

# Il Giornalino della Unitre V.V.



**APRILE 2021**

---

## **UN LUNGHISSIMO, INIMMAGINABILE ANNO È PASSATO!**

Cari amici lettori, un anno, (anzi più di un anno, un anno e un mese!), un incredibile, inimmaginabile, impensabile anno è trascorso, dal primo lockdown. Era il 9 marzo 2020!

È passato anche il doloroso anniversario di morte x Covid del 19 marzo 2020, e, in quel giorno da queste pagine, è salito un virtuale minuto di silenzio in memoria dei tanti deceduti, in particolare rivolto a Piero Pagni, il “G. O. (Gentil Organisateur)” delle nostre gite sociali, che il Covid19 non ha risparmiato.

Avevamo appena trascorso il carnevale, (quanta allegria, ricordate?), che siamo stati costretti a chiuderci in casa con regole severe: uscire solo per necessità, e con tanto di maschera sul volto a coprire bene bocca e naso, soli il più possibile, igienizzarsi sempre le mani.

Pensavamo ad un breve periodo di difficoltà ed invece il virus ha picchiato forte e continua ancora, senza darci tregua, ad imperversare.

Così l'Italia si è... “colorata”, di zone rosse, arancioni, gialle per regolamentare, più o meno severamente, il lockdown che ci assiste e nello stesso tempo ci condiziona amaramente.

Possiamo dire, parafrasando il grande drammaturgo Eugene O' Neill che ...”il rosso si addice a Viareggio” ...siamo stati i primi a rientrare in zona rossa e tutta la Versilia ci ha seguito.

Ora, siamo di nuovo in zona arancione, il vaccino, il tanto sospirato vaccino (anche se numerose incertezze lo accompagnano!) è arrivato a sollevarci da questa situazione, vaccino che piano piano, ci riporterà alla normalità, alla nostra quotidianità abituale.

Ancora, l'unico modo per stare insieme, è solamente questo, attraverso pagine “on line”, presenti all'appello dello “**stare uniti... anche se lontani**”, così, con scritti di vari argomenti dei nostri docenti attraverso la novità delle “Lezioni Cattedratiche”, volute dal nostro C.D., dispense che già sono state messe nel

nostro Sito Web, e, anche come sempre, attraverso queste pagine. Per quanto riguarda le attività della nostra associazione non possiamo programmare niente che vada oltre questi contatti on line.

Ma, questo mese c'è una bellissima novità per gli amanti dell'antico detto dei nostri padri: "Mens **sana in corpore sano**", le lezioni fondamentali di ginnastica attraverso queste foto che Cristiana mi ha mandato, basilari esercizi "on line" per tenersi in forma.

**La nascita di un nuovo spazio—ginnastica on line.**

Verranno tempi migliori, noi vi informeremo se potremo tornare alla nostra vita associativa di sempre.

Intanto accontentiamoci di ricordare insieme gli avvenimenti più significativi del momento:

Innanzitutto, soffermiamoci sull'anniversario della morte del nostro **Sommo Poeta, Dante Alighieri**



universalmente conosciuto di cui, il 25 marzo, abbiamo ricordato i 700anni dalla scomparsa.

Ma perché si è festeggiato proprio il 25 marzo? Secondo gli studiosi, **è il giorno in cui è iniziato il viaggio ultraterreno di Dante.**

Per consuetudine, dunque, la **Divina Commedia** inizia proprio in questa data, perché è in questo giorno che lo scrittore inizia la sua discesa all'Inferno.

La proposta di far cadere il **Dantedì** il 14 settembre, giorno della morte del poeta, non è stata accolta: la data, secondo molti, è stata considerata troppo funesta!

Dante, cittadino universale, quanto sei grande! secoli e secoli sono passati da quando scrivesti la Divina Commedia ma il tuo capolavoro è sempre vivo, vitale fresco di attualità! Un "evergreen".

**Abbiamo anche sognato con" Luna Rossa"**, che, ci ha fatto sperare per giorni di poter arrivare alla conquista della Coppa America di vela.

Ci siamo, in questo modo, distratti dal pensiero dominante che ogni giorno ci accompagna, nostro assillo quotidiano: "il Covid 19 pensiero"!

Veramente suggestive quelle immagini televisive di regate con imbarcazioni tecnicamente innovative, che veleggiavano nel mare della Nuova Zelanda!

