immagini: (foto di G. Scarfò)

In alto: **"Adoro viaggi e foto... Lanzarote, Isole Canarie"**

a sinistra: **"Meravigliose piante che crescono nella bella Lanzarote"**





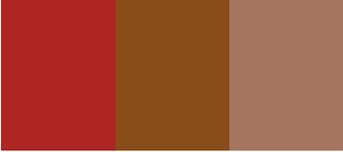
## STORIA DELLE DONNE PIEMONTESI

Rubrica di *Mara Battaglia*

La storia delle donne piemontesi che vissero prima della metà dell'800 è ancora tutta da scrivere.

Chi avesse qualche notizia, può inviare il materiale a [mara.battaglia@gmail.com](mailto:mara.battaglia@gmail.com) oppure alla segreteria dell'UNITRE che provvederà a farmela avere. Grazie.

(Foto di *Pablita* - **La serie delle finestre**)



## NOTA DELL'AUTRICE DELLA RUBRICA

Parlare della "Storia delle donne piemontesi" (che prima del secolo XX è ancora tutta da scrivere) vuol dire parlare di "tutte" le donne, non solo di regine o principesse, ma anche di umili popolane che, in varia misura, hanno contribuito a comporre quell'universo femminile per troppo tempo relegato a piani secondari. Vuol dire quindi cercare nelle pieghe della "grande storia" scarni appunti sulla loro vita, vuol dire leggere poeti e trovatori per capire come erano viste dai loro contemporanei, vuol dire cercare notizie in ambiti particolari come le leggende, la giustizia con particolare riferimento al fenomeno della stregoneria, perché solo questo "raccontare" anche la quotidianità e non solo i grande eventi, significa capire veramente la difficile strada dell'essere donna.

... al potere

## ADELASIA DEL VASTO

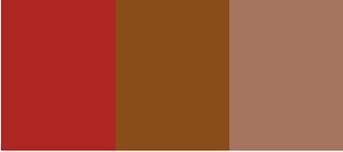
Abbiamo parlato di donne piemontesi che hanno fatto tanto per il Piemonte, di donne piemontesi di adozione che hanno contribuito alla grandezza del Piemonte, oggi parliamo di una piemontese che ha fatto la storia di altre regione di Italia: la Sicilia.

Adelasia era figlia di Manfredo del Vasto, fratello e vassallo di Bonifacio, "il marchese d'Italia", i cui domini feudali si concentravano per la maggior parte nel Monferrato. Nella seconda metà del XI secolo, il mondo feudale dell'Italia settentrionale era travagliato da una crisi che spingeva piccoli vassalli e servi a cercare fortuna altrove. Numerosi furono gli emigranti che si diressero verso la Sicilia, dove i Normanni, guidati da Ruggero I d'Altavilla, stavano smantellando il dominio arabo sull'isola (1060-1091) e stabilendo un nuovo ordine politico. Tra questi immigrati vi era Enrico del Vasto, figlio del defunto Manfredo che, insieme ai suoi compatrioti, aveva assistito il conte Ruggero nelle fasi finali della guerra contro i musulmani. In riconoscimento di ciò, Enrico ricevette da Ruggero due ampie regioni feudali, le contee di Butera e di Paternò.

Nel 1089, Ruggero I, vedovo per la seconda volta, sposò Adelasia, la sorella di Enrico, che insieme ad altre due sorelle era giunta sull'isola. Queste due sorelle furono destinate in matrimonio a due figli di Ruggero. La conclusione di tali matrimoni non fu estranea a motivazioni di natura politica: Ruggero I stava sistemando gli immigrati in una zona della Sicilia nelle vicinanze dell'Etna, una regione strategicamente posizionata tra l'area occidentale abitata dagli Arabi e quella orientale popolata dai Greco-Bizantini. Era nell'interesse di Ruggero legare alla sua dinastia e ai conquistatori franco-normanni l'elemento italico affine, con i del Vasto in prima linea, al fine di costituire un contrappeso agli altri due elementi etnici presenti nell'isola, l'arabo e il greco.

Adelasia dette due figli a Ruggero: Simone e Ruggero. Allorché il marito venne a morte (22 giugno 1101), ella, dietro designazione di lui, assunse la reggenza della contea di Sicilia e Calabria per l'erede Simone e, in seguito alla morte prematura di costui (1103), per Ruggero, anch'egli minorenne.

Dopo aver represso con fermezza alcuni tentativi di sedizione che erano scoppiati sia sulla terraferma che nell'isola subito dopo la morte del conte Ruggero, ad opera di baroni ribelli, Adelasia, seguendo saggiamente le direttive politiche del marito e circondandosi di consiglieri competenti e leali, aveva come obiettivo la pacifica convivenza delle diverse stirpi, religioni e tradizioni presenti nello stato, il quale era di recente formazione. La reggente era consapevole che una deprecabile debolezza nell'autorità suprema avrebbe potuto scatenare una crisi simile a quella verificatasi



# Conoscere la storia delle donne insegna a rispettarle di più.

(M. Battaglia)

nel ducato di Puglia dopo la scomparsa del suo fondatore, il Guiscardo, fratello di Ruggero I di Sicilia.

Adelasia mantenne relazioni amichevoli con gli Arabi, preservando la libertà di culto e le ampie autonomie amministrative concesse alla loro comunità dal defunto marito. Da questa interazione, trasse elementi preziosi per l'organizzazione burocratica della contea, che stava ancora

attendendo di essere completamente perfezionata. Le sue relazioni con le popolazioni greche della Sicilia e della Calabria furono ancora più calorose. Nonostante la conquista normanna avesse favorito l'espansione del clero e del rito latino, accentuando la decadenza del clero greco, quest'ultimo manteneva una notevole influenza nella regione. In particolare, i basiliani erano oggetto di grande venerazione, tra cui spiccava Bartolomeo da Simeri, particolarmente protetto da Adelasia.

Come reggente, Adelasia, mantenendo lo spirito di tolleranza religiosa ereditato dal marito, favorì il clero latino, contribuendo al pacifico processo di assimilazione delle diverse stirpi presenti nella contea.

Adelasia diede una capitale allo stato: Mileto, in Calabria, residenza amata dal conte Ruggero, che vi aveva trascorso una giovinezza travagliata. Le preferenze di Adelasia, invece, erano per Messina, situata strategicamente al centro delle comunicazioni tra il dominio insulare e quello continentale della contea. Tuttavia, Palermo la affascinava con la sua storia come capitale dell'antico emirato musulmano di Sicilia e il suo splendore come città attiva.

Nel 1112, Adelasia designò Palermo come capitale della contea. In quello stesso anno, consegnò la reggenza al figlio Ruggero II, futuro unificatore dei domini normanni dell'Italia meridionale, giunto alla maggiore età, lasciando uno stato solido, ordinato e pacifico.

Restia ad accettare un ruolo nell'ombra, piena di ambizione e ancora nel pieno vigore degli anni, Adelasia, alla fine del 1112, decise di sposare Baldovino I di Fiandra, re di Gerusalemme (1100-1118), trasferendosi in Palestina. Poneva la condizione che, in assenza di figli da questo matrimonio, la corona del regno di Gerusalemme dovesse passare all'erede del conte di Sicilia e di Calabria. Il matrimonio fu infelice. Baldovino, cinico e avido, aveva sposato Adelasia sperando di ottenere le favolose ricchezze di cui si diceva lei fosse in possesso durante la sua reggenza, essendo lui stesso privo di denaro e minacciato dagli Egiziani. Inoltre, era già sposato con una donna armena di nome Arda, che aveva confinato in un convento, suscitando accuse di bigamia da parte dell'opinione pubblica. La situazione si complicò, dando luogo a una crisi politico-ecclesiastica che si concluse nel marzo 1117 con il ripudio di Adelasia da parte di Baldovino.

Il 18 aprile 1118, Adelasia morì in un convento di Patti (Messina), dove si era ritirata al suo ritorno in Sicilia.

Bibliografia: E. Pontieri, *La madre di re Ruggero: A. D. V., contessa di Sicilia, regina di Gerusalemme*, in *Atti del Convegno internazionale di Studi Ruggeriani*, I, Palermo 1955, pp. 327-432 con relativa documentazione.

# LA STORIA

di **PIER ANGELO CHIARA**

## **III - Criteri che deve seguire lo storico e l'innovazione nella Storia**

Nell'articolo comparso nel numero di novembre di questa Rivista si è trattato del criterio della "obiettività". Un altro principio professionale cui strettamente attenersi è quello della "contestualizzazione".

Questo riguarda soprattutto il giudizio da esprimere sui personaggi che agiscono nella Storia. Occorre tener conto del ruolo che essi avevano, dei loro compiti e responsabilità nella posizione in cui si trovavano ad agire, con riferimento ai valori ed al contesto

del loro tempo.

Una tendenza attuale della "cancel culture" importata dagli USA (dove si è sviluppata) vorrebbe cancellare in base al riferimento ai valori del nostro tempo certi personaggi dalla Storia (per esemplificare in pratica: buttar giù monumenti, cambiare nomi a vie e piazze, ecc.). Ad esempio, i followers (seguaci) di tale tendenza imputano a Cristoforo Colombo le conseguenze della sua impresa, eccezionale nei suoi tempi, che ha portato alla distruzione degli autoctoni abitatori dell'America; gli imputano cioè la responsabilità di quanto successo in seguito. Si tratta di una concezione antistorica.

La nostra stessa storia come



(Foto Pixabay)

narrata nelle scuole vede in Carlo Felice, re di Sardegna, un personaggio negativo, perché perseguitava i mazziniani e non ne voleva sapere dell'Unità d'Italia. Ma lui aveva il ruolo di re di Sardegna e come tale deve essere in primo luogo giudicato dai risultati ottenuti. (Continua)

Pier Angelo Chiara  
Docente di Storia del  
Piemonte



# HOBBY CHE VA, HOBBY CHE VIENE

di  
*Giulietta Rovera*

---

**A**nche gli hobby sono soggetti alla moda. La caccia è un esempio clamoroso di come una consuetudine antichissima si sia progressivamente trasformata da fonte cui tutti gli uomini primitivi hanno attinto al fine di procurarsi il cibo in hobby praticato da un numero sempre più esiguo di adepti.

