

Il Giornalino della Unitre V.V.



MAGGIO 2018

CIAO, CIAO ANNO ACCADEMICO 2018

È giunto il momento di salutarci e dire:” arrivederci a questo autunno”! Anche quest’anno è volato via, leggiadro e gentile, senza intoppi. Abbiamo rispettato il nostro calendario al 99%, abbiamo programmato una bellissima gita a Mantova, di cui qui alcune immagini, (Cattedrale,



e Palazzo TE, con uno degli spettacolari affreschi interni di Giulio Romano e plastico, testimonianza della sua

immensità!)



che ha rallegrato il mese d’aprile. Fra pochi giorni, una gita alla Certosa di Calci, avrebbe dovuto allietare il mese di maggio. Così non è: cancellata per scarsa partecipazione. Solo 10 iscrizioni. **Riflettiamo sull’accaduto.** Qui, voglio ricordare quella che abbiamo fatto a Pontremoli, che ci ha permesso di scoprire il mondo incantato della Lunigiana e ha suggellato il nostro gemellaggio con l’UniTre locale! Ricordate queste meravigliose statue stele?



APRILE IN DIARIO

GIOVEDÌ 5 – PAOLO FORNACIARI:” I COLORI DI VIAREGGIO: VIANI, LEVI, SANTINI, MARCUCCI”.

Viareggio, è inondata di colori, sempre diversi, cangianti. Colori quindi che si susseguono, velocemente, nel corso anche di una sola giornata. E questi suoi cambiamenti sono stati immortalati dai grandi fotografi.

Sono immagini pittoresche, spettacolari che ritraggono la città così come appare, senza entrare però, dentro l'immagine, e scoprirne la sua realtà. Ma Viareggio è stata ritratta, non solo con scatti superficiali di esperti fotografi ma, anche dai magici pennelli di esperti pittori, come Lorenzo Viani, Moses Levi, Renato Santini, Mario Marcucci che hanno saputo cogliere la sottintesa realtà viareggina.

Così, le opere di Viani ritraggono il mondo che gli appartiene, vicino alla sua visione del mondo che lo circonda quello della povera gente (anche se lui non



era povero)!

della darsena e dei cantieri. I colori sono scuri, tetri. Il grigio è il suo colore preferito.



Al contrario Moses Levi

ritrae una

Viareggio turistica, inondata dalla calda luce del sole, con gli sgargianti colori degli abiti dei turisti e dei signori che d'estate soggiornavano ne "La Perla del Tirreno".

Quindi Renato Santini con il suo particolare sguardo alla battigia, da lui



ritratta con i suoi straccali
simbolo di Viareggio.

che diventa quasi un

E che dire della sublimazione della pittura di Mario Marcucci?



Egli dipinge l'anima di Viareggio, con il suo vedere la città quasi in un modo che appartiene al mondo iperuranico. Così la lezione è stata tutto un susseguirsi di immagini che riproducevano la nostra città secondo ottiche diverse, che ci hanno veramente affascinato.

Fornaciari non si smentisce mai!

**MARTEDI' 10- GIACOMO BERTUCCELLI- PSICOLOGO:
" I SOTTERRANEI DELL'ANIMA".**

Una bellissima lezione che ha per tema, il nostro essere.

Argomento tosto, dice il nostro docente.

Chi sono io, chi sei tu? la domanda ci fa immergere in noi stessi, entrando nei sotterranei della nostra anima.

Questi sotterranei fanno parte di noi, fin da quando nasciamo. Sotterranei, dunque luoghi bui dove l'ombra la fa da padrone dai quali partono dei codici, i codici del nostro sentire, come la paura, l'angoscia, il timore di essere giudicati che arrivano alla nostra mente. Questi luoghi sono divisi, come ci insegna la psicologia, in quello più profondo l'inconscio, il preconcio e il conscio. Quest'ultimo quello che siamo, la consapevolezza.

Il primo, l'inconscio, è l'oggetto della nostra lezione che viene magistralmente esaminato dal nostro docente con tante riflessioni che ci affascinano e ci rendono attenti ascoltatori.

L'uomo, è la persona che si costruisce nei primi anni di vita da 0 a 3 anni, ci ricorda il nostro docente. Poi verranno altri mattoncini, ma la prima formazione è quella che forgia la nostra vita.

Riflettiamo per comprendere chi siamo. Perché ad esempio, abbiamo le malattie psicosomatiche, le somatizzazioni come le dermatiti che all'apparenza sono inspiegabili? nascono da situazioni inconscie irrisolte. "L'uomo del sottosuolo" straordinario romanzo di Dostoevskij contiene una definizione che esemplifica chiaramente il significato di sotterraneo dell'anima.

Scavando in sé stesso l'uomo si accorge che scoprire l'inconscio non gli semplifica la vita perché genera tensione e difficoltà. Nel romanzo, il dramma del protagonista, è una profonda interiorizzazione della complessità della realtà; si ritiene un uomo eccessivamente riflessivo, troppo impegnato a ricercare la causa prima del suo agire, e quindi afflitto da una sostanziale accidia, opposto agli uomini cosiddetti d'azione, i quali riescono ad imporsi delle mete e a seguirle fino in fondo, grazie al loro disinteresse per le cause profonde del loro agire.

L'autocoscienza lo soffoca, lo costringe in sé stesso, non riesce a relazionare con gli altri. Come rapportarsi con chi ci circonda, ci è accanto, compiacere o ferire l'altro? Eterno dilemma. Il bisogno di essere a contatto con gli altri, c'è fa parte di noi anche quello. Ma il modo?

Sartre, il filosofo definiva l'uomo come ciò che si slancia verso l'avvenire, verso una decisione, un progetto.

Progetto concetto complesso: ricordiamoci che io sono il progetto di me stesso.

Esperienze e lotte costruiscono la personalità, il nostro profilo.

Accogliamo l'inconscio che fa parte di noi che ci tormenta e, nel contempo ci fa agire, ci fa essere per evitare lo scontro con le realtà. Ognuno ha la propria sensibilità che gli appartiene, certo, ma che non deve portare ad una insicurezza che ci può travolgere.

Dovere, dovere, che hai accompagnato tutta la nostra vita lasciami un po' libero...per seguire i miei desideri di conoscenza.