Che virate da sogno abbiamo visto fare! Una meraviglia per noi viareggini "gente di mare",



anche, se purtroppo, la calma di vento è stata fatale per la nostra imbarcazione.

oo

Vogliamo ricordare insieme che, **il 9 aprile è serenamente spirato il Principe Filippo Duca di Edimburgo alla prestigiosa età di 99 anni.**

Più avanti pubblichiamo il ricordo che ne ha fatto Massimo Minerva, molto particolare, ricco di personali coincidenze.

oo  
ooo

Insieme, ora, leggiamo il pensiero pasquale, per ricordare la Pasqua recentemente celebrata, attraverso queste poesie così pertinenti, inviateci da

**Mons. Giovanni Scarabelli che ci confortano veramente.**

Quella di Madre Teresa si può dire una sintesi del pensiero della santa, l'altra,

...tante" pillole di saggezza" per la nostra terza età:

**Preghiera**

*Signore, quando ho fame, dammi*

*Qualcuno che ha bisogno di cibo*

*Quando ho un dispiacere, offrirmi*

*qualcuno da consolare;*

*quando la mia croce diventa pesante, fammi condividere la croce di un altro;*

*quando non ho tempo, dammi qualcuno che io possa aiutare per qualche momento;*

*quando sono umiliato, fa' che io abbia qualcuno da lodare;*

*quando sono scoraggiato, mandami qualcuno da incoraggiare;*

*quando ho bisogno di comprensione degli altri, dammi qualcuno che ha bisogno della mia;*

*quando ho bisogno che ci si occupi di me, mandami qualcuno di cui occuparmi;*

*quando penso solo a me stesso, attira la mia attenzione su un'altra persona.*



**S. Teresa di Calcutta**

**Preghiera per non invecchiare**

*Signore, fa che io sia del mio tempo e non della mia età.  
Che io non mi affezioni alle idee come un avaro al suo gruzzolo,  
ma ne controlli frequentemente la validità,  
e soprattutto ne assicuri costantemente la “convertibilità”.*

*Aiutami a non prendermi troppo sul serio.  
A sorridere dei miei successi come dei miei fiaschi.  
Fammi guardare con simpatia a ciò che fanno gli altri,  
specialmente se tentano qualcosa di cui io non avevo mai pensato,  
oppure si avventurano in territori dove io non mi sono mai arrischiato.*

*Che sappia comprendere più che giudicare.  
Apprezzare più che condannare.  
Incoraggiare più che diffidare.  
Fa che resista alla tentazione di “raccontarmi”.  
Fammi capire che è importante ciò che faccio oggi,  
non ciò che ho fatto dieci anni fa.  
E gli altri hanno diritto di avere da me ciò che sono,  
non ciò che sono stato.*

*Signore, impedisci che faccia l’abitudine a me stesso.  
A quel me stesso solito che conosco anche troppo bene  
e che ormai tendo ad accettare o sopportare come si  
accetta o sopporta un vecchio conoscente.*

*Devo “sorprendermi”.  
Devo obbligarmi ogni giorno, a riconoscermi nuovo,  
diverso, inedito.  
Devo impararmi “sconosciuto”.  
Devo accettarmi “altro”.*

*Devo esplorarmi al di là dei confini abituali.*

*Devo accogliermi inaspettato.*

*Devo frequentarmi insolito.*

**Alessandro Pronzato**



oo

oo

**Ora, in compagnia di una ECCELLENZA TUTTA ITALIANA,  
Samantha Cristoforetti, “voliamo” nello spazio, condotti per mano  
da Silvana Arata, esperta “in focus sulle donne celebri”.**



**SAMANTHA CRISTOFORETTI ALIAS  
ASTROSAMANTHA**

Sono lieta di comunicare con voi attraverso il Giornalino che costituisce un valido modo per tenerci in contatto, costretti causa il Covid19, purtroppo a stare distanti. Comunque come vi enunciavo nelle nostre conversazioni, riprendo a scrivere di donne coraggiose e impavide che danno il meglio di sé nelle loro imprese interessanti e cariche di emozioni.

Vorrei porre l’accento su una donna dei nostri tempi, una delle personalità più note del mondo della scienza, la prima donna italiana ad essere andata nello spazio con la più lunga permanenza nella stessa missione.

Lei è Samantha Cristoforetti, il suo nickname è AstroSamantha, tutti gli astronauti ne hanno uno. Con la missione Expedition42/ Expedition43 detta Futura, che prevede il raggiungimento della Stazione Spaziale Internazionale

a bordo di un veicolo Sojuz, nel 2014-2015 ha conseguito il record europeo e il record femminile di permanenza nello spazio in un singolo volo (di 199 giorni) superato nel 2017 dalla statunitense Peggy Whitson , a sua volta superato nel 2019 dalla collega Kock.