Le ragioni della perdita di interesse attraverso i secoli sono infinite. Hanno certamente contribuito l'aumento delle tasse e dei costi che il cacciatore deve sostenere, la diminuzione del territorio in cui è consentita la caccia, ma soprattutto le campagne d'opinione da parte di associazioni di animalisti e ambientalisti che ne chiedono l'abolizione.

Altri hobby hanno invece conservato nel tempo un numero pressoché immutato di fan. La raccolta di autografi (ovvero di "firme autografe"), per esempio, ha mantenuto intatto il suo fascino pur risalendo addirittura a prima che la carta entrasse nell'uso comune, ai tempi in cui si incideva su tavolette con caratteri cuneiformi. La sua particolarità sta nell'essere irripetibile, non esistono due firme identiche.

Appassionato cacciatore di autografi è stato Cicerone: sembra possedesse una lettera manoscritta di Giulio Cesare. La regina d'Inghilterra, Vittoria, quand'era quindicenne scriveva ai personaggi illustri dei quali desiderava possedere la firma chiedendo l'autografo. Analoga passione hanno condiviso i Presidenti americani Franklin Delano Roosevelt e John F. Kennedy. Il termine cacciatore di autografi fu coniato per indicare quei collezionisti decisi a tutto pur di ottenerli: alcuni si appostano fuori dalle abitazioni dei divi e ne aspettano per ore i rifiuti dove rovistare alla ricerca di un reperto; altri si insinuano nelle toilette dei locali e abbordano il malcapitato come accadde a Robert De Niro. Costoro, proprio come i cacciatori, sanno per esperienza che fallire al primo colpo può significare non avere mai più un'altra occasione. Alcune celebrità non amano il contatto col pubblico e tantomeno rilasciare firme di persona. Non è raro che costoro facciano firmare lettere e fotografie dai segretari: a questo espediente hanno fatto ricorso Clint Eastwood, Jodie Foster, John Travolta e Arnold Schwarzenegger.

In campo letterario, far firmare la prima pagina di un libro dall'autore in genere è abbastanza semplice, ma c'è chi si concede con molta parsimonia, come lo scrittore di thriller mozzafiato Steven King. È ovvio che gli autografi se sono numerosi valgono poco: è la rarità a farne aumentare le quotazioni, che devono essere vertiginose per quanto riguarda per esempio William Shakespeare, del quale se ne conoscono solo 7.



Tom Cruise, che non ne aveva quasi mai rilasciati, alla "prima" britannica del suo film L'ultimo samurai ne ha firmati per due ore per la gioia dei fan e la disperazione di quelli che già li possedevano, i quali hanno visto precipitare le quotazioni. È altrettanto ovvio che queste ultime sono destinate a lievitare alla morte della celebrità: è accaduto con Lady Diana, Frank Sinatra e Toro Seduto.

Altro passatempo tradizionale è la raccolta di francobolli, che è però una moda relativamente recente: il primo francobollo postale del mondo, il penny black, nasce infatti il primo maggio 1840, emesso dal Regno Unito di Gran Bretagna e Irlanda con impressa una riproduzione del profilo della regina Vittoria. Questi pezzettini di carta attirarono da subito l'attenzione di un numero crescente di appassionati.

Più antica della filatelia è la numismatica: fin dall'antichità le

monete, al di là del loro valore commerciale, sono state considerate oggetti degni di far parte di una raccolta. L'uso di coniare monete con l'effigie dei sovrani risale ad Alessandro Magno, il che rappresentava un omaggio al re, e una garanzia del peso della moneta e della qualità del metallo. Collezionisti furono Augusto e gli uomini del Medioevo, che le credevano dotate di magia e le usavano quindi anche come talismani. La tradizione assegna a Petrarca la nascita del collezionismo moderno di monete: a partire dal XV secolo lo seguono in questa passione papi e principi. Già nel XVII secolo, si contano grandi collezioni – in Italia, Francia, Paesi Bassi, Germania. Londra era ed è il maggiore mercato numismatico del mondo: ha arricchito fra le altre le raccolte di Napoleone e di Churchill.

# SULL’AFFETTIVITÀ E SULL’AMORE

di *Adriana Bevione*

Sull’amore sappiamo tutto? Possiamo parlarne con sicurezza e serenità?

L’argomento potrebbe sembrare banale. In fondo se ne parla da sempre, in tutto il mondo, a tutte le latitudini. E se rappresentasse un tema difficile, ma utile e urgente su cui riflettere?

Oggi in modo particolare si parla di analfabetismo affettivo. Ci siamo dimenticati di insegnare come genitori, insegnanti, adulti a comunicare nel senso empatico del termine. Forse l’avvento della tecnologia e dei social ci hanno indotto a pensare che non saremmo mai più stati soli e abbiamo così ragionato più sulla produzione di cose e sempre meno di idee.

L’amore e riflettere su di esso può

diventare rivoluzionario. L’amore come ricerca spirituale, come esercizio di emozioni, sentimenti, autostima e dignità. Per vivere e non sopravvivere.

L’amore e l’affettività come luogo e tempo per accorgersi dell’altro, come crescita, sviluppo emotivo, come conoscenza del sé corporeo, delle percezioni, del sentire, pensare e ascoltare. L’amore si coltivava attraverso la crescita di rapporti, alimentando sentimenti, affetti ed emozioni. Occuparsi degli aspetti immateriali della vita.

A volte pare che si temano i sentimenti, non li si sappia riconoscere dentro di sé e negli altri. L’amore non ha bisogno di tante parole, ha bisogno di sguardi, di sorrisi, di gesti, di tocchi, di profumi, di sapori, di cura, di

attenzioni. L’amore passa attraverso i sensi, quella forza motrice del cuore che incomincia a battere follemente e fa sognare.

Importante è andare verso la scoperta delle emozioni, ascoltarle e non aver paura di conoscerle, parlare con loro e non averne paura. A volte succede questo, si ha paura di perdere il controllo razionale di sé, di essere considerato emotivo, e quindi una persona fragile



(Foto Pixabay)



e debole.

E pensare che l'intelligenza emotiva è una delle intelligenze più importanti, senza la quale le altre non hanno l'energia giusta per mettersi in movimento.

Oggi giorno ci si è resi conto che pochi sanno educare all'amore e quindi si è rilevata, per i tanti, troppi atti di aggressività, violenza, crudeltà e malvagità, la presenza rara di persone educate all'amore. Questo fa pensare che forse siamo carenti di "maestri di vita" in grado di spiegare che cosa significhi innamorarsi, che cosa sia l'amore.

Molti richiedono a gran voce l'educazione sentimentale nelle scuole. A scuola in qualche caso si è introdotta l'educazione sessuale, ma questa ha poco senso se non è preceduta o accompagnata da quella sentimentale e affettiva. Non bisogna dimenticare che per tutta la vita noi procediamo, attraverso le nostre esperienze, i nostri vissuti, i tentati, gli errori e il confronto con gli amici, i compagni di scuola e poi più avanti i colleghi, ad una formazione emotiva chiamata tra pari che non finisce mai. È una formazione che avviene quando se ne sente il bisogno, a volte in modo inconsapevole e casuale.

L'educazione sentimentale dovrebbe essere un progetto, uno scambio non casuale, ma voluto, cercato, desiderato, tra un adulto preparato e un bambino, un ragazzo, un giovane che vuole capire e mettersi in gioco sul piano del dialogo, del confronto, della ricerca personale.

Delle tante paure che possono avere i nostri ragazzi, quella dell'amore e dell'innamorarsi è tra le più diffuse. Per alcuni innamorarsi è come camminare sulle sabbie mobili. Bisogna allora infondere forza e coraggio e far capire che non ha senso avere paura dei sentimenti, che non bisogna risparmiare sull'affettività, che è bello e passionale "buttare il proprio cuore oltre l'ostacolo".

Non è certo facile educare ai sentimenti, ma l'educazione ai sentimenti è una grande occasione per crescere insieme, per maturare attraverso le esperienze reciproche, questo vale soprattutto tra genitori e figli.

È importante "imparare" l'amore da subito, e come si fa? Lo sviluppo dell'affettività e dell'emotività e gli aspetti cognitivi sono due aspetti indissociabili di ogni azione che il bambino compie fin dalla nascita, ma questo vale anche per l'adulto, per ogni persona. Non esiste quindi un'azione puramente intellettuale e nemmeno atti puramente affettivo-emotivi, sempre nei comportamenti relativi alle persone, agli oggetti, allo spazio, all'ambiente, intervengono entrambi, perché uno suppone l'altro.

Affettività-emotività e intelligenza sono indissolubili e costituiscono i due aspetti complementari di ogni condotta e comportamento umani.

(Continua)



## **LUC MONTAGNIER: LA LUMIÈRE DANS L'OBSCURITÉ DE L'ÉTERNEL DÉFI DE LA SCIENCE**

Testo in francese e traduzione di ***Arianna Bellucci***

(Suite et fin)

### **L'importance et la richesse de l'homéopathie**

On devrait réduire le stress oxydant dans le corps humain pour garder la santé, préserver un système immunitaire actif et fort, et éloigner la vieillesse.

Dès l'an 2000, le professeur Luc Montagnier étudie et s'occupe surtout de l'autisme, une condition pathologique très sérieuse et apparemment irréversible du cerveau des enfants. Il affirme que l'autisme peut être causé aussi par un virus. En 2012 il commence à traiter l'autisme avec des antibiotiques spéciaux. La condition des enfants commence à s'améliorer; les enfants autistiques, qui à sept ans ne parlent pas encore, commencent à dire les premiers mots, à regarder dans les yeux, à sourire et à rire.

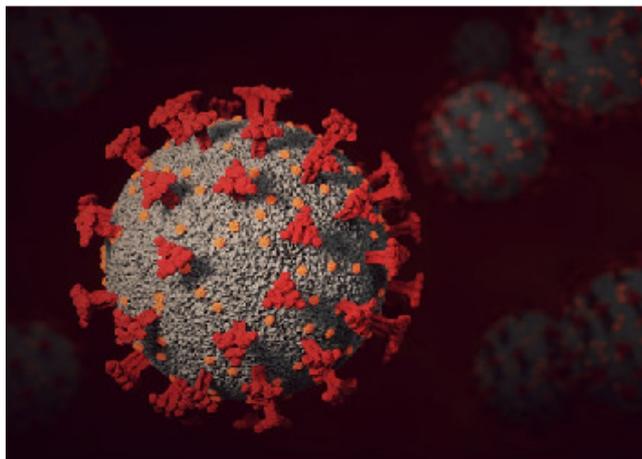
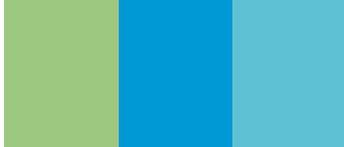
En 2020 après ses déclarations lors d'une conférence, il est critiqué et ensuite, par une

commission d'enquête, on décide de le bloquer.