Andiamo nell'intimità, esaminiamoci, ascoltandoci: le nostre culture e inculture che ci hanno condizionato non devono condizionarci anche nella nostra maturità piena. E poi andiamo nel mondo affrontandolo, affrontando la realtà. Questa realtà attuale che ci sfugge nel suo divenire frenetico. Quanto corre questo mondo! Così è!

Grazie professore per questa “tosta “, profonda, lezione, che ha fatto luce nel sotterraneo di ognuno di noi.

GIOVEDI' 12-FRANCESCO GASPA: “CURIOSITA' DELLA SCIENZA MEDICA”.

L'uomo è per sua natura curioso, vuol sapere conoscere e oggi questa lezione soddisferà tante curiosità del mondo della medicina.

Parte da lontano, il nostro docente, dai primordi della scienza medica occidentale, i papiri medici degli antichi egizi ¹.

Il medico per eccellenza era considerato Imhotep sacerdote ed architetto (la prestigiosa piramide a gradoni di Saccara 2600 a.C. è sua!)

¹ Il papiro di Ebers si chiama così dal nome del suo acquirente Georg ¹ Ebers. È scritto in ieratico, la forma di corsivo comunemente usata dagli scribi, e contiene un grande numero di prescrizioni mediche. Nelle 110 pagine riporta circa 700 formule magiche e rimedi di vario genere. Benché il contenuto faccia spesso riferimento alla magia e ritenga causa di molti mali l'influsso dei demoni e altre superstizioni, il testo conferma anche l'esistenza di una vasta cultura medica dovuta alla pratica empirica ed alla osservazione. Nel *trattato sul cuore* si rileva che il cuore è il centro della circolazione sanguigna con vasi che lo collegano a tutto l'organismo. Gli egizi avevano scarse conoscenze sulle funzioni dei reni e facevano del cuore il punto focale di tutti i vasi di trasporto di fluidi nell'organismo. Ritenevano che trasportassero sangue sudore urina. I disordini mentali come la depressione e la demenza sono trattati in maniera dettagliata in un modo che sembra rivelare come, per gli antichi egizi, i disturbi fisici e quelli mentali abbiano la stessa origine. Il papiro contiene anche capitoli sulla contraccezione, sul riconoscimento delle gravidanze sulla ginecologia in generale, sui disturbi intestinali, sui parassiti, sui problemi oculistici e dentistici, sul trattamento chirurgico degli ascessi e dei tumori sulle fratture ossee e sulle ustioni.



Fogli VI e VII del Papiro Edwin Smith (Rare Book Room, New York Academy of Medicine)



. Nei papiri si legge anche come furono già allora inventati i clisteri, osservando ciò che facevano gli Ibis



(lavaggio di pulizia con il lungo becco!).

Le terapie erano basate sull'uso delle piante: la mandragora (contiene atropina e scopolamina). Ed anche la birra.

Grande medico, contemporaneo di Socrate (quindi 400-300 a.C., circa) fu



Ippocrate di Cos. Le sue teorie sono raccolte nel "Corpus Ippocraticum", in parte non pervenutoci per l'incendio della biblioteca di Alessandria dove era custodito.

A Roma, più tardi (sotto l'imperatore Marco Aurelio 150 d.C.) la medicina trovò nel medico Caudio Galeno il luminare che influenzò la medicina dell'Occidente fino al 1600.

La rivoluzione fu portata con la descrizione della circolazione sanguigna da parte di William Harvey nel 1629. Laureato a Padova nel 1602, dove non dimentichiamolo, insegnava Galileo Galilei che, in quel periodo aveva scoperto il telescopio, Harvey fu il primo scienziato a scoprire che il sangue è pompato da cuore. Nello stesso periodo Marcello Malpighi, che studiava a

Pisa, riuscì a descrivere i capillari, grazie a al microscopio, e chiuse così il circolo. Il microscopio questo grande strumento utile per la scienza medica è stato scoperto da un venditore di stoffe nel 1600 olandese, van Leeuwenhoek, ².

Da esperto medico quale egli è, il nostro docente elenca i modi per vistare un paziente: ispezione, palpazione, percussione, auscultazione. Una volta, oggi con gli strumenti messi a disposizione dalle nuove tecnologie: radiografia, risonanza, ecografia ecc.

Interessante sapere che la percussione medica sui polmoni è nata quasi per caso. Leopold Auenbrugger, medico austriaco del'700 applicò il metodo del padre vinaio che batteva con le dita sulle botti per stabilire a che livello si trovava il vino. La palpazione eseguita con tutta la mano o con due dita è di facile intuizione, come l'ispezione .L'auscultazione invece nacque così: nel 1816 ,Giacinto Laenner si ricordò di aver visto giocare alcuni ragazzini con una canna. Arrotolò un quaderno, ne fece un cilindro e provò ad ascoltare: nacque così lo stetoscopio (stetos=torace, scopio=osservo).

Le scoperte rivoluzionarie avvengono alla fine del 1800-1900.

I raggi Roentgen grazie ai coniugi Curie, ai quali fu dato il Nobel nel 1903.

A Willem Einthoven fisiologo olandese dobbiamo dire grazie per l' invenzione dell'elettrocardiografia ossia della registrazione, mediante l'apparecchio detto elettrocardiografo, dell'attività elettrica del cuore .

Ebbe il Nobel nel 1926.

La scoperta dei Gruppi Sanguigni e del Fattore RH è del 1902. Il cateterismo cardiaco lo dobbiamo a Werner Forsmann che nel 1929 lo provò su se stesso, sfidando l'insuccesso e la morte regalandoci così uno strumento prezioso per la cura delle malattie cardiovascolari. Ebbe il Nobel nel 1956.

² Particolare importanza ebbe la scoperta che egli fece, insieme al suo collaboratore J. Ham (1677), degli *animalcula in semine masculino* (denominati poi *spermatozoi* da K. von Baer, 1827). In questi elementi L., seguito poi da altri "animalculisti", ritenne che fosse preformato il nascituro, in contrapposto agli "ovisti", che ammettevano invece la preformazione nell'uovo. Questa posizione ebbe larga influenza nel dibattito scientifico del tempo (sempre nell'ambito dell'ipotesi preformistica). Merito di L. fu inoltre quello di dimostrare, attraverso la ricostruzione minuta delle varie fasi del loro sviluppo, che le forme "inferiori" di vita animale, di cui era andato occupandosi (per es., la pulce), non erano certo meno "perfette" delle forme superiori.