Samantha nasce a Milano nel 1977, originaria di Malè (Trento) dove è cresciuta. Nel 1994 approfondisce i suoi percorsi scolastici negli Stati Uniti; compie gli studi superiori prima a Bolzano e poi a Trento, laureandosi in ingegneria meccanica all' Università tecnica di Monaco di Baviera, in Germania nel 2002. Inizia la sua carriera come pilota dell'Accademia Aeronautica, arrivando fino al grado di capitano. Nel maggio del 2009 è stata selezionata all' Agenzia Spaziale Europea (ESA) e dopo cinque anni diventa la prima donna italiana a compiere un volo speciale.

Nel 2004 consegue la laurea triennale in Scienze Aeronautiche presso l'ex Facoltà di Scienze Politiche oggi Dipartimento di Scienze Politiche dell'Università Federico II di Napoli con 110 e lode.

La missione Futura ha comportato per Samantha un addestramento faticoso iniziato nel 2012. L'astronauta ha viaggiato tra i centri di addestramento della Russia, dell'Europa e degli Stati Uniti per completare la sua formazione. Si è esercitata sul funzionamento del braccio robotico canadese, sulla preparazione delle attività extra veicolari (ovvero passeggiate nello spazio) soprattutto per prendere confidenza con le tute spaziali statunitensi.

Ha inoltre ricevuto un addestramento sanitario con pratiche di pronto soccorso e utilizzo di strumentazione medica per esperimenti scientifici in assenza di gravità. Vogliamo ricordare che durante la missione ha condotto oltre duecento esperimenti biomedici e tecnologici per conto dell'ESA e dell'ASI.

Una curiosità è stata il primo essere umano a prepararsi una tazza di caffè espresso nello spazio.

Nel 2015 è stata nominata ambasciatore UNICEF durante un evento organizzato dall' Aeronautica Militare.

Una carriera folgorante ricca di importanti riconoscimenti e nel 2016 la nascita della figlia, cui ha dedicato il libro "Diario di un'apprendista astronauta", dalla unione con il compagno Luis Ferra, francese anch'egli ingegnere.

In una recente intervista ha confessato che lo spazio è la sua casa, che odia lo shopping, che ogni tanto piange, che non smetterà mai di studiare la sera fino a tardi e che lavorare in ambienti prevalentemente maschili non le ha mai procurato difficoltà, anzi sembra che siano mondi adatti al suo carattere. Non ha mai trovato ostacoli nell'essere donna.

E una nuova missione vedrà AstroSamantha probabilmente nel 2022, il suo secondo volo nello spazio.

SILVANA ARATA:



**Forse qualcuno di noi già lo sa, ma,  
per chi non lo sapesse, pubblichiamo, inviatoci, da Alice la nostra  
più giovane socia, questa ricerca su un momento storico  
eccezionale vissuto dalla Città di Orvieto, la splendida cittadina  
umbra, durante la seconda guerra, arricchita da fotografie di Alice  
stessa e altre di repertorio:**

## **ORVIETO “Città Aperta”**



Sommario:

- ❖ Gli Alleati verso Orvieto.
- ❖ Il singolare caso del Trattato di Liberazione.
- ❖ Il DUOMO. Le bellezze storiche salvano la città.
- ❖ Conclusioni.

### **Gli Alleati verso Orvieto**

Alla metà del 1942, gli sviluppi della guerra cambiarono. Tre battaglie segnarono la svolta nell'andamento del conflitto: quella delle Midway nel Pacifico, quella di El Alamein in Africa e quella di Stalingrado in Russia. Nel Pacifico, le forze americane sconfissero la flotta giapponese in una battaglia aeronavale presso le isole Midway. Nel mese di luglio, i tedeschi posero sotto assedio Stalingrado; tra il novembre ed il gennaio 1943, i russi scatenarono una controffensiva che costrinse i tedeschi alla resa. In Africa le truppe tedesche vennero fermate dall'Armata del generale Montgomery, occupando il Marocco e l'Algeria. **Muovendo dall'Africa, gli Alleati sbarcarono in Sicilia, siamo nel luglio del 1943:** l'avanzata di questi ultimi accelerò il crollo del Regime. Alla fine di luglio, il re Emanuele III destituì Mussolini, lo fece arrestare e portare in un albergo sul Gran Sasso: infine, assegnò l'incarico di formare un nuovo

governo al maresciallo Badoglio. **Il 3 settembre venne firmato l'armistizio** con le forze alleate; qualche giorno più tardi, il re e Badoglio fuggirono a Brindisi, dove venne costituito il **Regno del Sud**. L'esercito, così, lasciato senza ordini, si trovò allo sbando: non era stata organizzata una strategia difensiva. In pochi giorni l'esercito tedesco riuscì ad avere il controllo della parte centro-settentrionale dell'Italia. Le truppe naziste, in seguito all'armistizio, occuparono le principali città italiane e liberarono Mussolini. Il leader fascista proclamò la nascita della Repubblica Sociale Italiana, chiamata anche Repubblica di Salò, dalla città sul lago di Garda. L'avanzata alleata venne fermata per tutto l'inverno lungo la "**linea Gustav**", vicino a Cassino. **Solo nella primavera del 1944 la linea venne sfondata** e Cassino, dopo scontri e bombardamenti, conquistata nel maggio dello stesso anno.

