



# Notiziario Tre Emme

Club Tre Emme di Roma

n. 117 - Ottobre 2019

## Di nuovo al lavoro insieme

Carissime amiche,  
ben ritrovate dopo la pausa estiva!

Tante cose sono accadute durante questa lunga e calda estate e spero che abbiate passato un buon periodo. Innanzi tutto permettetemi di salutare e ringraziare l'ammiraglio di squadra Valter Girardelli, unitamente alla moglie signora Giuliana, per la sensibilità con la quale si è rapportato al nostro Club, con una presenza discreta ma costante, che ha dato un grande impulso alle attività in seno alla Forza Armata. Grazie.

Un benvenuto ed un augurio di buon lavoro al nuovo Capo di Stato Maggiore della Marina Militare, ammiraglio di squadra Giuseppe Cavo Dragone e alla sua gentile consorte con la quale sono sicura avremo modo di conoscerci e di condividere una parte del nostro cammino.

Il 5 giugno presso il circolo "Caio Duilio" abbiamo festeggiato l'inizio della stagione estiva, un momento di ritrovo per le socie, un appuntamento ben riuscito grazie alla calorosa partecipazione e allo spirito che ci accomuna.

Quest'anno, per la prima volta, una rappresentanza delle Tre Emme è stata invitata il 10 giugno alla celebrazione della Giornata della Marina presso la base navale di Taranto.

Hanno preso parte a questo evento, su invito del CSMM, il direttivo di Roma e le presidenti di tutte le sedi periferiche. È stata una bella opportunità per confrontarci sull'andamento dei vari Club, oltre a respirare l'energica aria della Forza Armata che ci accomuna.

Da questa pagina a nome del direttivo voglio inoltre salutare con tanto affetto Paola Martelli Felici, la nostra tesoriera, che a luglio si è trasferita negli Stati Uniti. Siamo felici per te e per la bella esperienza che stai sicuramente vivendo accanto a tuo marito e alla tua famiglia, ti abbracciamo tutte e ti aspettiamo al rientro carica di nuove energie e di tante novità.

Il nostro direttivo, dopo la partenza di Paola, si è rimodellato e da allora Francesca Salvagnini ha assunto il duplice ruolo di tesoriera e di segretaria. Non vi neghiamo che la strada è in salita, tanti gli appuntamenti svolti e tantissimi ne sono in programma, cercheremo di ottimizzare le forze al meglio e siamo sicure che anche voi socie non ci farete mancare il vostro appoggio e i vostri preziosi consigli.

A questo proposito mi viene in mente una frase del poeta ed umorista inglese Thomas Hood:

*"Quando mai è stato fatto il miele da una sola ape di un alveare?"*

La nostra associazione è un po' come un alveare, dobbiamo riuscire a cooperare e ciascuna, portando il proprio contributo, non solo lascerà un segno nella storia del Club, ma sarà determinante per l'avanzamento del gruppo ed i risultati avranno il sapore di buono.

Il 28 settembre il Club Tre Emme ha festeggiato 26 anni dalla fondazione, faccio gli auguri a tutte le socie iscritte e a quelle che si sono succedute negli anni.

Vi abbraccio tutte.

### *In questo numero*

Tender to Nave Italia <i>dell'Amm. Sergio Biraghi</i>	p. 2
Un'email da Nellie Bly <i>di Franco Moraldi</i>	p. 3
Da San Pietroburgo a Mosca <i>di Francesca Salvagnini</i>	p. 5
I sei benefici della meditazione <i>di Claudio Petrassi</i>	p. 6
<i>Rubriche</i>	
Una ricetta al mese	p. 8
Gite in città	p. 9
Cinema e sogno	p. 10
La via dei fiori	p. 11
Le nostre attività	p. 12

*Michela Marignani Pitton*



## Un sogno diventato realtà

# TENDER TO NAVE ITALIA

**Ammiraglio Sergio Biraghi**

Nel lontano 2005 il dott. Carlo Croce, presidente del Yacht Club Italiano di Genova e presidente della Federazione Italiana della Vela, venne a trovarmi a Palazzo Marina per parlarmi di un suo sogno: armare una grande barca a vela per promuovere, in particolare verso i giovani, progetti di educazione, qualificazione e riabilitazione sociale e fisica mediante l'utilizzo proprio della vela.