L'angioplastica coronarica è del 1972, per la prima volta sperimentata a s. Francisco (USA). La cardiocirurgia ha preso il via :nel '68 abbiamo il by pass aortico, e protesi valvolari.

Ma nel 1967, il 3 di dicembre, abbiamo il primo trapianto di cuore grazie a Cristian Barnard, che tanto ha fatto parlare di sé. La donatrice fu una giovane donna di 24 anni, morta in un incidente d'auto, quindi donò un cuore giovane, ma Louis Washkensky il trapiantato, morì dopo 18 giorni, a causa del rigetto dell'organo donato.

Studi successivi, accurati, specifici tanti, tantissimi, hanno risolto questo problema.

La ricerca va avanti sempre grazie ai nostri ricercatori

Noi diciamo il nostro più bel grazie al nostro docente, per aver soddisfatto tante nostre curiosità nel campo medico.

MARTEDI' 17: FILOSOFIA: NORIS RAFFAELLI **“IL PIACERE ED IL DOLORE”**

Ci lusinga appena sistemato il microfono, il nostro docente, dicendo che una platea attenta come la nostra fa onore alla UniTre!

Lo ringraziamo con un forte applauso e ci disponiamo a sentire una bella lezione di filosofia.

Piacere e dolore sono sensazioni, emozioni, impressioni che significano umanità in quanto toccano, riguardano tutta la collettività umana.

Ricorda che piacere e dolore sono nati con Adama ed Eva. Ah, il piacere di quel morso voluttuoso a quella bella, lucente mela e... poi a seguire l'immenso dolore per la cacciata dal paradiso terrestre!

Il primo filosofo che esaminò questa condizione umana fu Talete³. Povero Talete, dice Raffaelli, deriso da tutti perché guardava e meditava sugli astri!

³ **Talete di Mileto** Filosofo (n. forse 624 o 623 a.C.- m. tra 548 e 545 a.C.). Secondo la tradizione fu il più antico filosofo greco, fondatore della Scuola di Mileto, di cui avrebbero poi fatto parte Anassimandro e Anassimene, non legati da rapporti di discepolato ma da un comune atteggiamento nella ricerca. Poche e incerte le notizie sulla sua vita; inattendibili le attribuzioni delle opere di T., che fu considerato il primo dei Sette sapienti e viene rappresentato dalla tradizione come uno scienziato, distaccato dalla vita quotidiana, e insieme come un abile politico e uomo pratico. Un aneddoto narrato da Platone nel *Teeteto* ricorda come, assorto nella contemplazione degli astri, T. – archetipo del sapiente dedito alla pura speculazione teorica

Anche Socrate ci ha lasciato, attraverso gli scritti del suo discepolo Platone le sue riflessioni sulla condizione umana del piacere e del dolore che convivono, stanno insieme così, senza rapporto di prima e di dopo!

Venendo a tempi più moderni vediamo questa riflessione in Montagne anche in Cesare Beccaria e soprattutto in Pietro Verri.

Appartenevano alla “Accademia dei Pugni”, una sorta di risorgimento letterario, che espresse il giornale “il Caffè”.

Tutti momenti preparatori al nostro Risorgimento.

Vi furono altri studiosi e letterati sia laici che religiosi che concordarono con questo concetto. Verri fu prodigo nello scrivere anche intorno all’altro concetto collegato all’ indole del piacere e del dolore, la felicità.

Infatti, prima parla del piacere e del dolore e poi parla della conseguente conquista alla quale tutti noi miriamo, la felicità.

Il momento storico in cui Verri scrisse le sue riflessioni su questo argomento, è quello in cui sta avanzando la borghesia, il “terzo stato”.

– fosse caduto in una buca, suscitando le risa di tutti. Aristotele, nella *Politica* (I, 11) racconta invece come T. – prevedendo un abbondante raccolto di olive – avesse comprato tutti i frantoi disponibili, ricavando una cospicua ricchezza. Entrambi gli aneddoti sembrano restituire una visione del sapiente elaborata più tardi dal pensiero greco, in particolare nel contesto della discussione circa il fine dell’uomo e la sua conquista della felicità. Aristotele, nella ‘storia del pensiero’ tracciata nella *Metafisica* considera T. come l’iniziatore della ricerca dell’ἀρχή, archè del «principio», da cui tutte le cose si sarebbero generate. Tale principio, inteso in senso del tutto empirico, sarebbe secondo T. l’acqua, da cui tutte le altre cose avrebbero tratto origine. Quindi egli è da considerare come il primo «filosofo», nel senso in cui appunto vengono considerati «filosofi», nella tradizione greca, anche i primi indagatori delle scienze naturalistiche, matematiche, astronomiche.

Siamo alla fine del '700 e come ben sappiamo, con la rivoluzione francese si è fatta strada questa nuova classe sociale che si opponeva all'aristocrazia ed al clero.

Verri pensa che, migliorando le condizioni sociali, il dolore possa se non cessare, essere inferiore al piacere. Ognuno cerca con ogni mezzo di realizzare questa aspettativa, questa speranza durante la propria vita. Ed egli giunge alla conclusione che solo la cessazione rapida del dolore porta il piacere.

Tra i grandi della filosofia che hanno condiviso il pensiero del Verri, "l'incredibile" nostro docente ricorda, (tutto a braccio senza consultare alcun appunto!) Kant, Schopenhauer, (il filosofo del pessimismo, per il quale conseguentemente, l'infelicità è assoluta per gli uomini, la felicità si può raggiungere soltanto con l'ascesi⁴), Marx, che rifletteva sulla condizione del contadino, sempre povero a differenza dell'artigiano che poteva sentirsi realizzato dal proprio lavoro, il grande poeta Leopardi anch'egli assertore del pessimismo assoluto. Quindi Freud e la sua concezione di felicità⁵, che appartiene, solo al bambino. Marcuse e la sua teoria della inadeguatezza della realtà esistente, rispetto alla razionalità,

Si passa poi ad analizzare la concezione religiosa del piacere e del dolore.

Piacere come peccato e dolore come passione, morte di Cristo.

Nel medioevo abbiamo l'esaltazione della morte di Cristo che espia i nostri peccati mentre, nel periodo storico che stiamo vivendo, si esalta l'aspetto della Resurrezione che vince la morte.