### **Il singolare caso del Trattato di Liberazione**

Gli Alleati entrarono a Roma il 4 giugno del 1944 e continuarono la loro ascesa verso nord. **Il 14 giugno giunsero ad Orvieto** dove i tedeschi si erano già preparati per la difesa. Il comandante tedesco della piazzaforte era **Alfred Lersen** che, dopo aver stretto amicizia con il **monsignor Francesco Pieri**, promise allo stesso che i bombardamenti si sarebbero svolti a decine di chilometri dalla città.

Ad Alfred Lersen era stato affidato, da metà gennaio del 1944, il comando militare locale. Si trattava di uno dei primi adepti del partito nazista, tenente colonnello dell'aeronautica militare germanica, ovvero della "*Luftwaffe*". Dai primi giorni della sua permanenza ad Orvieto, entrò in confidenza con il vescovo Francesco Pieri con il quale si sviluppò un rapporto basato sulla stima, sulla simpatia e sulla fiducia: **insieme, si racconta, erano soliti ascoltare la musica di Bach suonata dall'organo del Duomo e comunicavano tra loro in latino**. Non è noto il modo in cui il Vescovo riuscì a convincere il comandante nazista a non coinvolgere la città nei combattimenti; è però evidente che le parole del religioso dovevano avere molto colpito Lersen, che colse il momento propizio per proporre agli Alleati un trattato. **Non si trattò di un segno di debolezza**: Orvieto aveva una posizione difendibile, era ben munita di mine e soldati e dotata dei piloti più validi; ciò emerge dalla testimonianza diretta del maggiore Richard Heseltine che definì i militari tedeschi presenti ad Orvieto:

"*Hitler's best troops*<sup>1</sup>", ovvero le migliori truppe di Hitler. Non mancavano perciò le risorse di uomini e mezzi per affrontare i Britannici. Ma lo scontro non avvenne:

**Lersen presentò il trattato agli Alleati**, che lo accettarono. Si trattò di un episodio unico perché il generale tedesco in seguito continuò a combattere fino alla primavera del 1945, quando venne catturato dalle truppe inglesi. L'esistenza di questo documento è emersa solo nel 2004 e fu probabilmente opera del vescovo Pieri, poiché altrimenti non si comprenderebbe la rinuncia a combattere nella sola città di

---

<sup>1</sup> Citazione presa da pag.14 del libro "Orvieto città Aperta" di Sandro Bassetti.



Orvieto. Il trattato riguardava solo la città sopra la rupe<sup>2</sup>; nelle zone limitrofe purtroppo si annoverarono invece vittime umane e distruzioni.



(Foto a sinistra: Richard Heseltine – Ufficiale maggiore del Comando Inglese Alleato)

(Foto a destra: Alfred Lersen – Comandante tedesco di stanza a Orvieto)

Al comando delle truppe alleate era presente il maggiore Heseltine. I britannici provenivano da Viterbo, che era stata devastata. Quando giunsero ad Orvieto, **videro arrivare una Volkswagen germanica che sventolava una bandiera bianca.** Heseltine ordinò perciò di intercettarla e portarla a lui. Vi erano dentro un tenente germanico e l'autista che portavano il messaggio del loro comandante. Heseltine racconta:

*“Non ricordo esattamente le parole, ma, più o meno, dicevano che **per via della bellezza storica di Orvieto, il comandante germanico di zona proponeva che, d'accordo con il comando alleato si dichiarasse congiuntamente Orvieto città aperta. Perciò mandai l'inviato sotto scorta alle autorità superiori, dove trovarono un accordo**”.*

Il generale inglese narra poi che, con il suo secondo in comando, entrò nella città in jeep. Orvieto era completamente deserta, vuota, come morta:

*“Tutti si erano nascosti. Mentre andavamo rumorosamente attraverso le strette strade vuote, tutto ad un tratto uscimmo sulla piazza e, **fermandoci, vedemmo attoniti la facciata del vostro meraviglioso duomo, sicuramente una delle visioni più sublimi del mondo....**”*

---

<sup>2</sup> Orvieto è un comune nella provincia di Terni: la parte antica della città **sorge su una rupe di tufo**, la quale domina la valle del fiume Paglia. Questa enorme massa tufacea si deve al collasso di valanghe ardenti dell'attività dei vulcani del sistema Volsinio.