Selon Montagnier l'autisme peut commencer à se manifester dans certains enfants, qui sont déjà prédisposés, quand après l'allaitement cessent de recevoir les anticorps maternels; ils sont ensuite entrés en contact avec des substances comme les pesticides. L'origine doit être bactérienne; s'instaure dans l'intestin et puis passe dans le cerveau; on doit aussi ne pas abuser des téléphones cellulaires et des ordinateurs. Surtout il prévient qu'avant l'âge de dix ans on ne doit pas les vacciner.

Il s'occupe des maladies dégénératives comme le Parkinson, l'Alzheimer, les tumeurs, la maladie de Lyme. Luc Montagnier propose au Pape Jean Paul II de guérir son Parkinson avec la papaye fermentée, aux grands effets antioxydants.

Il a également défini les infections chaudes et les infections froides; les infections



chaudes sont les plus évidentes, tandis que les infections froides sont les plus dangereuses parce qu'elles sont dormantes et cachées, comme les maladies auto-immunes.

Pendant les dernières années, avec la diffusion du virus du SARS-COV-2 - Covid 19, une autorité comme le Professeur Luc Montagnier est devenu la cible sinon la tête de Turc pour ses déclarations sur le nouveau virus, sa vraie origine et les médicaments à utiliser, qui se heurtent avec la pensée unique généralisée et laissent sans voix ceux qui veulent la contrer. Le virus du SARS-COV 2 a été créé dans le laboratoire de Wuhan en Chine et non pas propagé par les chauve-souris. Le virus est une arme pathogène qui contient l'autre souche du virus du VIH 2 (le virus des singes argentés) et du paludisme, c'est un rétrovirus recombinant. Si le virus attaque un sujet avec un système immunitaire déjà compromis, avec un stress oxydant et non traité, il développe une pneumonie interstitielle qui peut porter à la mort. Le Professeur indique les médicaments spécifiques: l'azithromycine, la cortisone, l'hydroxychloroquine. Il n'encourage pas la vaccination à cause de graves effets secondaires. on dirait qu'on veut garder le virus en vie.

Il meurt le 8 février 2022. La cause de sa mort n'a jamais été précisée. Le Professeur Luc Montagnier voulait encore faire et dire beaucoup de choses, mais sa mort est arrivée

soudaine et jamais clairement expliquée. Ses dernières affirmations les plus célèbres: "On ne peut pas jouer à l'apprenti sorcier avec la science et le corps humain. La nature aime la simplicité. C'est l'Homme qui peut créer un monstre, mais la science nous sauvera".

#### SES LIVRES:

*Le SIDA 1994; Le stress oxydant dans le cancer, le Sida et dans les maladies neurodégénératives 1997; Des virus et des hommes 1997; Traité de microbiologie clinique 1998; Virus 2000; Les combats de la vie 2008; La science nous guérira 2009.*

#### SES CONSEILS:

**SUBSTANCES CANCÉRIGÈNES ET ALIMENTS QUI CAUSENT ET FAVORISENT LE STRESS OXYDANT:** La pollution, les ondes électromagnétiques, le tabac, l'alcool, les hormones synthétiques, les métalloïdes contenus dans certains médicaments, les édulcorants synthétiques, les conservateurs alimentaires, le sucre, le sel, la charcuterie, la farine et les pâtes de blé, le pain blanc (favorisent l'inflammation intestinale), les boissons sucrées et gazeuses, les aliments du fast-food.

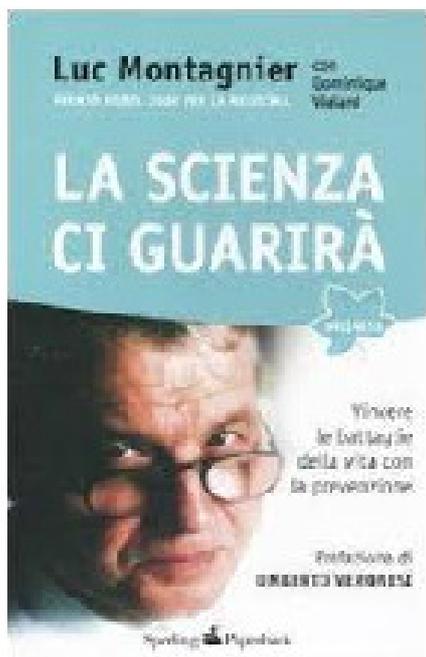
**SUBSTANCES ET ALIMENTS QUI PROTÈGENT CONTRE LE STRESS OXYDANT ET LE CANCER:** La vitamine D3, le poisson, les fruits ; en particulier: les agrumes, les fruits de bois, les fruits tropicaux, la papaye, la figue de Barbarie. Les légumes, les légumes verts, les choux. Le soja (à considérer l'allergie), les probiotiques, le kéfir, les céréales: l'orge, l'avoine, le seigle, le millet, l'épeautre, le grain sarrasin, le pain complet; les graines: lin, courge, tournesol, chia. L'huile d'olive; une gorgée de vin rouge (riche en flavonoïdes) une/ deux fois par semaine.

#### TRADUZIONE

**LUC MONTAGNIER: LA LUCE NELL'OSCURITA DELL'ETERNA SFIDA DELLA SCIENZA**

**L'importanza e la ricchezza dell'omeopatia**

Bisognerebbe ridurre lo stress ossidativo nel corpo umano per conservare la salute, preservare un sistema immunitario attivo e forte, allontanare la vecchiaia.



Dall'anno 2000 studia e si occupa soprattutto dell' 'autismo', una condizione patologica molto seria ed apparentemente irreversibile del cervello dei bambini. Egli afferma che anche l'autismo può essere causato da un virus. Nel 2012 egli comincia a trattare l'autismo con degli antibiotici speciali. La condizione dei bambini comincia a migliorare; i bambini autistici che a sette anni non parlano ancora cominciano a dire le prime parole, a guardare negli occhi, a sorridere e a ridere.

Nel 2020 dopo le sue dichiarazioni in una conferenza, viene criticato ed in seguito, con una commissione d'inchiesta, si decide di bloccarlo.

Secondo Montagnier l'autismo può cominciare a manifestarsi in certi bambini, che sono già predisposti, quando dopo l'allattamento cessano di ricevere gli anticorpi materni; poi sono entrati in contatto con delle sostanze come i pesticidi. L'origine deve essere batterica; s'istaura nell'intestino e poi passa nel cervello; bisogna anche non abusare dei telefoni cellulari e dei computers. Soprattutto egli avverte che prima dei dieci anni non bisogna vaccinarli.

Si occupa delle malattie degenerative come il Parkinson, l'Alzheimer, i tumori, la malattia di Lyme. Luc Montagnier propone a Papa Giovanni Paolo II di curare il suo Parkinson con la papaya fermentata dai grandi effetti antiossidanti. Ha anche definito le infezioni calde e le infezioni fredde; le infezioni calde sono le più evidenti, mentre le infezioni fredde sono le più pericolose perché sono dormienti e nascoste, come le malattie autoimmuni.

Durante gli ultimi anni, con la diffusione del virus del SARS-COV-2 / covid 19, un'autorità

come il Professor Montagnier è diventato il bersaglio se non lo zimbello per le sue dichiarazioni sul nuovo virus, la sua vera origine e i farmaci da usare, che urtano con il pensiero unico generalizzato e lasciano senza parole coloro che vogliono denigrarlo. Il virus del SARS-COV-2 è stato creato nel laboratorio di Wuhan in Cina e non diffuso dai pipistrelli. Il virus è un'arma patogena che contiene l'altro ceppo dell'HIV2 (il virus delle scimmie argentate) e della malaria, è un retrovirus ricombinante. Se il virus attacca un soggetto con un sistema immunitario già compromesso, con uno stress ossidante e non curato, sviluppa una polmonite interstiziale che può portare alla morte.

Il Professor Montagnier indica i medicinali specifici: l'azitromicina, il cortisone, l'idrossiclorochina. Egli non incoraggia la vaccinazione a causa dei gravi effetti collaterali. Sembra che si voglia tenere vivo il virus.

Muore l'8 febbraio del 2022. La causa della sua morte non è mai stata precisata. Il Professor Luc Montagnier voleva ancora dire e fare molto ma la sua morte è arrivata improvvisa e mai spiegata chiaramente. Le sue ultime affermazioni più celebri: " Non si può giocare all'apprendista stregone con la scienza e il corpo umano. La natura ama la semplicità, è l'Uomo che può creare un mostro, ma la scienza ci salverà".

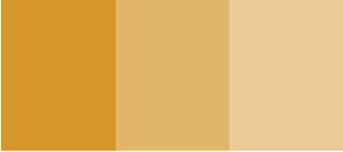
#### I SUOI LIBRI:

*L'AIDS 1994; Lo stress ossidativo nel tumore, HIV e nelle malattie neurodegenerative 1997; Dei virus e degli uomini 1997; Trattato di microbiologia clinica 1998; Virus 2000; Le battaglie della vita 2008; La scienza ci guarirà 2009.*

#### I SUOI CONSIGLI:

**SOSTANZE CANCEROGENE E ALIMENTI CHE CAUSANO E FAVORISCONO LO STRESS OSSIDATIVO:** L'inquinamento, le onde elettromagnetiche, il tabacco, l'alcool, gli ormoni sintetici, i metallodi contenuti in certi farmaci, gli edulcoranti sintetici, i conservanti, lo zucchero, il sale, i salumi, la farina e la pasta di grano duro, il pane bianco (favoriscono l'infiammazione intestinale), le bevande zuccherate e gasate, gli alimenti del fast food.

**SOSTANZE E ALIMENTI CHE PROTEGGONO CONTRO LO STRESS OSSIDATIVO E IL TUMORE:** La vitamina D3, il pesce, la frutta e in particolare: gli agrumi, i frutti di bosco, la frutta tropicale, la papaya, il fico d'india. Il leguminoso, la verdura verde, i cavoli. La soia (da considerarsi l'allergia), i probiotici, il kefir, i cereali: l'orzo, l'avena, la segale, il miglio, il farro, il grano saraceno, il pane integrale; la frutta secca, i semi: lino, zucca, girasole, chia. L'olio d'oliva; un sorso di vino rosso (ricco in flavonoidi), una/due volte la settimana.