La lezione si chiude con un dono per tutti, che viene distribuito, insieme al biscottino finale, l'operetta del Verri "Discorso sull'indole del Piacere e del

⁴ L'unica soluzione offerta all'uomo per liberarsi dalla schiavitù della volontà, è la negazione della stessa, consistente nella rinuncia sempre maggiore agli interessi e ai bisogni vitali, rinuncia che si realizza nel modo più adeguato solo attraverso l'ascesi e le scelte che questa comporta: la castità, la povertà, il sacrificio. Se in tale prospettiva S. si riconnette al pensiero orientale e all'ascesi buddistica, d'altra parte, elaborando temi e suggestioni tipici del romanticismo, individua un altro mezzo, per quanto meno decisivo, di liberazione dal dolore, quello della contemplazione estetica.

⁵ F. pone la felicità come scopo della vita di ognuno. Ma la felicità a cui l'uomo può ambire non è un valore assoluto: la pretesa dell'uomo si riduce ad evitare le sofferenze e a raggiungere una quota di piacere possibile. Si istituisce così la celebre dicotomia tra il principio di piacere che inerisce all'ES e il principio di realtà proprio dell'IO cosciente in contatto col mondo circostante. Principio di realtà è il criterio in base al quale l'IO consapevole delle limitazioni che la società impone e dei rischi, ambisce al controllo delle pulsioni.

Dolore”, a cura del nostro docente Noris Raffaelli.... un doppio...” dulcis in fundo”! Complimenti professore.

Grazie di cuore, caro Noris, lo leggeremo attentamente, cercando di concordare con la conclusione dell’autore, che è questa: “Sì, i dolori nella vita di ognuno sono tanti, non è concessa la piena felicità.

Questa verità può renderci più forti, se ci renderemo consapevoli che il saggio uso della ragione può ridurre la nostra infelicità.”

GIOVEDI’ 19 – AUGUSTO INNOCENTI-NUTRIZIONISTA: “LE ALIMENTAZIONI ALTERNATIVE”.

Entra subito in argomento il nostro docente, al quale diciamo bentornato con un caloroso applauso.

Gli alimenti, cioè tutto ciò che viene utilizzato come cibo dalla specie umana è un tema che dobbiamo affrontare tutti i giorni. Che cosa mangio oggi?

Un dato alimento non contiene tutti i nutrienti necessari per il mantenimento di un corretto stato fisiologico. La necessità di avere una nutrizione adeguata ha portato a suddividere gli alimenti in gruppi dalle caratteristiche omogenee. Le linee guida sono:

Gruppo I: frutta e ortaggi, II: cereali loro derivati e tuberi, III: latte e derivati. IV: carne, pesce, uova e legumi, V: grassi da condimento.

Il primo gruppo fornisce betacarotene (precursore della vitamina A), vitamine, minerali, zuccheri (fruttosio nella frutta), fibre.

Il secondo gruppo, fornisce amido, (principale fonte di carboidrati), proteine di medio-basso valore biologico, vitamine del gruppo B, fibre se sono cereali integrali.

Il terzo gruppo, fornisce calcio, proteine animali ad alto valore biologico, grassi saturi (attenzione!), alcune vitamine del gruppo B, la D e la A. zuccheri (lattosio nel latte).

Il quarto gruppo, si suddivide in due parti, carne pesce e uova **la prima**, che fornisce proteine animali ad alto valore biologico lipidi, acidi grassi essenziali (omega 3 nel pesce), vitamine del gruppo B e la D, Minerali (Ferro emico e Iodio) e **la seconda parte**, i Legumi che sono fonti di proteine vegetali cioè fagioli, ceci, piselli lenticchie, che forniscono ferro (non emico, a differenza della carne!).amidi, proteine di medio valore biologico (qui abbiamo la mutua

integrazione con i cereali, vedi al classica pasta e fagioli),vitamine del gruppo B,(B1 Tiamina) minerali, fibra.

Il quinto gruppo, grassi da nutrimento forniscono, grassi ad alto valore energetico insaturi gli oli, saturi il burro e lo strutto., vitamine liposolubili (in particolare gli oli, grassi polinsaturi essenziali omega 3-6.)

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha proposto delle linee guida per una sana alimentazione: mantenere il peso forma, ovvero l'indice di massa corporea BMI (Body Mass Index) calcolabile dividendo il peso in Kg x il quadrato dell'altezza in cm., **non deve superare i 25.**

La dieta complessiva, idonea come quantità a mantenere il peso giusto deve essere equilibrata nella sua composizione di principi nutritivi.