## **Il DUOMO. Le bellezze storiche salvano la città**

**La cattedrale di Santa Maria Assunta è il simbolo di Orvieto:** la sua costruzione fu avviata nel 1290 per volontà di Papa Niccolò IV, con il fine di dare una collocazione al corporale del miracolo di Bolsena.<sup>3</sup> **“Occhio aperto nel cuore della facciata a darle vita”** (R. Bonelli <sup>4</sup>). Così venne definito dall’architetto Bonelli il **magnifico rosone**.

---

<sup>3</sup> Il miracolo eucaristico di Bolsena avvenuto nel 1263 nell’omonima cittadina: mentre un sacerdote stava celebrando la Messa, al momento della consacrazione l’ostia sanguinò.

Al disegno iniziale della cattedrale in stile romanico, i capimastri, che si succedettero nella costruzione di questa, aggiunsero elementi di stile gotico. I lavori si conclusero con la facciata, completata a metà del 1500 da Ippolito Scalza. Dopo la realizzazione del rosone, avvenuta nella seconda parte del 1500, i lavori subirono una lunga interruzione: essi ripresero con l’arrivo del capomastro Antonio Federighi che, pur rispettando l’impostazione della facciata, introdusse elementi rinascimentali. I mosaici della facciata sono stati, durante i secoli, pesantemente restaurati, perdendo le forme e lo stile originari: l’unico superstite è il mosaico con la *Natività di Maria*, che dal 1891 è conservato al “Victoria and Albert Museum”. Le strombature dei portali, il rosone, i fasci dei pilastri e le guglie creano motivi a rilievo, in netto contrasto con la superficie piana dei mosaici.

<sup>4</sup> Renato Bonelli (Orvieto, 2 gennaio 1911- Orvieto, 25 marzo 2004) è stato uno storico dell’architettura e architetto italiano. Il **magnifico rosone**, eseguito nella seconda metà del 1500 da Andrea di Cione, è costituito da motivi ornamentali disposti a doppio giro attorno alla testa del Redentore: i mosaici contenuti negli spicchi del rosone sono di Piero di Puccio e raffigurano i quattro dottori della chiesa (Sant’Agostino, San Gregorio Magno, San Girolamo e Sant’Ambrogio).





Il corpo longitudinale è diviso in tre navate ampie e luminose, coperte da un soffitto a capriate lignee. Le pareti ed i pilastri sono caratterizzati dall'alternanza di fasce di basalto e travertino che ripetono la decorazione delle pareti laterali esterne.<sup>5</sup>



All'estremità destra del transetto si apre la cappella di San Brizio, dedicata al santo vescovo protettore di Orvieto. La decorazione pittorica fu avviata nel 1447 da **Beato Angelico e Benozzo Gozzoli** che, ben presto, interruppero i lavori, terminati poi da

<sup>5</sup> Queste ultime in origine erano state lasciate vuote, ricoperte da affreschi cinquecenteschi in un secondo momento, sono state infine dipinte con le attuali fasce bianche e verdi scuro.



Luca Signorelli alla fine del 1400. <sup>6</sup> Infatti, la famiglia Monaldeschi, principale finanziatrice dei lavori della cattedrale, firmò un contratto con Luca Signorelli nel 1499: egli si dedicò ad affrescare la volta d'ingresso e le pareti laterali, producendo un'unica narrazione incentrata sull'Anticristo ed il Giudizio Universale.<sup>7</sup>



---

<sup>6</sup> Luca Signorelli, già celebre alla corte di Lorenzo il Magnifico, fu poi convocato a Roma da Papa Sisto IV, il quale gli affidò la decorazione del santuario di Loreto e della Cappella Sistina. Dopo aver terminato il proprio compito al servizio del Papa, Signorelli si recò a Siena: fu qui che gli proposero di collaborare al completamento della Cappella di San Brizio, all'interno della fabbrica del Duomo. La Cappella, edificata all'inizio del 1400, fu inizialmente affidata al frate domenicano Beato Angelico che però riuscì a sviluppare solo due vele.

<sup>7</sup> Il ciclo inizia con la lunetta della *Predica e fatti dell'Anticristo*: si tratta di un caso unico nell'arte italiana di rappresentazione in chiave monumentale della leggenda dell'Anticristo. La figura dell'Anticristo si trova su un piedistallo in primo piano, mentre parla alla folla. Egli assomiglia nell'aspetto a Gesù, ma dietro ha il Diavolo che gli suggerisce parole all'orecchio, guida i suoi gesti come una marionetta (l'invenzione del braccio del Diavolo che "entra" in quello dell'Anticristo come se fosse un guanto). Molti studiosi hanno interpretato l'affresco come riferimento alle vicende di Girolamo Savonarola, predicatore della città di Firenze che venne poi condannato come eretico e mandato al rogo da papa Alessandro VI. Lo stesso Signorelli non vedeva di buon occhio la vicenda del frate predicatore che stimolò il rovesciamento dell'assetto politico della città di Firenze.