Aveva individuato un veliero adatto allo scopo, una goletta armata a brigantino costruita a Danzica nel 1993, lunga 61 metri e larga 9,20, con un albero maestro alto 44,60 metri, una superficie velica di 1300 metri quadri e un equipaggio di 21 persone.

Aveva anche già trovato gli sponsor per l'acquisto ma c'erano due grossi problemi: far fare i grossi lavori necessari per recuperare il veliero ed adattarlo ai nuovi compiti e come armarlo. Trovare sul mercato un equipaggio di 21 persone non era certo facile e i costi di gestione sarebbero diventati astronomici anzi proibitivi.

Confesso che l'idea che la Marina partecipasse alla realizzazione di un grande "veliero delle disabilità" che portasse persone con limiti personali a sfidare se stessi, con l'aiuto del mare e delle vele, per andare oltre i propri limiti fisici o psicologici e poter così migliorare la propria autostima e autonomia, mi ha ...scatenato.

I lavori di manutenzione, ripristino ed adeguamento a cura degli sponsor e della Fincantieri. L'equipaggio a cura M.M.! Ci sono state molte perplessità anche a Maristat, ma ho ideato e fatto approvare uno statuto tra lo Yacht Club e il Ministero Difesa con cui la Marina prendeva a carico la sicurezza e la conduzione del Veliero Italia, iscritto nei registri di Navarma e battente Bandiera della Marina Militare, ma sempre di proprietà della onlus "Tender to Nave Italia".

A partire dal 2007 ad oggi più di 4500 "marinai speciali" hanno sfidato venti, onde e regole militari per riscoprire entro se stessi la capacità di fare, imparare, convivere e gioire. I progetti realizzati da centinaia di onlus, scuole, ospedali ed enti no profit hanno avuto a disposizione un potente strumento di riabilitazione ed educazione per tante persone rese fragili da malattie o situazioni personali difficili. Per esempio l'Ospedale Bambin Gesù di Roma è il maggior fruitore dell'unità proprio per i bambini colpiti dalle tante forme di tumori infantili che cura e parla sempre di un ritorno eccellente od addirittura eccezionale da queste esperienze sul mare.

Ho anche con piacere scoperto che i nostri comandanti e tutti i membri dell'equipaggio si prendono veramente a cuore i piccoli ospiti e mi ringraziano per l'esperienza veramente toccante che vivono durante questo particolare imbarco.

Ormai la voce sugli eccellenti risultati sempre conseguiti ha portato a ipotizzare una nuova nave, ma europea, da aprire a tutti i paesi europei. Le complicazioni internazionali sono tante e prevedere un equipaggio misto europeo non è certamente facile ma ... vogliamo provarci.



## Mujeres verticales

# UN'EMAIL DA NELLIE BLY

Franco Moraldi



*Riporto di seguito il contenuto di una email arrivata dopo l'uscita del ritratto di Oriana Fallaci di qualche tempo fa.*

“Hallo Franco, sono Nellie Bly e non credo tu mi conosca, visto che non mi nomini mai nel tuo articoletto su Oriana Fallaci.

Facile parlare ora di donne giornaliste e di emancipazione femminile nel lavoro, eh? Lo fu un po' meno per me, nata nel 1864 in Pennsylvania, tredicesima di 15 figli, orfana di padre ancora bambina con mamma che si risposò con un tipo violento, da cui poi per fortuna divorziò. Non c'erano soldi per poter studiare ed allora “al lavoro!” da giovanissima: nessun problema, io non mi arrendo!