# LA GALLERIA degli ARTISTI dell'UNITRE

## Il Tema di oggi è: "Il colore rosso"

**La redazione rinnova l'invito ai lettori affinché ci mandino le loro opere per la pubblicazione e così incoraggiare più persone a cimentarsi nel grande piacere di essere creativi. Nella nostra galleria il giudizio estetico viene annullato dal giudizio emozionale: l'ammirazione che sorge in noi per chi si sfida in un campo di libertà e bellezza, privo di vincoli utilitaristici e tantomeno economici. Vi aspettiamo!**

Proseguiamo con l'"esposizione" delle vostre opere plastiche o fotografiche, talvolta secondo l'affinità tematica, accompagnata da alcune brevi osservazioni. A tal fine, chiediamo agli artisti di inviare alla redazione, insieme alla riproduzione dell'opera, anche qualche riga (non più di 4 righe) di riflessione sull'opera stessa (un corollario tecnico oppure un commento sui significati che si vogliono sottolineare).

Il rosso, un colore dalla storia infinita, nasce per l'arte come dono della natura nei suoi elementi animali e vegetali. Viene dalla polpa per lo spirito, dalle viscere per il sublime. (Per conoscere le fonti materiali di questo colore, invito a leggere il ben documentato articolo di Roberto Mottadelli, *Il segreto del rosso*, sulla rivista online "Arte Live").

Le interpretazioni del rosso, i suoi segnali, le emozioni connesse, le ritroviamo nelle opere della nostra galleria odierna. Ne *I Tulipani* di **Manuela Basso** le striature disegnano sul niveo dei petali slanci di grande eleganza. Palpita pieno di canti pronti a sgorgare il petto del *Rondone* di **Amelia Putignano**. *I Papaveri* di **Caterina Signoretta**, apparentemente immobili, hanno uno spessore naïf di forte massa corporativa. La passione si rivela, dunque, ancora una volta e sempre, tramite questo colore, in tutte le sue tonalità e attribuzioni, per esplodere talvolta, come nel quadro di **Rosanna Campra**, *Nella bufera io ti proteggerò*, in altissimi livelli emotivi: l'amore più puro e intenso, quello della madre per la sua creatura.



*Manuela Basso*

**TULIPANI**

(libera interpretazione da Roman Reisinger)

Olio su tela - 35x28



*Amelia Putignano*

**RONDONE**

Olio su cartone telato - 30x30



*Caterina Signoretta*

**PAPAVERI**

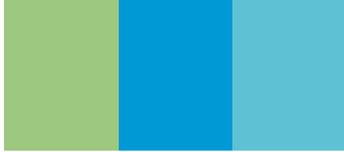
Olio -40x40



*Rosanna Campra*

**NELLA BUFERA IO TI PROTEGGERÒ**

Olio - 50x40



# I DODICI MESI DELL'ANNO: QUAL È IL SIGNIFICATO DEL LORO NOME?

di *Nicoletta Lupoli*

L'aforisma  
del mese:

“Prima  
o poi ...  
e passano  
vent'anni.”

(detto  
proverbiale)

I nomi delle attuali mensilità derivano dall'antico calendario romano istituito dal re Romolo nel 753 a.C., anno a cui risale anche, presumibilmente, la fondazione di Roma da parte di Romolo e Remo.

Secondo questo calendario, che si ispirava alle fasi lunari, l'anno era di 10 mesi per un totale di circa 300 giorni: cominciava a Marzo e terminava a Dicembre. I giorni rimanenti (corrispondenti agli attuali Gennaio e Febbraio) non erano divisi in mesi, né erano denominati, perché gli antichi Romani consideravano il periodo invernale come una stagione senza nome.

Tutti i 10 mesi derivavano i loro nomi dalle divinità o dall'ordine che assumevano nel calendario, caratteristica che si è mantenuta fino ai giorni nostri. Fu il secondo re di Roma, Numa Pompilio, a decidere, nel 713 a.C., di aggiungere al calendario di Romolo due mesi, che chiamò Gennaio e Febbraio, definendo quei giorni rimanenti che prima non erano ricondotti a nessuna denominazione: i mesi dell'anno divennero così definitivamente 12. È controverso se i due mesi siano stati aggiunti alle fine dell'anno, ovvero dopo Dicembre, e in questo caso l'anno cominciava a Marzo e terminava a Febbraio; oppure Numa li aggiunse prima di Marzo, definendo così il corso dell'anno solare come adesso, da Gennaio a Dicembre.

Fu comunque con la riforma gregoriana attuata dal papa Gregorio XIII nel 1582 che il calendario assunse le caratteristiche attuali: tra i vari punti della riforma ci furono la definizione (o la conferma) dell'inizio dell'anno a Gennaio e la precisazione dell'esatto numero dei giorni di cui ogni mese è composto. Vediamo ora l'origine e il significato dei nomi di ogni mese, così come furono attribuiti da Romolo e, per Gennaio e Febbraio, da Numa Pompilio.

**GENNAIO (Ianuarius)** Il suo nome è riferito al dio Giano (Janus), dio degli inizi, rappresentato con due facce, una rivolta al passato e una al futuro. Numa stabilì che dovesse avere 29 giorni; poi con la riforma gregoriana, tuttora in vigore, Gennaio acquisì due giorni in più.

**FEBBRAIO (Februarius)** Il suo nome deriva dal verbo latino “februare” che significa “purificare”. Questo termine è legato alle feste di purificazione in onore del dio etrusco Februus e della dea romana Febris. Si può notare che il termine “febbre” ha la stessa radice: con la



febbre infatti ci si purifica dai bacilli che hanno contaminato il nostro corpo. Nel calendario di Numa Febbraio aveva 29 giorni.

**MARZO (Martius)** Anticamente, nel calendario di Romolo, era il primo mese dell'anno e il suo nome deriva da quello di Marte (Mars), dio della guerra. Sembra infatti che questo fosse il periodo prescelto per iniziare le ostilità. A questo mese furono sempre assegnati 31 giorni.

**APRILE (Aprilis)** Questo mese fu dedicato a Venere, in greco Afrodite (da cui il nome Aprilis), dea dell'amore e della bellezza. Altri ritengono invece che derivi dal latino "aperire", che significa "aprire, schiudere"; se riferito alla vegetazione, indica il periodo in cui essa comincia a fiorire. Secondo il calendario di Numa aveva 29 giorni.

**MAGGIO (Maius)** Dedicato a Maia, dea latina dell'abbondanza e della fertilità della terra. Nella religione cristiana invece il mese di Maggio è dedicato alla Madonna (mese mariano). Ha sempre avuto 31 giorni.

**GIUGNO (Iunius)** Si chiama così in quanto dedicato alla dea Giunone (Iuno, in latino), moglie di Giove, dea della fecondità e del matrimonio. Nella religione cristiana il mese di Giugno è dedicato al sacro cuore di Gesù.

Nel calendario di Numa aveva 29 giorni.

**LUGLIO (Iulius)** Inizialmente, nell'antico calendario di Romolo, si chiamava Quintilis perché era il quinto mese dell'anno sui dieci totali, mancando Gennaio e Febbraio. Poi, nel 44 a.C., anno della morte di Giulio (Iulius) Cesare, venne chiamato Iulius in suo onore; Giulio Cesare era nato il 12 di questo mese. Luglio è sempre stato composto da 31 giorni.

**AGOSTO (Augustus, o mensis Augusti, mese di Augusto)** Inizialmente chiamato Sextilis nel calendario di Romolo, poiché era il sesto mese dell'anno, mutò nome in Augustus per volere del Senato romano, che nell'8 a.C. volle dedicarlo all'imperatore Augusto, il quale in questo mese aveva ottenuto il consolato. Nel calendario di Numa aveva 30 giorni; così, per equipararlo in dignità al mese di Luglio dedicato a Giulio Cesare che ne aveva 31, il Senato decise di sottrarre un giorno a Febbraio (da 29 a 28 giorni) aggiungendolo ad Agosto. Anche il termine "ferragosto" deriva dal latino: "feriae Augusti" significa "il riposo di Augusto". Era un giorno dedicato al riposo, che, per i Romani, coincideva con il 1° del mese. La tradizione cristiana, il giorno di Ferragosto, festeggia l'assunzione di Maria al Cielo.

**SETTEMBRE (September)** Sempre riferendosi all'antico calendario lunare di Romolo composto da 10 mesi, questo era il settimo mese dell'anno ("septem" in latino significa "sette"). Nel calendario di Numa aveva 29 giorni.

**OTTOBRE (October)** Era l'ottavo mese dell'anno (dal latino "octo" = "otto"). I suoi giorni sono sempre stati 31.

**NOVEMBRE (November)** Era il nono mese dell'anno (dal latino "novem" = "nove"). Nel calendario di Numa aveva 29 giorni.

**DICEMBRE (December)** Era il decimo mese dell'antico calendario (dal latino "decem" = "dieci"). Nel calendario di Numa i suoi giorni erano 29.



## AGATHA CHRISTIE: una grande scrittrice e un interessante personaggio (1890-1976)

di *Marina Bonelli*

---

Poiché tutti la conosciamo come scrittrice, mi piace presentarla come personaggio dalla vita molto interessante.

Nasce in una ricca famiglia inglese e fin da piccola mostra un carattere deciso, poliedrico (ama la matematica, la musica, il canto), è curiosa del mondo che la circonda. Un'infanzia e una adolescenza da ragazza di buona famiglia, studia anche a Parigi e quindi si prospetta "la ricerca di un marito".

Per questo scopo passa tre mesi al Cairo con la madre, partecipando a molti ricevimenti e balli, ma, come dice lei stessa : "Al Cairo avevo troppe cose da fare per trovare anche il tempo di invaghirmi", ma "imparai a comportarmi".

Ritorna quindi in Inghilterra e comincia a scrivere, sollecitata dalla madre. I suoi primi racconti vengono respinti da vari editori, ma Agatha insiste, si fa consigliare da un amico scrittore che la indirizza al suo agente letterario: anche lui non dà un buon giudizio dei suoi racconti e la consiglia di provare a scrivere un romanzo.