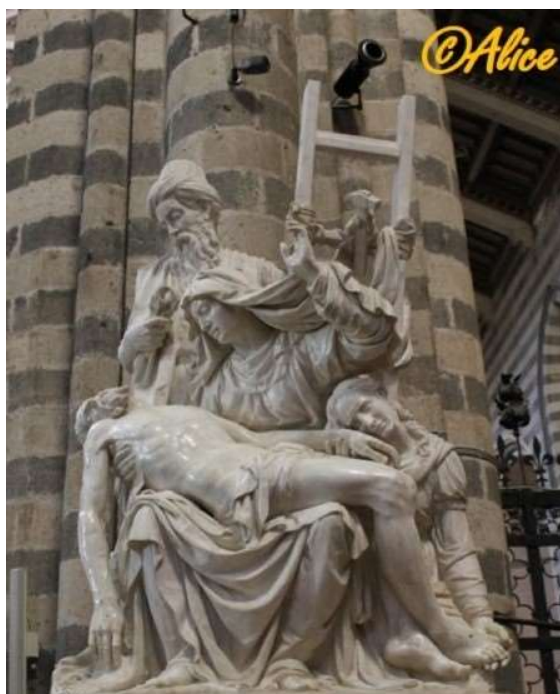
Signorelli decorò anche la zoccolatura delle pareti con un **programma iconografico dedicato ai grandi poeti dell'antichità, tra i quali Dante Alighieri.** <sup>8</sup>



All'estremità sinistra del transetto si apre invece la cappella del Corporale, realizzata per conservare la preziosa reliquia per cui il Duomo intero è nato, un lino insanguinato utilizzato nella miracolosa Messa di Bolsena (1263).

Nel transetto è collocata la **“Pietà” di Ippolito Scalza del 1579**, opera che risente degli echi delle **“Pietà”** di

Michelangelo, anche se caratterizzata da maggior teatralità e minore forza espressiva.



### Conclusioni

Nella lunga storia del Duomo di Orvieto non sono pochi gli intellettuali che rimasero folgorati dalla singolare bellezza di questi affreschi. Primo su tutti **Sigmund Freud** che, nel 1899, visitò la Cappella. Si narra infatti che:

*“A Freud rimase impresso il nome di Signorelli a tal punto che lo dimenticò e su quella dimenticanza scrisse il meccanismo della rimozione, che poi sarà uno dei capisaldi dell'interpretazione dei sogni”*<sup>9</sup>

Qualche anno dopo lo stesso **Gabriele d'Annunzio** visitò la Cappella e, innamoratosene, la definì *“la tremenda ambascia”*, dal senso di oppressione che emerge dalla visione di tanta pienezza artistica.

---

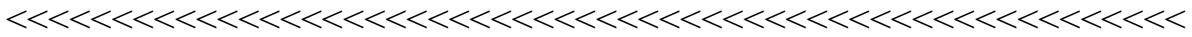
Sullo sfondo troviamo un edificio classico che molto probabilmente rappresenta il tempio di Salomone, simbolo della Chiesa stessa. La scena della *“Predica e fatti dell'Anticristo”* è la migliore dell'intero ciclo in termini di originalità narrativa: infatti, all'estrema sinistra, troviamo due personaggi vestiti di nero che, secondo la tradizione, rappresentano **l'autoritratto di Signorelli e quello di Beato Angelico.**

<sup>8</sup> Ad ognuno di questi è dedicato il proprio ritratto circondato da tondi che riproducono episodi delle proprie opere.

<sup>9</sup> Informazioni tratte da: [http://www.inorvieto.it/it/scopri/ti\\_racconto/il\\_giudizio\\_universale\\_di\\_luca\\_signorelli.html](http://www.inorvieto.it/it/scopri/ti_racconto/il_giudizio_universale_di_luca_signorelli.html)



Non stupisce, perciò, che nel 1944 il comandante tedesco di stanza ad Orvieto, Alfred Lersen, avesse assicurato al Vescovo locale il rispetto dei tesori d'arte della Città. Il comandante germanico era un uomo erudito, oltre che autoritario, capace di riconoscere, grazie alla guida di monsignor Pieri, il sommo pregio e **la grandissima importanza del patrimonio artistico di Orvieto che, il 14 giugno 1944, dichiarò “Città Aperta”**.