La mia vita cambiò dopo che sul Pittsburgh Dispatch uno sbruffone, opinionista riverito, titolò *What girls are good for*, un insieme di scempiaggini per affermare che solo una professione potevano fare le donne: tirare su la famiglia, cucinare, cucire.

Gli risposi per le rime con una lettera che quel giornale pubblicò; il direttore volle conoscermi e ...fui assunta come giornalista! Nei miei articoli andavo diritta al punto. Per scrivere di operaie sfruttate in fabbrica mi feci assumere fra loro: i reportage piacquero ai lettori, ma gli industriali minacciarono di togliere la pubblicità al giornale. Fui poi inviata speciale in Messico e denunciasti la dittatura di Porfirio Diaz, generale che si credeva Napoleone. Fui espulsa dopo 6 mesi (un secolo prima dello scontro Khomeini- Fallaci di cui racconti).

Ero indigesta: il direttore voleva spostarmi alle rubriche di moda e giardinaggio, più “adatte ad una donna”. Mi dimisi e proposi al direttore del New York World, Joseph Pulitzer (ti dice nulla questo nome?) due inchieste mai viste a New York: una sulle condizioni delle donne nei manicomi e l'altra sulla vita degli emigrati europei (migranti li chiamate ora, giusto?).

Accettarono ed allora prima mi finsi pazza e fui ricoverata per 10 giorni in un istituto per le malattie mentali: vidi e vissi tali orrori che, appena pubblicati, ci pensò il governo a rivoluzionare le politiche di assistenza! Per capire poi come vivevate voi europei appena arrivati in America, partii da Londra in piroscampo per New York in incognito, in terza classe, confusa fra altre donne povere e bisognose.

Fui riconosciuta “miglior reporter d'America” e pubblicai altri servizi sulle condizioni di lavoro delle domestiche (ovvio che mi finsi tale), sulle detenute in carcere (ebbene sì, mi feci arrestare), sulla vita delle donne divorziate quando si cominciò a parlare di abolire la legge -con interviste che dimostravano come si fossero salvate la vita proprio chiudendo un matrimonio impossibile.



Mi credi un po' seriosa eh? Eppure, dopo il successo del libro “Giro del mondo in 80 giorni” di Jules Verne percorsi da sola proprio quel viaggio, con niente altro che una sola valigia (quest'ultimo particolare colpì il direttore più di tutta l'avventura, mah...).

Fui più veloce nel girare il mondo, in 72 giorni, 6 ore, 11 minuti e 14 secondi ed i lettori impazzivano quando arrivavano i miei articoli dall' Europa, Africa, Cina; in centinaia di migliaia parteciparono ad una lotteria per indovinare il momento preciso in cui sarei tornata a New York! (se riesco ti mando qualche immagine della vicenda, assieme a questa diavoleria che chiamate email).

Vissi, ahinoi, il dramma della Grande Guerra ed ancora una volta anticipai la “tua” Oriana in Vietnam: fui corrispondente di guerra dal fronte russo-serbo e non feci sconti a nessuno nelle mie cronache, scritte vedendo con i miei occhi quei poveri giovani morti, affondati nelle trincee bagnate di pioggia e di sangue.

Tutto qua, mio caro che ti diletta come giornalista: volevo che tu e chi ti legge sapeste chi è Nellie Bly (e non “chi era”, anche se tra poco è un secolo che non sono più fra voi), giornalista d'inchiesta con la schiena dritta, capace di sognare e di non arrendersi mai. Scrivevo di ciò che avevo visto e non di quello che mi raccontavano. Lo facevo anche perché non mi sentivo mai sola: parlavo anche per le altre donne, quelle che chiamavo “le donne senza”, senza diritti, costrette ad accettare le disparità, le prevaricazioni, in un'epoca ottimista di cui si ricorda più il vertiginoso progresso industriale che il più lento sviluppo sociale.

Un saluto, Nellie”.