Intanto la ricerca di un marito continua e, dopo alcune brevi relazioni, nel 1913, ad un ballo, incontra Archibald Christie: si innamorano rapidamente e si sposano rapidamente, la vigilia di Natale del 1913: il marito è un ufficiale dell'esercito e deve partire per la guerra. Durante la guerra Agatha Christie, infermiera volontaria, si fa una discreta cultura sulle sostanze velenose (che le servirà poi nei suoi romanzi).

Nel frattempo, i suoi romanzi hanno un successo sempre crescente e nasce il personaggio di Poirot (peraltro da lei non molto amato, mentre amava molto Miss Marple), l'investigatore che la fa conoscere in tutto il mondo, soprattutto con le trasposizioni cinematografiche dei suoi romanzi. L'attore che nei film impersona Poirot avrà una pesante crisi esistenziale quando non potrà più interpretare il suo personaggio.

E veniamo al 1926: il marito le comunica che vuole lasciarla per un'altra donna e quella stessa sera Agatha scompare, lasciando una lettera alla sua segretaria: la sua macchina viene ritrovata presso un dirupo e si pensa ad un suicidio. Tutta l'Inghilterra è mobilitata: interviene il segretario agli Interni, 1000 agenti di polizia, 15000 volontari, diversi aerei perlustrano la campagna. Solo dopo 10 giorni Agatha Christie viene ritrovata in un albergo nello Yorkshire, registrata col nome dell'amante del marito! Conclusione degna di un romanzo!

Agatha dirà di avere avuto un'amnesia e tutto questo resterà per sempre

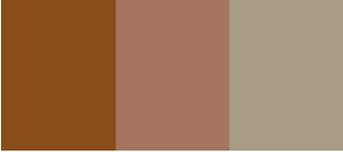


un mistero: si pensa ad una trovata pubblicitaria o un tentativo della scrittrice di incastrare il marito con l'accusa di tentato omicidio!

Ritornano insieme, ma l'anno dopo divorziano: lei mantiene il cognome del marito con il quale ormai è conosciuta in tutto il mondo.

Pochi anni dopo, durante uno dei suoi molti viaggi, conosce un archeologo più giovane di lei, si sposano e lei lo seguirà per anni nelle spedizioni archeologiche, appassionandosi all'archeologia e trovando anche spunto per i suoi romanzi. La sua fama continua a crescere fino alla morte nel 1976.

Della sua opera monumentale, ricordiamo solo: *Trappola per topi*, la commedia più a lungo rappresentata al mondo (dal 1957 al 2020); mentre il suo libro più venduto è *Dieci piccoli indiani*. In tutto sono stati venduti più di due miliardi di copie delle sue opere (superata solo dalla Bibbia e da Shakespeare)!



# ANNA, IRENE e ANNA - Suocera, nuora e nipote al tempo di Costantinopoli e dei Bizantini

di *Fulvio Donnini*

Prima di iniziare il discorso su queste tre donne, imparentate tra di loro, ricordo che l'Impero romano d'Oriente o bizantino termina nel 1453, anno in cui Costantinopoli viene conquistata dai Turchi e diviene Istanbul. Le tre donne analizzate vivono nel periodo delle crociate, quando l'Europa è in pieno Medio Evo.

## **Anna Dalassena, la nonna**

Nasce forse nel 1025, si pensa a Costantinopoli, e muore nella stessa città nel 1105. Figlia di Alessio Caronte, luogotenente bizantino in Italia del sud, sposa nel 1044 Giovanni Comnemo che è fratello dell'imperatore Isacco I. Suo figlio Alessio I diventa imperatore usurpando Niceforo III. Di fatto a regnare non è Alessio, ma sua madre. Anna, esperta in politica e gestione dello Stato, è in perenne attrito con la nuora Irene. È Anna ad occuparsi dell'istruzione della nipote chiamata, in suo onore, anche lei Anna.

Durante la guerra che oppone il regno bizantino ai Normanni che hanno occupato i territori bizantini nel sud Italia è lei ad assumere le funzioni di reggente al posto del figlio impegnato nella guerra. Per finanziare i combattimenti arriva a confiscare tutte le ricchezze della Chiesa. Alessio, dopo aver perso i territori italiani, dovrà restituire la somma con percentuale sulle tasse.

Anna Dalassena, ritiratasi a vita privata, muore nel monastero di Pantepoptes. Il poeta greco Costantinos Kavafis (1863-1939) la descrive in questo modo in una sua poesia: *“Alessio Comeno promulgò una bolla d'oro per rendere alla madre un alto onore, alla saggissima sovrana, ad Anna Dalassena nei costumi e nell'opere perfetta. Vi sono elogi a iosa. Riporto una preziosa e bella frase,*

*ne vale la pena: - Il mio o il tuo, parola gelida, tra noi non fu mai detta -”.*

## **Irene Ducas, la nuora e la madre**

Nasce nel 1066 circa e muore forse nel 1138 si pensa a Costantinopoli. È figlia del generale dell'impero Andronico Ducas e di Maria di Bulgaria. Sposa l'imperatore bizantino Alessio Comnemo. Rimane nell'ombra fino alla morte della suocera Anna Dalassena.

Quando viene eletto imperatore Niceforo III, Irene aiuta il marito nel spodestare l'imperatore che è costretto ad abdicare. Quando viene eletto imperatore, Alessio esclude la moglie Irene dall'incoronazione per volere di Anna Dalassena. Irene non sarebbe mai stata eletta imperatrice se non fosse intervenuto il patriarca di Costantinopoli Eustazio Garida che la elegge una settimana dopo l'elezione del marito. In tal modo il patriarca si attira l'odio di Anna Dalassena ed è costretto a dimettersi dalla carica.

Una volta imperatrice cercherà in tutti i modi di convincere il marito a dichiarare erede all'impero la loro figlia Anna al posto del figlio Giovanni per lei meno idoneo della sorella a ricoprire il ruolo dell'imperatore. Osteggiata in tutti i modi dalla madre del marito, forse per la sua rinomata bellezza, riesce ad imporre il suo pensiero solo dopo

la morte della suocera. Dopo la morte del marito si ritira in monastero.

### **Anna Comnemia, la figlia e nipote**

Nasce a Costantinopoli forse nel 1082 e muore nella stessa città nel 1153. È la figlia di Alessio I Comnemo e di Irene Ducas o Ducanea. Figlia dell'imperatore, studia poesia, retorica, scienze e filosofia. Colta e ambiziosa, mira a divenire imperatrice succedendo al padre, seguendo l'esempio sia della nonna materna, Anna Dalassena che assume il potere imperiale quando Alessio I deve lasciare Costantinopoli per fronteggiare l'invasione normanna in Epiro, sia di sua madre Irene Ducas, donna riservata esperta in filosofia e umanistica.

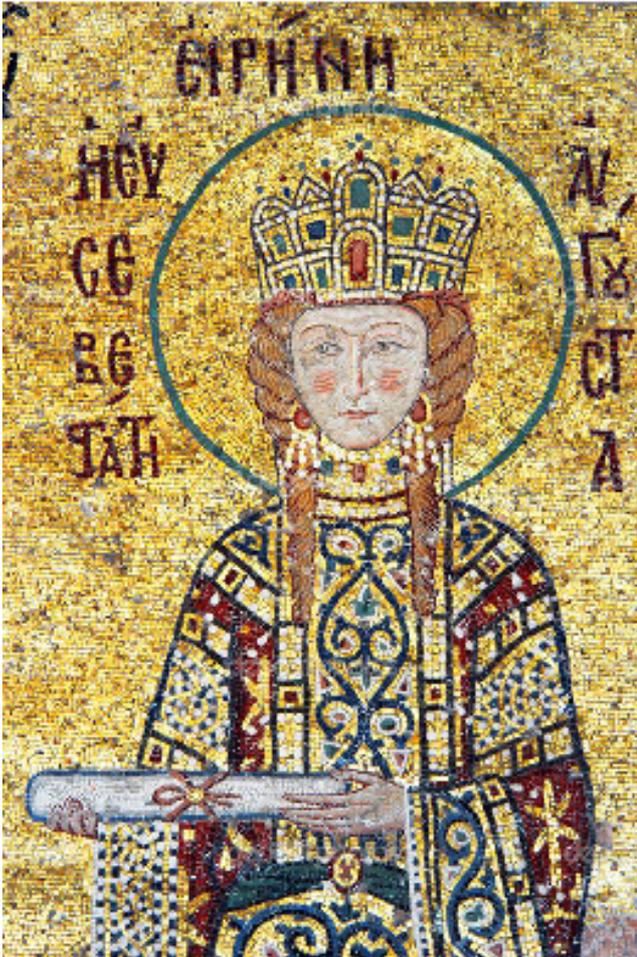
Appena nata viene promessa sposa a quello che si riteneva dovesse divenire imperatore, cioè Costantino Ducas, figlio dell'imperatore allora in carica (Michele VII). Il matrimonio non sarà celebrato e Costantino non sarà imperatore poiché, dopo intrighi di palazzo, viene eletto il padre di Anna, Alessio.

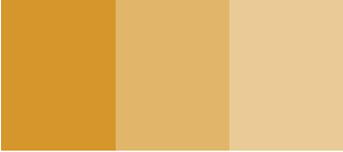
Nel 1097 Anna sposa Niceforo Briennio, aristocratico. Con l'aiuto della madre, Irene cerca di convincere il padre a garantire la carica imperiale a suo marito e, non ottenendo nulla, nel 1118 Anna prende parte a una congiura contro il fratello, prescelto dal padre al trono. "La natura ha sbagliato i nostri sessi: avrebbe dovuto essere lui la donna", pare abbia pronunciato Anna contro il marito Niceforo che si era rifiutato di partecipare alla congiura. È anche vero che le condanne contro i congiurati prevedevano spesso la morte degli uomini, molto meno delle donne. Niceforo forse teneva troppo alla sua vita.

Smascherato il complotto, Anna viene diseredata ed allontanata dalla famiglia imperiale. Per volere del fratello Giovanni, divenuto imperatore, viene segregata in convento per un lungo periodo anche per proteggerla dall'odio del popolo che vedeva in lei una traditrice dell'istituzione imperiale. Rimane sposata per tutta la vita al marito. Si oppone alla chiesa latina di Roma e alle sue posizioni politiche e teologiche e ritiene le crociate volute dai "barbari franchi" un pericolo per l'impero bizantino.