**Il singolare ricordo di un, “compagno di viaggio “del Duca di Edimburgo:**

### **ADDIO, CARO FILIPPO**

Il 9 aprile 2021, è morto un mio compagno di viaggio. No, non era un mio amico e non l'avevo mai conosciuto, ma per tutta la mia vita è stato sempre presente come Filippo, principe di Edimburgo.

Sono nato nel 1947 e nello stesso anno Filippo+



ha sposato la principessa Elisabetta, figlia del re d'Inghilterra Giorgio VI e di Elisabetta, duchessa di York. Ma le coincidenze continuano perché nel 1952, anno in cui è nata mia moglie Giuliana, Filippo è diventato Principe Consorte all'incoronazione della regina Elisabetta II d'Inghilterra.

Ecco perché due date importanti per lui e per me ne fanno un compagno di viaggio della mia vita.

Filippo è nato a Corfù il 10 giugno 1921 ed ha avuto subito il titolo di principe di Grecia e Danimarca (in quanto nipote del re Costantino I; il suo cognome vero era Battenberg, poi diventato Mountbatten in onore di uno zio a cui è sempre stato



legatissimo. E' stato "principe consorte" di Elisabetta per 74 anni, sempre in modo impeccabile, sempre "un passo indietro di lei" come da cerimoniale, ma è stato soprattutto la forza modernizzatrice della regina: lui le fece prendere l'aereo per la prima volta, lui il primo reale britannico in un'intervista tv, lui a consigliare le riprese tv dell'incoronazione, lui a portare i telefoni a Palazzo.

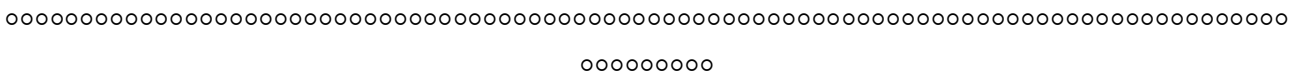
Nel 2000, in occasione dei 100 anni della Regina Madre, Filippo,



La regina Elisabetta e il principe Filippo fotografati a novembre in occasione del 73esimo

con la sua solita simpatia, ebbe a dire: *“Non riesco ad immaginare nulla di peggio che campare fino a 100 anni; sto già cadendo a pezzi adesso”*; ebbene ha mancato il secolo per soli due mesi, lasciando, però, un grande vuoto nella famiglia e nel regno. La regina Elisabetta ha detto di lui: *“E' stato, molto semplicemente, la mia forza, io e tutta la famiglia abbiamo con lui un debito più grande di quanto abbia mai rivendicato”*.

**MASSIMO MINERVA**





Un portaogetti molto primaverile!



posso mettere a riposare sul divanetto le mie



chiavi!

Guardate queste foto che Lidia, una delle ginnaste del corso collaterale ha postato su Wapp : mostrano la sua capacità manuale che durante il lungo lockdown ha esercitato a lungo!

Oggetti semplici per abbellire la casa: complimenti!





## E ORA: LEZIONE DI GINNASTICA

**ESERCIZIO N 1: alzate le braccia frontali con bastone(anche il bastone della scopa è ok),utili per sboccare le spalle e tonificare i**



**muscoli**

**N. 2: SEMPRE IN PIEDI CON L'APPOGGIO DEL BASTONE  
SOLLEVARE GAMBA DX PER 15 VOLTE, POI SOLLEVARE GAMBA  
SX PER 15 VOLTE. RIPETERE L'ESERCIZIO x 2 SERIE**