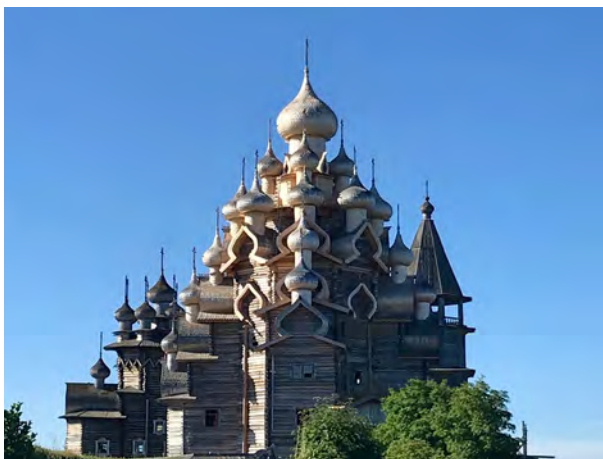
*Chi avrebbe mai il coraggio di non pubblicare questa voce? Un abbraccio, per sempre giovane Nellie, che con i tuoi 155 anni surclassi alla grande tanti sedicenti contemporanei!*



## Viaggiando si impara!

# DA SAN PIETROBURGO A MOSCA

Francesca Salvagnini



Desideravo visitare la Russia fin da quando vidi *Il Dottor Zivago*, ma per un motivo o per un altro i viaggi in altri paesi hanno avuto la precedenza.

Quest'anno ho realizzato il mio sogno e nel mese di giugno con mio marito e un gruppetto di amici ci siamo imbarcati sulla nave Rachmaninov per iniziare la nostra crociera da San Pietroburgo a Mosca.

È stata un'esperienza positiva sotto ogni punto di vista: crociera romantica lungo il fiume Svir che collega i laghi Ladoga e Onega, nel cuore della Carelia, sponde e radure verdissime, splendidi tramonti.

Abbiamo iniziato il nostro viaggio con la visita di San Pietroburgo, città stupenda, piena di storia e palazzi maestosi. Quando sono entrata all'Ermitage ero emozionata e il museo non ha certo deluso le mie aspettative. Avevamo una guida bravissima che parlava un italiano perfetto, come tutte le guide che ci hanno accompagnato durante tutto il viaggio. Abbiamo scoperto che nessuna di loro aveva mai messo piede in Italia e che avevano imparato l'italiano in Russia da... insegnanti russi!

Indimenticabile la crociera notturna lungo i canali di San Pietroburgo. Era il 23 giugno, giorno in cui gli studenti russi festeggiano la fine dell'anno scolastico: orde di ragazzi si sono riversate in centro dove erano programmate feste, balli, fuochi di artificio. La mattina successiva le strade erano immacolate e ordinate! Ho scoperto che in Russia sembra che non producano spazzatura: neanche un pezzettino di carta, niente cassonetti, nessun sacchetto.

Dopo San Pietroburgo la nostra prima sosta è stata Mandroga, dove abbiamo potuto ammirare le famose *isbe*, costruzioni contadine fatte con tronchi di albero e gustare gli *shashlyk*, spiedini di pollo, pesce, carne o verdure, deliziati da balli folkloristici e suonatori di balalaika.

Dopo il pranzo e uno shopping compulsivo, partenza e seconda tappa: l'isola di Kiji, patrimonio dell'umanità, famosa per la sua architettura in legno. La cattedrale (nella foto) è stata costruita nel 1714 senza utilizzare neanche un chiodo!

La crociera è proseguita superando innumerevoli chiuse, toccando città piene di storia con chiese riccamente affrescate e, nel frattempo, tra conferenze sulla storia russa, lezioni di russo, di ballo e di cori russi, siamo arrivati a Mosca.