Scrive il poema epico "Alessiade" in cui narra la biografia del padre Alessio e aiuta il marito, amante della letteratura, nella stesura di suoi testi. Si ritiene a tutti gli effetti una Romaioui, romana della stirpe di Romolo.

Scrive di lei Costantino Kavafis queste non idilliache parole: "... pare che un solo acerbo dolore conobbe questa donna avida, una sola pena profonda ebbe (benché ce lo nasconda) questa greca superba, di non aver saputo, lei così capace, mettere le mani sulla corona che le soffiò, per così dire, quell'isolente di Giovanni".





# La Sindone in Pillole

## Rassegna sui Misteri e Certezze della Sindone

di *Luigi Pinto*

---

### Pillola n.31

Parte  
seconda

#### 1977 Sindone salvata dal rogo Il racconto degli uomini che salvarono la Sindone

“Nella sua collocazione provvisoria, la teca con la Sindone risultava protetta da una struttura in cristallo antiproiettile e antisfondamento appositamente costruito, ma non a tenuta stagna – dice Barberis – in pochi ne conoscevamo le caratteristiche. Per questo è stato utile che Gian Maria ed io fossimo presenti.”

“Ricordo di avere fermamente fatto presente di non dirigere getti d’acqua direttamente sulla struttura – incalza Zaccone – il rischio di bagnare il telo sarebbe stato altissimo con possibili conseguenze gravissime.”

Quando finalmente una squadra arrivò al coro della Cattedrale, subito si tentò di asportare lo scrigno agendo sui meccanismi manuali che manovravano il cristallo. Ma invano. Il fuoco li aveva deformati. Non restava che intervenire sulla quadrupla barriera di cristallo a colpi di mazza. Prosegue Barberis: “Ricorderò sempre quel gruppo di una decina di vigili del Fuoco che si davano il cambio, uno per volta, a sferrare violente sprangate sui vetri, mentre Gian Maria ed io, alle loro spalle, cercavamo di indicare come agire considerata la struttura della teca. Ogni tanto dalla cappella cadevano frammenti e blocchi di pietra e allora tutti si correva indietro per poi tornare immediatamente all’opera”.

“Per uno storico come me – riflette Zaccone – era come rivivere in quella realtà le narrazioni di testi antichi che descrivono i devastanti incendi che spesso funestavano i luoghi di culto e i palazzi”. A sirene spiegate in Arcivescovado. Era da poco trascorsa l’una e mezza di notte.

Sia pure provato dalle ore di intensa emozione, il cardinale Giovanni Saldarini fu rapido nel decidere il da farsi. Non appena constatata l’integrità dello scrigno, subito lo fece caricare su un’ auto della Polizia, che, con debita scorta e a sirene spiegate, portò il Telo direttamente a casa dell’alto prelado, in Arcivescovado. Alle tre di notte la cassa poté essere finalmente aperta. Prosegue Zaccone: “Rammento il religioso silenzio e la presenza composta, discreta e direi emozionata dei poliziotti presenti. Togliamo il coperchio: i sigilli esterni di ceralacca sul manto rosso che avvolgeva il Telo, all’epoca conservato arrotolato, erano integri. Era già una conferma del fatto che la temperatura intorno alla Sindone non era salita a livelli elevati. Toccammo l’involto e constatammo che non era né caldo né umido. Decidemmo per quella sera di non procedere oltre e, dopo una breve preghiera di ringraziamento, lasciammo il Telo nelle mani del custode”.

#### **La Sindone all’esame della Commissione.**

Nei giorni seguenti si poté procedere allo srotolamento del Telo. Rammenta Barberis: “Tre giorni dopo, il 14 aprile, insieme ad alcuni membri della



Commissione internazionale per la conservazione della Sindone, fummo convocati urgentemente presso il palazzo arcivescovile per un accurato esame condotto alla presenza dello stesso cardinale. E constatammo la completa integrità del Lenzuolo". Al secondo incendio subito nel corso della sua travagliata storia – il primo, nella notte tra

il 3 e il 4 dicembre 1532 nella Saint Chapelle di Chambéry, era stato molto più rovinoso – il Telo non aveva subito alcun danno.

#### **La Cattedrale devastata dal rogo.**

Se la Sindone era salva, il rogo aveva comunque lasciato i suoi segni nel cuore della città. Fin dal mattino di sabato 12 aprile, a fiamme spente, lo scenario dal sagrato della Cattedrale appariva desolante. "È una catastrofe terribile, un inferno", aveva allora commentato il sindaco Valentino Castellani. Decine di quadri preziosi erano andati distrutti. Ma soprattutto appariva irrimediabilmente compromesso il

Nelle foto: Teca con la Sindone nel Coro dei Canonici della Cattedrale, prima e dopo l'incendio



gioiello barocco del Guarino Guarini: la Cappella fatta edificare dai Savoia tra il 1668 ed il 1694 proprio per accogliere la Sindone, prima conservata nell'antica capitale del ducato, Chambéry. E per il suo ripristino ci sarebbero voluti vent'anni.

### **Monsignor Ghiberti e la sfida dell'Ostensione.**

“Per quanto mi riguarda, ho appreso del rogo solo a cose fatte – Monsignor Giuseppe Ghiberti, delegato per il Centro internazionale di Sindonologia del custode pontificio della Sindone e all'epoca dei fatti delegato arcivescovile per la custodia del Telo, ricorda quelle convulse giornate – Sabato 12 aprile al ritorno da un viaggio a Roma. Proprio a Roma avevo avuto un'udienza nella mattinata di venerdì 11 aprile con Papa Giovanni Paolo II e il Cardinal Ratzinger, che mi aveva appunto presentato come l'incaricato per l'Ostensione che doveva

avvenire l'anno dopo”.

L'edizione romana de “La Stampa”, quel sabato mattina, non recava la notizia dell'incendio. “Fu solo quando sbarcai dall'aereo, all'aeroporto di Caselle, che mi fu consegnato il quotidiano di Torino con quelle terribili foto...”. Il viaggio da Caselle a Torino fu segnato da una preoccupata premura.

Una volta giunti al piazzale del Duomo la domanda fu inevitabile: “E ora che si fa con l'Ostensione?”. Si affacciava l'ipotesi di organizzarla comunque ma in altre chiese, come la Maria Ausiliatrice o San Filippo. “Presto arrivarono però voci più confortanti – continua Mons. Ghiberti – Certo avremmo dovuto fare tutte le verifiche, prendere tutte le precauzioni, accettare tutte le limitazioni, ma avremmo potuto restare nel Duomo. E così di lì incominciò un'altra storia, che varrà pure la pena ricordare”.

I vent'anni successivi al rogo sono stati scanditi da altri fatti degni di rilievo.

Nell'immagine: Verifica dell'integrità della Sindone



Dopo essere rimasta per un anno in un luogo protetto e segreto, la Sindone poteva ritornare nel Duomo appena riaperto in tempo per l' Ostensione del 1998. Seguirono le ostensioni del 2000, del 2010 e del 2015, insieme con quella televisiva del 2013.

Intanto veniva messa a punto una nuova Teca per la conservazione ordinaria del Telo, che trovò spazio nella cappella sottostante il Palco Reale, restaurata e dotata di tutti gli strumenti necessari al suo monitoraggio e protezione. Non meno rimarchevoli l'intervento di sostituzione del telo d'Olanda, che era stato posto a suo tempo a rinforzo del Lino, e la rimozione delle toppe cucite dalla Clarisse dopo l'incendio di Chambéry, nonché la delicata aspirazione di tutti i residui delle antiche bruciature.

In tutto questo tempo l'interesse per la Sindone è cresciuto via via. Ne sono prova i milioni di pellegrini che vi si accostano in periodo di ostensione e le decine di migliaia di visitatori da tutto il mondo che annualmente fanno visita al museo della Sindone per meglio conoscerne la storia e per addentarsi nei suoi misteri, facendo anche tappa in Duomo per pregare e meditare di fronte alla sua cappella.

Fonte: Centro Internazionale di Sindonologia



Prof.ssa Lucia Rapisarda giornalista e docente presso l'Unitre1975 di Torino del corso: "Saper Comunicare in modo positivo ed efficace". Esperta di Alta Formazione in Via Fondazioni, presidente del Moica Piemonte aps e vicepresidente del Movimento Casa Sicura.

## **LE MASCHERE NELLA COMUNICAZIONE DI TUTTI I GIORNI**

di ***Lucia Rapisarda***

A proposito della comunicazione efficace e positiva, argomento che tratto nel mio corso omonimo, ho trovato il modo per coniugare a questa disciplina uno degli autori che ho amato di più ai tempi dell'Università, quando studiavo Lettere, tanto che avrei voluto fare una tesi di lui: Luigi Pirandello. Ahimè però il prof Giorgio Barberi Squarotti, con cui ho frequentato il corso di Storia della letteratura italiana per tutte e quattro le annualità per conseguire la laurea in Lettere Moderne, mi comunicò di avere già troppi studenti che stavano lavorando su quello scrittore, e allora concordammo la scelta di un altro siciliano che amavo altrettanto: Giovanni Verga.

La mia tesi, molto apprezzata dalla Commissione e che mi procurò diversi punti, fu proprio quella di dimostrare che Giovanni Verga, dopo il *Ciclo dei vinti*, non aveva affatto esaurito la sua "vena verista" (come sostenevano molti critici letterari), ma si stava orientando verso un mondo più complesso, "quello delle maschere" che ognuno di noi indossa a seconda del contesto in cui si trova, e che rifletteva la crisi storico-sociale che in quel periodo il nostro paese stava vivendo.

Le certezze del Positivismo stavano crollando e l'uomo di fine Ottocento viveva in pieno questo dilemma: siamo "essere" o "apparire"? Ci comportiamo sempre allo stesso modo con tutti? Chiaramente no. Ognuno di noi si sente unico (Uno), ma indossa centomila maschere e alla fine quindi non è nessuno, non potendo conoscere nemmeno lui quale sia il suo vero Io.

Già nelle ultime opere di Verga, *Don Candeloro e C*, si percepisce come nella raccolta pubblicata nel 1894 s'intrecciano le vicende di una moltitudine di esperienze degradate che alludono alla contrapposizione, sempre irrisolta, fra realtà e finzione. Prendendo a modello figure un po' improbabili di teatranti di provincia, Verga finisce così per far sua la denuncia dell'ipocrisia profonda che governa i rapporti sociali e umani.