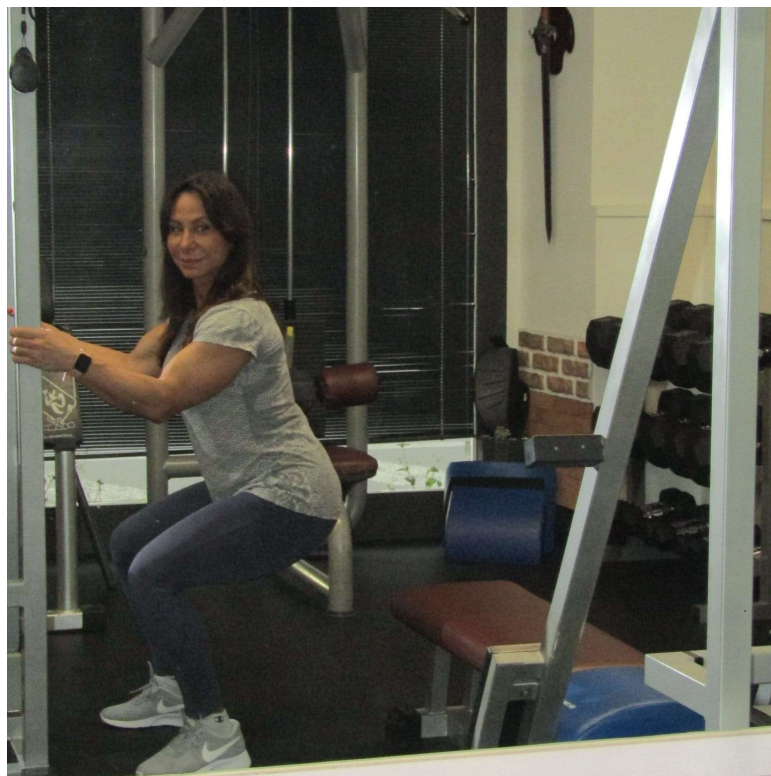


**N .3: SOLLEVARE CONTEMPORANEAMENTE BRACCIA E GAMBA IN MODO LENTO, ALLENANDO ANCHE IL NOSTRO PREZIOSO EQUILIBRIO, I N QUESTO ESERCIZIO ALZIAMO IL PIEDE DA TERRA, ALTERNANDO GAMBA DX POI SX PER 20 VOLTE. RIPETERE L' ESERCIZIO PER 2 SERIE**





**N.4: MEZZI PIEGAMENTI SULLE GAMBE FACENDO  
ATTENZIONE A NON SBILANCIARE IL PESO IN AVANTI,  
TENERSI CON LE BRACCIA A UNA SEDIA.  
Questo esercizio rinforza gambe e glutei**



In attesa di riprendere le lezioni di ginnastica vi consigliamo di fare questa sequenza di esercizi il **Lun., merco, venerdì. IL PROSSIMO MESE AGGIUNGEREMO UNA SEQUENZA DI ESERCIZI A TERRA Buon lavoro!**

**Chiudiamo con la consueta paginetta culinaria ...dopo tanta ginnastica un sano e corroborante pasto ci sta bene**

**APPUNTI di CUCINA**



*Ricette semplificate e testate, a cura di Daniela De Santi*

**“Pesce spada al salmoriglio”**- *un secondo di pesce, veramente saporito e leggero.*

Ingredienti per 3 persone: tre belle fette di pesce spada fresco (oppure della c.d. “vitella di mare”), dello spessore di circa 1 centimetro; per la salsa al “salmoriglio”: il succo di 1 bel limone (o due), un po' di origano, uno spicchetto d'aglio tritato finemente, un po' di olio di oliva e un po' di sale fino, il tutto ben amalgamato.

Dopo aver lavato le fette, asciugatele bene in un canovaccio e salatele da ambedue le parti. Cuocetele sulla griglia del forno a circa 200 gradi, indicativamente per circa 30 minuti (se utilizzate ogni tanto anche la ventilazione, il tempo di cottura può essere minore; in ogni caso, le fette devono risultare ben cotte ma non “stoppose”). Nel frattempo, in una ciotolina, preparate la salsa al “salmoriglio”, con gli ingredienti di cui sopra, che potrete dosare anche a seconda dei gusti. Appena cotte le fette di pesce spada, servitele in un vassoio, dopo averle cosparse bene con la salsa.

**“Asparagi alla Bismarck”**. - *un secondo veloce e molto primaverile.*

Ingredienti: sei begli asparagi + 1 uovo, a testa; un po' di parmigiano grattugiato; un po' di burro, un po' di olio di semi, sale fino.

Nettate gli asparagi, tagliando la parte chiara e filamentosa dei gambi; quindi lavateli e lessateli come di Vostra abitudine, nella casseruola o nella pentola a pressione (l'importante è che non risultino “sfatti”, ma piuttosto “al dente”). Poi, in tegame basso o padella, “affrittellate” le uova in un po' di olio di semi o burro. Disponete in un piatto, per ciascuna persona: sei asparagi lessati, dopo averli ben scolati; adagiatevi sopra l'uovo affrittellato, salate e, volendo, aggiungete del parmigiano grattugiato e/o del burro fuso.

**“Colomba pasquale al cucchiaino”** - *sono rimasti degli avanzi di colomba, che stanno seccando un po' ? Ne possiamo ricavare un buon dolce al cucchiaino!*

In una coppetta, disponete: una fetta piuttosto sottile di colomba, bagnatela con del succo d'arancia (volendo, zuccherato), uno strato di nutella (o di frammenti di uovo di cioccolato avanzati), uno strato di panna (va bene anche vegetale), un lieve strato di cacao amaro in polvere; e così via, da ripetere. Volendo, sulla sommità, dare una spruzzata di maraschino o altro liquore dolce.

*Buon lavoro e buon appetito!*