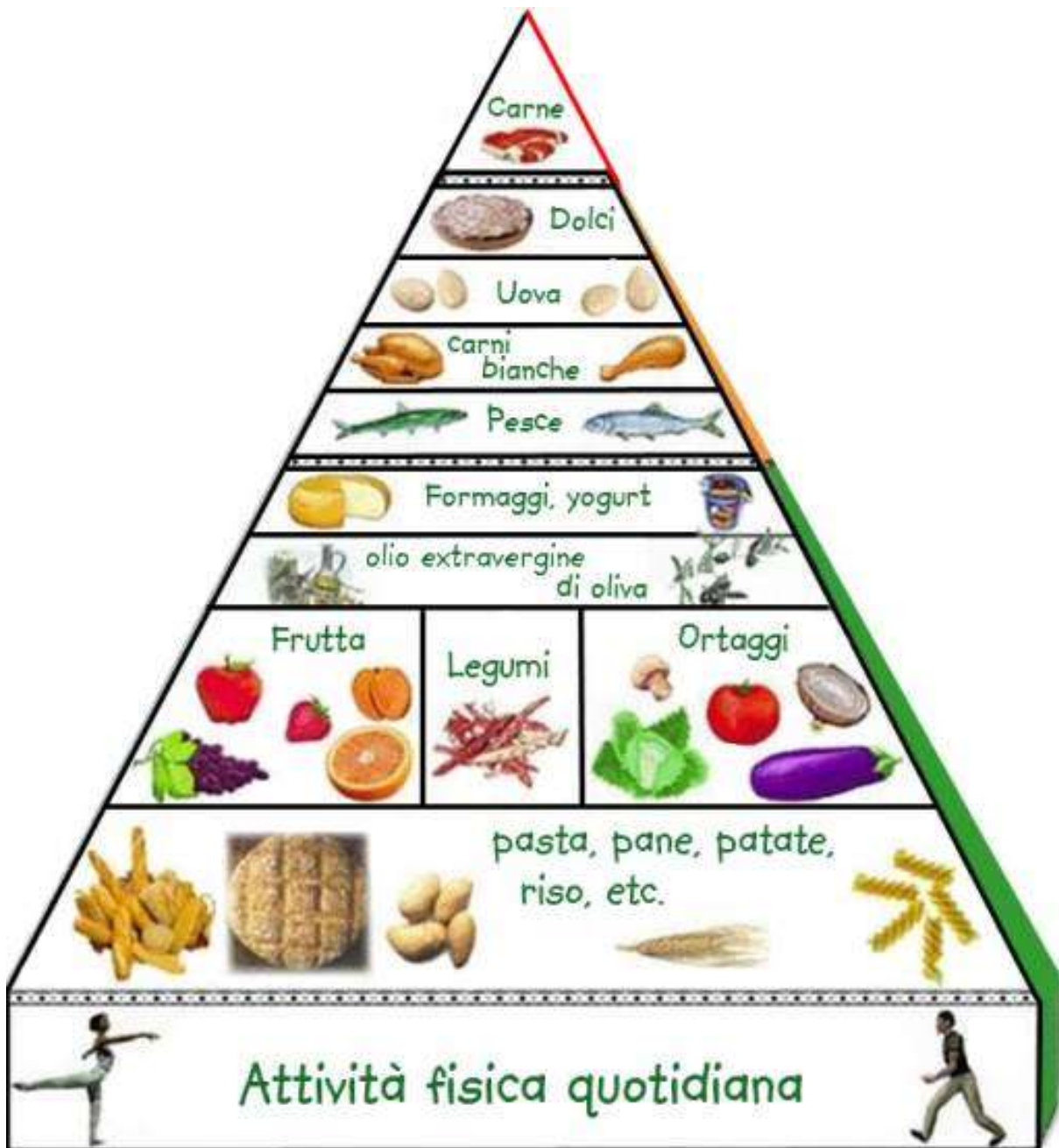


I grassi devono rappresentare dal 25 al 30 % delle calorie complessive. Non più del 10% i grassi saturi. Per i polinsaturi il 6-10%, può essere tollerato. È raccomandata la prevalenza di omega -3 e omega-6.⁶

Il rapporto proteico va mantenuto tra il 10 ed il 20% dell'energia totale. Al di sotto di questo livello non è garantito una giusto turn over proteico, al di sopra le quantità superiori sono inutili e dannose.

⁶ Buone fonti di omega-6 sono gli oli di semi, la frutta secca ed i legumi. Le migliori fonti alimentari di omega-3 sono i pesci dei mari freddi, l'olio ed i semi di lino.

Questa la raffigurazione della Piramide alimentare nella Dieta Mediterranea:



ritagliamola e mettiamocela sopra, accanto insomma vicino al frigorifero!!!

A seguire...

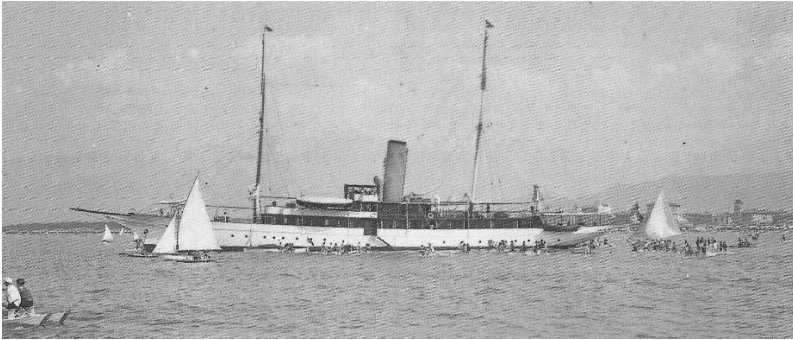


.....e, mangiando così, arriveremo “over 100” felici e contenti!

**MARTEDI'24- MANRICO TESTI:” LEONE SBRANA,
UN LETTERATO PARTIGIANO”**

Ultima lezione, per quest'anno accademico, del nostro affezionato Manrico Testi che, ogni anno ci intrattiene con letture amene, interessanti, appassionate per farci trascorrere piacevolissimi pomeriggi letterari.

Dopo averci ricordato il suo impegno a divulgare sempre, e di più, il Carnevale Viareggino, con il suo libro andato esaurito, (ne sono rimaste poche copie, se vi interessa fatemi sapere!), **“Il Carnevale di Viareggio nella Letteratura”**, coté, nuovo ed inedito, che magnifica la nostra manifestazione carnevalesca, passa a parlare di Leone Sbrana.



Ecco un brano della sua incantevole prosa:

“Quando nelle prime ore del pomeriggio lasciavamo Piazza Mazzini e ci ritrovavamo sul viale, il mare stancamente sciambrottava sulla battima che riluceva al sole. I bagnini si riposavano al fresco sotto i camerini, mentre la bandiera di bonaccia, in cima al palo, scherzava col maestrale. Pochi erano allora gli ombrelloni variopinti accosto ai patini lucidi di sole in secco sulla rena.

Camminavamo lesti, sebbene l’occhio stesse attento alle cicche, per via delle mattonelle del marciapiede che scottavano sotto i nostri piedi nudi. [...] Un giorno, mentre carponi raccoglievo le cicche sotto un tavolo del Savoia, mi sentii tirare leggermente per i capelli. Quando fui in piedi mi vidi davanti, seduto su di una poltrona, un signore vestito di bianco con un berretto da ufficiale di marina.

«Perché vai raccogliendo mozziconi di sigaretta?» mi chiese il signore. [...]

«Perché fumo» risposi a mezza voce.

«Così piccolo!» esclamò il signore vestito di bianco ...

[...] Mi scossi quando il signore d’un tratto, chiamò il proprietario del Savoia. Costui corse lesto al tavolo accennando un inchino. Ci fu uno scambio di parole tra il padrone del Savoia e il signore in bianco. «Qualsiasi lavoro...» riecheggì più volte dalla bocca dell’elegante signore. [...]

Il padrone del Savoia venne un paio di volte, quel giorno, a vedermi lavorare. [...]