Nel prossimo articolo parlerò di come, queste caratteristiche di "dualità" le troveremo nel primo supereroe moderno Superman, nato nel 1938 dalle penne degli americani Joe Shuster e Jerry Siegel, mentre il suo antenato potrebbe essere il britannico Jack il Saltatore, del 1867.

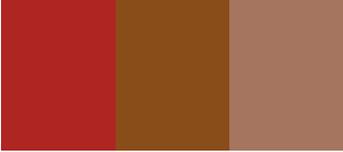
(Continua)



Nelle immagini:

in alto,  
Il volto e la maschera (Fonte Pixabay)

a sinistra,  
**Luigi Pirandello** - Premio Nobel per  
la Letteratura 1934  
(Fonte Wikipedia)



# MEDITAZIONE E PSICOTERAPIA IN TEMPO DI CRISI

di *Sergio Audenino*

Ai miei allievi dell'Università della Terza Età,  
ai miei amici e conoscenti.  
Corso intensivo di Meditazione e Psicologia del  
Profondo: tre Meditazioni guidate  
nel Gennaio 2024

Un obbiettivo essenziale della Meditazione, sia essa di ispirazione buddista antichissima e orientale, sia cristiana, pensando agli antichi padri del deserto e ai monaci cristiani, è certamente la pratica del nobile silenzio, interiore ed esteriore, con la finalità di far venire a galla e alla percezione nitida della coscienza vigile ciò che in noi è nascosto, rimosso e allontanato dalla stessa.

Noi tendiamo a vivere la nostra vita nel momento passeggero, in modo reattivo e parziale come se fossimo un po' tutti dei "visconti dimezzati" (v. il romanzo omonimo di I. Calvino) e facilmente preda delle infinite sollecitazioni che ci arrivano dal mondo fuori di noi, in famiglia, nel lavoro e nella società. La meditazione recupera i vissuti rimossi - soprattutto l'infante e l'adolescente che siamo stati - della nostra esperienza vitale, restituendoci integrità e pienezza di essere, nel nostro relazionarci a noi stessi e agli altri.

Meditare diventa ricerca di connessioni tra testa, cuore e corpo, ragione, intuizione e sensazioni. Pensiamo a quanto ci suggeriscono parole di uso comune come ricordare, scordare, accordo, disaccordo. Allora meditare diventa spazio e calma per richiamare al cuore, ricordare per l'appunto, ciò che è precipitato nell'oblio, lasciandolo venire a galla, piuttosto che s-cordarlo e rimuoverlo dalla nostra percezione vigile.

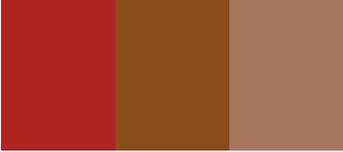
La grande voragine dell'inconscio ci costituisce, infatti, strutturalmente. I suoi contenuti traspaiono nei nostri sogni e condizionano la nostra esistenza e ci obbligano a comportarci, a nostra insaputa, come se non esistesse.

Ci troviamo così ad ac-cordarci o disac-cordarci con noi stessi e gli altri, amici, nemici, simpatici, empatici, antipatici, senza neppure sapere perché ci viene istintivo, compulsivo, spontaneo di fare questo o quello.

Fermarci nel silenzio meditativo ci aiuta così a calmarci, rilassarci, lasciare andare pensieri, preoccupazioni, emozioni disturbanti, che si rinnovano continuamente nel caos quotidiano e ci fanno dimenticare la complessità e ricchezza della nostra natura, che non può ridursi soltanto a ciò che ci appare nel rapido succedere di eventi esterni, cui rispondono nostre superficiali reazioni di paura, avversione, compiacenza, mortificazione, o euforia spesso illusoria.

Può aprirsi allora lo spazio, perché emerga di tutto un po', spavento, collera, confusione, sentimenti di gelosia, invidia, anche emozioni positive, si capisce, ma intanto ciò che disturba può scoraggiare il desiderio di meditare: abbiamo avuto nel gruppo esperienze di questo rischio nelle versioni di alcune nostre amiche-ci, ma insieme lo abbiamo compreso. Sappiamo infatti che il malessere va osservato e non ignorato, riprendendo la vita di corsa ed evitando di fermarsi a guardare per non esserne turbati.

Lavoro interiore vuol dire anche pagare un certo tributo faticoso, al fine di appropriarci delle energie disperse con le nostre fantasie disordinate. Il nostro male va quindi visto, anziché proiettato all'esterno, attribuendone la causa molto spesso a qualcun altro. Va invece considerato attentamente nella propria genesi. Ne vale la pena, mentre il gruppo e il conduttore aiutano questo processo di proficua presa di coscienza. Anche per emergenze



buone è importante saper vedere, perché a volte presentano aspetti illusori, di cui è bene essere altrettanto consapevoli. La Meditazione, si disse, presenta un momento teorico-saggio, costituito da grandi discorsi volti a illustrarne il significato e l'importanza nella nostra economia psichica; così nella psicoterapia del profondo.

Noi allora possiamo documentarci anche leggendo vari libri su questi argomenti. Ma ciò che conta in questo ambito è ritrovare un proprio pensiero, o piccola teoria-buonsenso-saggezza, circa la nostra motivazione personale a sederci silenziosi in contemplazione di quanto ci passa per il capo. Ma perché dovremmo dedicare tempo a fare nulla, a fronte di tutti gli impegni che abbiamo, nella fretta e ansia quotidiana? Potercele dire diventa

essenziale, molto più del sentircele dire. Il nostro piccolo discorso personale è altrettanto importante quanto i grandi discorsi del Buddha o del Cristo, di quelli dei loro seguaci nella storia e di chi ci viene istruendo in questo stesso momento.

Qualcosa di simile riguarda il momento etico della Meditazione. Se ne parla in termini molto generali a proposito dei cinque precetti buddisti, molto simili a quelli cristiani e

di altre confessioni religiose. Sono declinazioni esplicite circa il non fare il male a sé stessi e ad altri, come condizione basilare per promuovere il Bene: 1) non uccidere, 2) non rubare, 3) non parlare male degli altri, 4) non usare sostanze intossicanti, 5) evitare abusi sessuali.

Ma l'etica, come Meditazione personale scende molto in profondità e come tale va distinta dalla morale, perché vi è una differenza essenziale. È vero che queste due parole, la prima di derivazione greca, la seconda latina, riguardano entrambe il comportamento di ciascuno nei rapporti con gli altri. Tuttavia nella storia del pensiero, il loro significato, si è notevolmente distanziato, soprattutto in Hegel. La morale sembra così più in relazione con le aspettative del gruppo di appartenenza, in cui il nostro sguardo pare essere più rivolto a quello che gli altri pensano di noi e a che giudizio danno sul nostro comportamento. L'etica è invece più in dialogo intimo con i nostri valori e con la nostra coscienza, prescindendo da qualsiasi suggestione esterna.

La Meditazione è insomma qualcosa di complesso, sappiamo che è ritirarsi nella pratica interiore del silenzio, assumendo particolari posture (seduti, in piedi, coricati, camminando), ma insieme implica molte parole, riflessioni e confronti verbali, per essere portata avanti. Essa mira alla presenza mentale, ma poi implica la disposizione a mettere in questione sé stessi e si coniuga allora bene con la psicoterapia del profondo. La quale aiuta a mostrare la Resistenza ad allargare il proprio intimo sguardo per vedere oltre la quotidianità, i propri affetti, con apertura a un mondo di possibilità, ampio come il cielo sconfinato.

Meditazione è ancora Preghiera e ricerca di connessione con la realtà assoluta della vita, presente innanzi tutto nel nostro intimo e molto meno oggetto di credenza in qualcosa di esterno a noi come l'esistenza di Dio. Già il grande scienziato gesuita Teilhard de Chardin del resto celebrava la Messa sull'universo e parlava di Gesù come il punto omega della storia, verso cui tende naturalmente, e non soprannaturalmente, l'evoluzione della vita. Nel Buddismo tutto si traduce infine nella pratica del nobile ottuplice sentiero, visto alla luce della psicologia del profondo. Il quale consta, con le parole della tradizione di: Retta visione e intenzione - la Teoria, saggezza - Retta parola, azione, sussistenza - l'Etica - Retto sforzo, presenza mentale, concentrazione - la Tecnica, che è via ascetica (esercizio costante) di guarigione, salvezza e gioia.

(Continua)

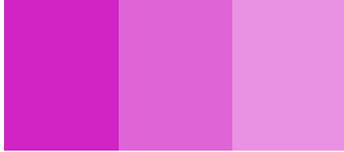
Sergio Audenino, Genova 19/1/024



# ABETE ROSSO O PECCIO

di *Ferruccio  
Tabone*

in collaborazione con  
il gruppo Camminare  
e Osservare  
UNITRE Torino



Insieme proseguiamo la nostra passeggiata attraverso i viali del Parco Mario Carrara di Torino “La Pellerina”; camminiamo ed osserviamo gli alberi ed impariamo a riconoscerli. Abbiamo iniziato con le Gimnosperme le abbiamo definite piante vascolari che producono semi non protetti da un ovario. Dopo aver imparato a riconoscere i cedri dell'Atlante, del Libano e dell'Himalaya ora dedichiamo la nostra attenzione al riconoscimento di un'altra famiglia di alberi che appartengono sempre alle Gimnosperme gli **Abeti**.

#### **ABETE ROSSO O PECCIO**

Divisione: Spermatophyta  
Sottodivisione: Gimnosperme  
Classe: Coniferae  
Famiglia: Pinaceae

Sinonimo: *Picea excelsa* Lk. (Tedesco: Fichte; Francese: épicéa)

Immagini dell'articolo

Nella pagina del titolo:

in alto

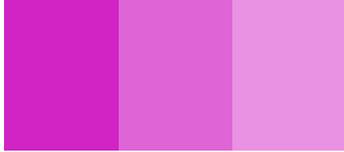
**Abete rosso al Parco Mario Carrara**

a sinistra

**Coni o strobili maschili disposti sul ramo in posizione apicale. Sono microsporangi che contengono microspore.**

Qui sopra:

**Coni o strobili femminili “pigne” disposti sul ramo in posizione ascellare. Sono macrosporangi formati da scaglie ognuna contiene due macrospore. Le macrospore sono ovuli appoggiati sulla scaglia e non sono protetti da un ovario .**



Nell'immagine:

**Cono femminile nello stadio dell'impollinazione.**

Impollinazione anemofila tramite il vento.

Riproduzione anemocora tramite il vento.

L'Abete rosso o Peccio è originario delle zone di clima boreale dell'Europa, dalle Alpi Marittime attraverso l'Europa centro-settentrionale fino agli Urali.

In Italia si incontrano bellissime peccette lungo tutto l'arco alpino. Pianta a portamento conico-piramidale, regolare. Raggiunge altezze di 40-50 m. Il tronco è diritto, colonnare, largo alla base fino a 2 m, con scorza da brunastra a grigiastra.

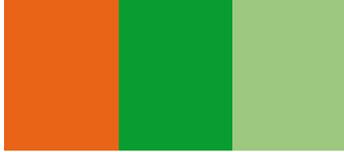
Le foglie aghiformi sono lunghe 1-3 cm inserite sul ramo secondo linee spirali. Gemme ovoidali-coniche, di circa 4 mm.

I coni si sviluppano in primavera; quelli maschili gialli si trovano all'ascella degli aghi laterali, i coni femminili in posizione terminale di un rosso-violaceo, inizialmente eretti; dopo l'impollinazione diventano penduli, si allungano fino a 15 cm e a maturità sono di colore bruno chiaro quasi lucente.

È un'essenza di grande impiego forestale e tecnico. Il suo legno di ottima qualità, bianco-giallastro, tenero, viene utilizzato soprattutto nel settore edilizio. Grazie alle sue eccezionali proprietà di risonanza, viene impiegato in liuteria per la costruzione di tavole e casse armoniche per strumenti musicali. Dalla resina si ricava la trementina impiegata nell'industria di vernici e in cosmetica.

L'Abete rosso viene coltivato essenzialmente per due motivi: - protettivo - produttivo. È una specie preziosa per i rimboschimenti, è facilmente coltivabile in vivaio ed attecchisce egregiamente in bosco. Svolge una sensibile azione di regimazione delle precipitazioni, grazie all'acqua intercettata dalla chioma. È molto utile quando viene piantato a gruppi per interrompere la continuità del manto nevoso e scongiurare il rischio di valanghe.

Anche dal punto di vista produttivo questa specie riveste un ruolo importante. Per cercare di favorire la rinnovazione naturale, si applicano diversi metodi di taglio: fustaia o ceduo. Tuttavia spesso occorrono integrazioni artificiali di piante coltivate in vivaio.



## **APPUNTI DI VIAGGIO: IL SENEGAL** dal 18 novembre al 5 dicembre 2023

Testo e foto di **Lorenza Garrino**

(Seguito e fine)

La bellezza qui riporta alla essenzialità delle cose e della vita. Il semplice e disadorno diventa oggetto di calma, di serenità, di introspezione, di consapevolezza della nostra ridondanza quotidiana. Forse è questo che fa star bene qui, che ti chiama per un ritorno. E allora il mio sguardo va qui sui bambini, li osservo, li fotografo, li studio nella loro posizione a gambe divaricate sul dorso della mamma o della zia o della nonna, o in braccio al loro fratello più grande. Li prendo in braccio per un piccolo momento, per il tempo fugace di una foto, di una sensazione, di quella sensazione che si ha prendendo in braccio un bambino. (Foto 1 e 2 qui sopra)

## **Giornata di pesca con Joun ed il nipote Mohamed**

Si preannuncia una bellissima giornata di pesca. Alla domanda rivolta a Joun se il suo lavoro principale fosse il pescatore lui ha risposto che per loro pescare non è un mestiere, è una cosa che hanno nel sangue e che è intimamente connesso alla loro vita sin da bambini.

Ci dice Joun: “Noi qui non abbiamo orari, abbiamo il tempo”. E noi apprendiamo qui un rapporto con la vita fatto di quotidianità con la natura e con un diverso senso dato all'esistenza. Abbiamo pescato due barracuda, una carpa rossa ed una carpa nera. Numerosi pesci più piccoli hanno abboccato all'amo, ma sono stati liberati per permettere loro di crescere e di fare ancora un po' la loro vita nel *bolong*. Il pranzo è stato allestito sulla piroga con piatti di porcellana. Il barracuda qualcosa più che freschissimo è stato cotto alla brace sulla barca, preceduto una pentolata di veramente deliziose crevettes, anche queste acquistate



all'inizio della giornata, da piroga a piroga, direttamente dal pescatore. Il pesce è stato accompagnato dall'immane riso e dalle cipolle in salsa già precedentemente preparate e portate appositamente per il pranzo. La salsa fatta di cipolle si chiama Yassa ed è originaria del Senegal. Viene solitamente servita con pollo o pesce e preparata con cipolle marinate, aglio, limone, senape e talvolta peperoncino. È una salsa ricca di sapori. Alla fine abbiamo gustato una buonissima anguria. In previsione del pranzo la piroga era stata ancorata all'ombra delle mangrovie in una sorta di sala da pranzo... tutta vegetale. Roba da far impallidire Green Pea! (Foto 3 e 4)

### **Passeggiata nella brousse e Serata da Assouane e Baba**

Con Baba in mattinata siamo andati il 2 dicembre a fare una camminata attraverso la brousse sulla pista di sabbia al villaggio Baboucaar Toumbou distante circa sette chilometri da Ndangane. L'obiettivo era mostrarci la sua



piantagione di arachidi e farci conoscere questo villaggio. Grande è il mio stupore nel conoscere l'esistenza di un dispensario ed una scuola materna supportati da una ONLUS Fondazione Matteo Costamagna di Cuneo. Quando si dice che il mondo è piccolo! La luce, i baobab sullo sfondo, le persone dedite alla raccolta delle arachidi, i carretti con i muli e i cavalli, le capanne di paglia e canne. E qui la terra è ancorata alla terra, e la vita è ancorata alla terra, e la vita si nutre di luce. E le persone, le genti convivono con gli animali da fattoria, che qui sono animali da strada, da villaggio, da compagnia, nel senso che condividono la vita della comunità e dalla mattina all'alba la accompagnano con i loro versi propri.

La sera a Ndangane abbiamo gustato la Tiboudienne a casa di Ousmane e Baba, con la loro famiglia.

Ousmane ha una bellissima boutique di tessuti, vestiti, oggetti di stoffa dai colori





vivacissimi. (Foto 5) Baba, suo marito, è un bravissimo sarto che ha il suo laboratorio ad un centinaio di metri sulla via principale. (Foto 6) I loro figli sono a studiare a Parigi e a Montpellier all'Università, mentre la madre ora si sta adoperando per mandare il figlio di 19 anni a studiare medicina in Canada. La figliola di 14 anni ci accoglie con il bellissimo abito tradizionale senegalese e dopo 5 minuti eccola qui con noi a conversare in modo disinvolto con maglietta e jeans.

### **A scuola di cucina**

Questa ultima mattina a Ndangane avrei dormito fino alle dieci, ma la zuppa di miglio mi attende!

L'ho gustata la mattina precedente a colazione, e mi è piaciuta moltissimo. Inoltre mi ha dato moltissime energie per la passeggiata nella brousse. Ho concordato per il giorno seguente una lezione di cucina con Bineda, la proprietaria dell'Hotel *La Perle noir du Saloum*, dove ho soggiornato per una settimana, ben accolta e coccolata. (Foto 7)

### **Fondé (Zuppa di miglio utilizzata per la colazione nei villaggi)**

Fare bollire l'acqua e poi aggiungere il miglio. Girare sempre e poi aspettare la cottura 15 minuti circa ... provare prima ... aggiungere del burro prima della cottura e della noce moscata. Quando è cotto il miglio scoppietta.

Buon appetito!



- *Che cosa vedi?* -

**Foto casual n.1 di RO**

**(confronta con la visione dell'autrice  
nella pagina seguente)**



- *Che cosa vedi?* -

**Foto casual n.2 di RO**

**(confronta con la visione dell'autrice  
nella pagina seguente)**

- *Che cosa vedi?* -

**ecco cosa ha visto l'autrice della foto casual n.1**

*Stanno facendo dei lavori edili nella casa vicina ...  
ecco un curioso che osserva!  
E io guardo lui, un po' paffutello ma simpatico.*

**RO**



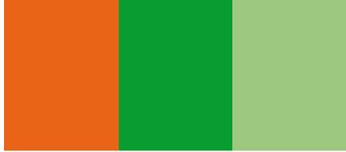
- *Che cosa vedi?* -

**ecco cosa ha visto l'autrice della foto  
casual n.2**

*Tartaruga scappata dal  
cespo d'insalata, dai resti  
da buttare, però mi fa  
tenerezza, prima clicco e  
lei, non ci crederete, ma  
era contenta.*

*RO*





Il nostro **grazie**  
a tutti i  
protagonisti  
dell'UNITRE  
Torino  
che hanno  
collaborato a  
questo numero:

**Docenti**

Sergio Audenino: Meditazione e  
psicologia del profondo  
Bianca Balocco: Il Gomitolo  
Mara Battaglia: L'avvocato risponde  
Arianna Bellucci: Lingua inglese  
Giuseppe Campra: Psicologia  
Rosanna Campra: Disegno  
Pier Angelo Chiara: Storia del  
Piemonte  
Iolanda Davletbaiev: Segreteria  
Didattica  
Fulvio Donnini: Letteratura latina  
Nicoletta Lupoli: Storia della Filosofia  
Luigi Pinto: La Sindone  
Lucia Rapisarda: Saper Comunicare in  
modo positivo ed efficace  
Grazia Scarfò: Stretching  
Ferruccio Tabone: Camminare e  
osservare insieme

**Allievi e Amici**

Manuela Basso  
Claudio Bertola  
Adriana Bevione  
Marina Bonelli  
Lorenza Garrino  
Amelia Putignano  
Giulietta Rovera  
Caterina Signoretta



**ARRIVEDERCI**

**A**

**MARZO !**

Fra le date speciali di marzo, teniamo d'occhio quella del  
**22** che, come ogni anno, celebra la  
**Giornata mondiale dell'Acqua**

*“L’acqua la  
insegna la sete”*

è il folgorante  
verso di Emily  
Dickinson.

Speriamo,  
anzi facciamo in modo,  
che mai più  
nessuno sulla Terra  
debba imparare  
per questa via  
il valore dell’Acqua.