«Hai avuto fortuna!» mi diceva «Sai chi è quel signore? ... E’ Marconi! Guglielmo Marconi! Quello del telegrafo senza fili e della radio! ... E quello è il suo yacht l’Elettra!» e mi indicava col dito la piccola nave bianca.”

(Leone Sbrana, “La piccola nave bianca – incontro col genio” dal libro “Il pane dei serpenti”

Nato a Viareggio nel 1912, in una famiglia di marmisti e marinai, riunì in sé la duplice origine popolare dei cavatori e della gente di mare.

Autodidatta, fu a partire dal 1947 segretario attivo e capace del Premio Viareggio e fu fondatore del Premio Massarosa oltre che giornalista e scrittore fertile e articolato nelle tematiche.

La sua produzione letteraria, iniziata nel 1932 con SERA DI NOZZE, una raccolta di racconti brevi, venne poi ripresa in maniere intensa dopo la seconda Guerra mondiale, conflitto che, sebbene riformato lo vide richiamato con la sua classe di leva, combattere in Grecia fino all'8 settembre. Dato alla macchia fu catturato dai Nazisti e fu internato prima nel campo di concentramento di Thorn, poi deportato nel lager di Kattowice.

Rimpatriò soltanto nell'aprile del 1945, ulteriormente debilitato nel fisico. Nel dopoguerra riprenderà a scrivere con GIORNI CHE SEMBRANO ANNI, che gli valse la vittoria nel Premio Prato del 1960, un racconto-storia, un fervido memoriale delle sue dolorose esperienze al fronte greco-albanese e nei lunghi anni di prigionia anche ad Auschwitz, che gli valse il premio Prato dedicato alla Resistenza e alla lotta di liberazione.

Si tratta di un volume di alto contenuto umano, ideale, morale, etico che raggiunge toni degni di Silvio Pellico.

Scriva Silvio Micheli: "E sarà questa sua opera che lo rivelerà scrittore impegnato, attento alla costante condizione dell'uomo, alla persona umana, alla reazione dell'individuo alla oppressione, alla violenza.

Seguiranno poi in rapida successione dopo aver curato sempre nel 1960, l'antologia RACCONTI NUOVI, Editori Riuniti, che raccoglieva una serie appunto di racconti per ragazzi, opera dei migliori scrittori del tempo, sempre nello stesso anno, SCARPE PER BAMBINI, racconto di pace di guerra, e "IL MOZZO DEL" GUGLIELMO", Vallecchi editore, quindi ANTENORE IL DELFINO del 1963, Mursia editore, PESCI COME NOI del 1966 edito da Bompiani, IL PANE DEI SERPENTI del 1967 e NAPOLEONE del 1972: tutti libri per ragazzi che riproducono in prima persona l'infanzia e la preadolescenza di Sbrana senza rintocchi fantastici, ma tutti volti alle vicende di un'epoca di una società passata in cui tutti potevano riconoscersi, espressi in linguaggio vivo, semplice, reale con la penna intinta nella concretezza dei fatti e delle vicende e con l'animo di chi vuole educare alla vita senza pedanterie.

Intanto, nel 1965, Sbrana era passato a scritti di maggior impegno e respiro quali l'apprezzata raccolta di racconti: LA RESISTENZA IN LUCCHESIA, pubblicato con la Nuova Italia, LA BANDIERA del 1970, sugli ideali anarchici assai diffusi in Versilia, VIAREGGIO MOMENTI DI STORIA E DI CRONACA, IL PREMIO del 1973 sulle sue interessanti vicende autobiografiche, come segretario per quasi 20 anni del Premio Viareggio. Infine, postume, LA BANDA DI CAPO BATANO del 1979, dedicato ai ragazzi e non solo, un testamento civile e morale, una opera umana ed educativa volta alla guerra di

Liberazione e alla Resistenza, a cui egli aveva dedicato numerosi e ispirati scritti sparsi qua e là nella pubblicistica locale e nazionale.

Sempre postuma, nel decennale della sua morte, QUATTRO VOLTE L'ATLANTICO, libro che riproduce fedelmente quanto apparso, a puntate, sulla rivista "la Provincia di Lucca". Si tratta di un vibrante reportage del lungo viaggio di 110 gg di mare, compiuti da Leone, da Porto Marghera all'Amazzonia, poi, dopo il ritorno in Norvegia, di nuovo in America, attraverso le isole Bahamas, Cuba e la Florida fino al Texas, fino al definitivo ritorno, ricco di suggestioni, paesaggi indimenticabili, esperienze reminiscenze letterarie e politiche e di fervide amicizie. Il volume è uno dei più importanti sulla marineria commerciale nell'epoca del motore.

Tornando al Carnevale, a conferma della notorietà del nostro carnevale nella letteratura italiana, Manrico ci legge un brano che Liala, una delle più lette, scrittrici, anche se di sola letteratura rosa, del passato secolo, ha dedicato, come tanti, al Carnevale Viareggino, AL VEGLIONE CON IL GATTO.

È del 1949, un esilarante racconto dove si narra di una gran signora che vorrebbe portare con se un gatto ad un veglione. Un "aristogatto" turco biondo-rosa, che giocando con una cartolina che illustra il nostro carnevale, sembra invitarla ad andare. Poi ci ripensa, è solamente un gattino, troppo giovane potrebbe perdersi nelle follie di un veglione viareggino! Meglio restare a Milano a dormire nel proprio letto.

Chiudiamo il pomeriggio ridendo allegramente.

GIOVEDÌ 26- ALFONSO RAFFAELLI: "LA TERZA GUERRA MONDIALE"

Un argomento impegnativo, oggi.

Lo introduce il prof. Alfonso Raffaelli, per la prima volta fra di noi:

Premette che la conoscenza del presente e del futuro non possono prescindere dal passato, di cui sono ambedue nutrimento.

La nostra generazione, secondo il docente, ha una rimozione del passato, che viene avvallata dai media attuali.

Di terza guerra mondiale si cominciò a parlare quando la seconda non era ancora finita. Questo avvenne quando le grandi potenze costrette a stare insieme per annientare il nazismo si ritrovarono a Jalta⁷.

⁷ **Jalta, Conferenza di Vertice** tenutosi nell'ultimo anno della Seconda guerra mondiale, dal 4 all'11 febbraio 1945, a Jalta, in Crimea, tra i leader delle tre potenze alleate, W. Churchill (Gran Bretagna), F.D. Roosevelt (Stati Uniti) e I. Stalin (Russia), per discutere, in base al principio delle cd.



Tutto questo dette luogo alla “guerra fredda” cioè un confronto a distanza tra Stati Uniti e Unione Sovietica, iniziato nel secondo dopo guerra.

L’espressione fu coniata da un giornalista americano W. Lippmann per descrivere un’ostilità che non sembrava più risolvibile attraverso una guerra frontale tra le due superpotenze, dato il pericolo per la sopravvivenza dell’umanità rappresentato da un eventuale ricorso alle armi nucleari.

Già, la bomba atomica sperimentata con l’orribile “successo” di Hiroshima e Nagasaki, vera tragedia dell’umanità, che si è poi rivelata un deterrente per l’attuazione di una terza guerra mondiale!

Incredibile ma è così. Un equilibrio, ma del terrore, che facesse sì e così è stato, che la guerra rimanesse fredda.

Dalle bombe al Kiloton siamo arrivati alle bombe termo nucleari che distruggerebbero ogni forma di vita, ci ricorda il nostro docente.

In verità questa, “la Cold War” si è riscaldata più volte con guerre “calde” come quelle in Corea (1950-53) e in Vietnam dove si può dire che si è “surriscaldata”, essendosi conclusa solo nel 1975, passando attraverso la crisi missilistica di Cuba.

In realtà già nel 1948 ci fu la ritirata della Gran Bretagna dall’India, con la creazione del Pakistan che portò alla guerra per il Kashmir. Mai finita. Mina vagante della nostra epoca.

Ed ancora l’Armata russa che perdeva in Afghanistan (proprio mentre sto scrivendo, un altro attentato Kamikaze, ha colpito la capitale Kabul).

E la ex Jugoslavia?

Piccole, devastanti guerre che si susseguono, che sembrano finire e poi riappaiono di nuovo come in Israele, Palestina, o che hanno devastato l’Iraq, la Libia, stanno devastando la Siria.

Fondamentalismo Islamico, terrorismo sempre pronto ad attivarsi.

Mondo, mondo troverai mai la pace duratura?

sfere d’influenza, i piani per la conclusione della guerra contro le potenze dell’Asse, l’occupazione e la spartizione della Germania e il successivo assetto dell’Europa e dell’Estremo Oriente.

E 'di questi giorni un incontro, portatore di pace, tra i rappresentanti delle due Coree, che riprende un dialogo interrotto nel 1953.... 65 anni fa!!
 Armi, armi ed ancora armi, pericolosissime, nucleari nelle mani di potenze inaffidabili porteranno all' Armageddon, ⁸ (qui, in un dipinto di Bosch l'Evangelista Giovanni che scrive l'Apocalisse)



all'apocalisse, alla fine del mondo?

Auguriamoci che vinca il bene.



⁸ L'interpretazione immediata, dato il contesto, è che si tratti della battaglia finale tra i re della terra (incitati da Satana) e Dio, tra il Bene e il Male. Nell'unico verso del Nuovo Testamento dove compare si dice che **Armageddon** è un termine ebraico.

La rubrica culinaria



APPUNTI
semplificate
De Santi



di CUCINA - Ricette
e adattate, a cura di Daniela

Alcune proposte per la stagione calda



“Acciughe alla contadina” – Ingredienti per 3 persone: 9 acciughe sotto sale, 3 uova sode tagliate a fettine, alcune foglie di prezzemolo ben lavate e tritate, una manciata scarsa di capperi fini sotto aceto, 1 cipollina fresca nettata e tagliata ad anellini, 1 limone senza buccia tagliato a spicchietti, olio di oliva. Nettare le acciughe, in modo da ottenere dei filetti ben dissalati. Allineate i filetti in un vassoio per antipasto; contornateli con le fettine di uova e gli spicchietti di limone; cospargete il tutto con i capperi, il prezzemolo e la cipolla e spruzzate con olio di oliva. Volendo, potete servire a parte delle fette di pancarrè divise a triangolo e imburrate.

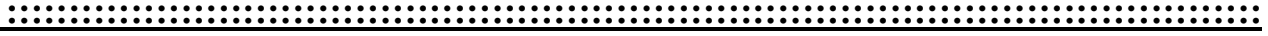
“Carpaccio di manzo” – Acquistate presso la macelleria di vostra fiducia delle piccole fette di manzo, tagliate a macchina; n. 2 / 3 a persona (N.B. devono essere molto sottili, quasi trasparenti). Per ogni persona, disponete in un piatto la propria porzione; condite le fettine, da ambedue i lati, con sale, abbondante succo di limone e un po' di olio di oliva. Potete servire a parte una insalatina “Julienne” (filettini crudi di carote, sedano, cipolle, ecc.).

“Insalata alla provenzale” – Riunite in una insalatiera, in parti equivalenti, patate lessate e fagiolini lessati (dopo aver ben sgocciolato, fatto raffreddare e tagliato in pezzi regolari il tutto). Aggiungete dei capperi e delle olive snocciolate. Condite con una “vinaigrette” (olio, aceto, sale e pepe).

“Pomodori in bellavista” – Scegliete dei bei pomodori tondi, bene in polpa e maturati al punto giusto (1 per persona). Lavateli bene e tagliateli in due orizzontalmente; eliminate i semi e l'acqua di vegetazione; togliete parte della polpa e salate moderatamente l'interno dei mezzi pomodori. Riempite le “calotte” con un impasto fatto di tonno sott'olio spezzettato; mollica di pane bagnata nell'aceto, strizzata e frantumata; alcuni capperi sotto aceto, tritati; un po' di olio di oliva. Allineate i mezzi pomodori ripieni in un vassoio e decorate l'impasto con della maionese in tubetto.

“Cocktail di melone” - Scegliete un melone maturo al punto giusto; tagliatene la polpa a dadini; mettetela in una coppa o insalatiera di vetro e cospargetela di zucchero. Riponete la coppa o insalatiera in frigo. Al momento di servire, aggiungete del liquore

maraschino o cognac e mescolate bene. Servite in coppette di vetro o coppette da spumante.



Poesie del mese

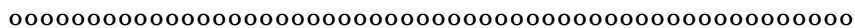


Lucciole

Polvere di stelle
Caduta dalle mani
Di un angelo sbadato,
una sera d'estate.

Lucciole,
lumini nel buio dei prati,
rischiarano, con la luna,
la solitudine della notte.

Ines Fidone



La poesia che questo mese, il nostro “poeta di Corte”, Antonio, ha scritto per noi ha, come argomento, uno dei momenti più tristi e più bui della nostra storia, i massacri delle Foibe. Per motivi di spazio, non ho potuto mettere la poesia lo scorso febbraio, mese nel quale, il giorno 10, per legge dal 2005, è stato istituito “il Giorno del Ricordo” in memoria delle vittime infoibate e dell’esodo giuliano-dalmata post bellico del 1945. La stessa legge 92/2004 ha anche istituito una medaglia commemorativa destinata ai congiunti delle vittime.

Fra le vittime, il padre del nostro docente e socio fondatore Francesco Gaspa, al quale sono dedicati questi versi.

FOIBE
IL GIORNO DEL RICORDO

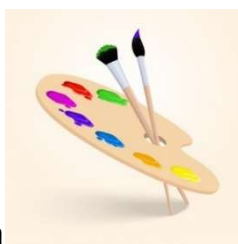
*Rotea e sibila un vento glaciale
Che dal nord- polo, da terra ghiacciata
Va per Siberia, gel d'aria acquistata,
Teso e veloce, s'immette feroce
Tra cigli del Carso, e suoi altipiani.
Fino a raggiungere la Dalmata costa,
La Veneta parte di poco discosta,
E ancora più in là, terreni Giuliani.*

*Vien da nord-est, la sua direzione
E gli fu dato il nome di Bora:
Da tempo antico che soffia e "lavora"
Su terra esposta, produce erosione...
 *Increspa il terreno, lo spacca a doline
 Per l'asciuttore che esso comporta.
 Dà luogo a crepacci di forma contorta
 Da poco profondi a metri a decine.*Complice l'acqua che in varie forme
Gratta sotterra, continua, rosicchia
Produce buche, baratri e nicchia
Si da creare sterrate difforme.
 *La parte esterna, di su, cielo aperto
 Pregna di vuoti, qua e là infossature
 Sembrano bolge da incuter paura
 Pronta a germire, pur anco l'esperto.*Tal territorio così violentato
Costellato da 'si antri cerchiati
Dirupi orridi, e forre intricate
Avrà certo influito e scompensato
 *La mente a etnia che in loco è stanziata:
 Si è fatta cattiva, malvagia, perversa
 L'ambiente che vige ragion qui si è persa
 La giusta via, l'umana portata.*In quegli ammanchi, foibe doline,
Son state gettate persone a migliaia:
Vivi o già morti, giù in fondo su ghiaia
Triste han trovato, miserrima fine.
 *D'onesta gente, intenda al lavoro
 Trattata a bestie, con bile e disdoro.**

A. Sansone

PAGINE DA STACCARE E CONSERVARE

Programma mese di maggio 2018



- 19 e 20:** Mostra di pittura al Fienile, dalle ore 16,30 alle 20
Inaugurazione il giorno 19, con la presenza di tutti gli artisti
- 17: ore 16.30:** Ultima lezione alla Croce Verde presentata da Massimo Minerva
- 22: ore 12.30** Saluto all'estate. Pranzo sul mare -Bagno Arizona-



- Spiaggia di Levante costo € 22,00.
Prenotazione entro 10 maggio
- 24: ore 15:** Saggio di Chiusura Anno Accademico al Politeama con esibizione dei cantanti del Coro diretto da Natalia Valli, degli attori della nostra Compagnia con la regia di Clara Piscopo e la presenza degli amici ginnasti.
- 31:** Andiamo in vacanza. Fine anno accademico e di tutti i corsi.

Programma mesi estivi

Segreteria: giugno:

Apertura straordinaria i quattro **martedì 5,12,19,26** del mese dalle ore 10 alle 12 per iscrizione soggiorni estivi e per informazioni

Luglio: apertura tutti i martedì e giovedì ore dalle ore 10 alle 12 per iscrizioni all'associazione ed ai vari corsi per l'anno 2018/2019

Agosto: Chiuso per ferie.

Settembre: come al solito la segreteria rimane aperta per iscrizioni, tutti i martedì e giovedì ore 10-12.

Programma mese di settembre 2018

20 settembre ore 16.30. Salone della Croce Verde:

***Presentazione del Nuovo Anno Accademico
a cura di Paolo Fornaciari.***

Programma mese di ottobre 2018

**Lunedì 8 : Alle ore 16 Inaugurazione Anno Accademico
all'Esplanade .** Dalle ore 15 si potranno fare le
iscrizioni per il nuovo anno accademico.

Martedì 9: ore 16,30 inizio delle lezioni nel salone dalla Croce Verde-
Prolusione.

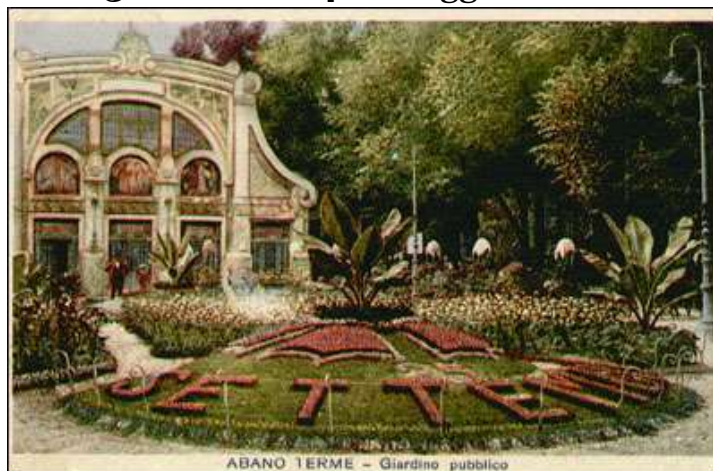
La segreteria dell' associazione rimane aperta presso la Croce Verde prima delle lezioni ore 16-16,30

Soggiorni Estivi

Settembre: 9-18 ---- Soggiorno a Folgaria.



Settembre 23 - ottobre-4 --- Soggiorno ad Abano Terme.



Tutte le informazioni sono comprese nel volantino in distribuzione presso l'ufficio segreteria, oppure visitando il nostro sito www.unitreviareggio.it.