Contrariamente alle aspettative, Mosca si è rivelata vivace, cosmopolita, piena di luci, ristoranti, bar e alberghi. Prima sorpresa: visita di alcune stazioni della metropolitana, considerate patrimonio culturale e decorate da statue, mosaici, stemmi, esempi dell'arte del realismo socialista. Il Cremlino è una città fortificata al centro della città; al suo interno chiese ed edifici imponenti, giardini curatissimi e fiori bellissimi. All'esterno, la piazza Rossa, dominata dalla Cattedrale di San Basilio e dai lussuosi ed eleganti magazzini GUM. Altro che magazzini del popolo!

Città bellissima. Credetemi, un viaggio da non perdere!



## Incontri di meditazione

# I SEI GRANDI BENEFICI DELLA MEDITAZIONE

**Claudio Petrassi**



*Con ottobre ricominciano gli incontri mensili di meditazione con Claudio Petrassi. Questi appuntamenti sono aperti a tutti coloro vogliano provare questa esperienza; avranno una durata di circa un'ora e trenta e si svolgeranno seguendo fluidamente dei piccoli e soffici movimenti che ci accompagneranno verso un momento più silenzioso e di osservazione.*

Di seguito puoi trovare una lista di benefici diretti ed indiretti che ti aiuteranno a capire perché meditare e miglioreranno la tua vita fin dal primo momento. È importante notare, prima d'iniziare, che per poter massimizzare gli effetti e i benefici della meditazione è consigliato eseguire regolarmente questo tipo di pratiche. Come detto in precedenza è possibile meditare anche solo dieci minuti al giorno per sentirsi bene fin da subito.

### *1. La meditazione aiuta ad alleviare il dolore*

Uno studio effettuato nel 2011 dal MIT ha dimostrato che è possibile alleviare il dolore grazie alla meditazione.

La concentrazione che si ottiene durante le sessioni di meditazione permette infatti di potersi focalizzare su una parte del corpo, permettendo all'organismo di diminuire la sensazione di dolore. Queste ricerche hanno anche suggerito che sarebbe stato possibile, per alcuni pazienti che soffrono di dolori cronici, allenarsi grazie alla meditazione e arrivare a "proteggere" la propria mente dal dolore continuo.

### *2. La meditazione migliora il sistema immunitario*

Esistono moltissimi studi che hanno dimostrato come l'ansia e il tanto odiato stress peggiorino la nostra vita di giorno in giorno. Fra i tanti aspetti negativi dello stress, uno dei più debilitanti è l'abbassamento delle difese immunitarie: le persone più stressate e ansiose tendono quindi ad ammalarsi più facilmente. È proprio in questo aspetto che i benefici della meditazione sono più evidenti: una corretta meditazione permette di diminuire tutti i valori chimici relativi allo stress, così come la produzione del cortisolo (il famoso ormone che lo provoca), in modo da agire indirettamente sul sistema immunitario ed aumentarne le difese.

### *3. La meditazione aumenta la fiducia in sé stessi*

Uno dei benefici della meditazione più evidenti riguarda la pace interiore: la meditazione aiuta ad identificare i propri pensieri senza doverli processare emotivamente e, per questa ragione, aiuta il cervello a rilassarsi proprio come se avesse una valvola di sfogo che gestisce la pressione dei pensieri.



Quando mediti potrai notare molti pensieri negativi della giornata appena trascorsa affiorarti alla mente, specialmente quando si tratta di quelli su te stesso e sulle tue capacità.

Quando questa categoria di pensieri attraversa e s'incatena con il tuo flusso di coscienza durante una sessione di meditazione, noterai come la negatività del pensiero verrà processata razionalmente dal tuo cervello e non lo "intaserà" come invece avviene quando la tua mente è distratta da stimoli esterni. Con un esercizio regolare di meditazione sarà quindi possibile migliorare la tua capacità a gestire tali pensieri senza esserne sopraffatto.

#### *4. La meditazione migliora la salute del corpo*

Tra i vari vantaggi della meditazione, alcuni sono più "biologici" di altri: la meditazione permette, infatti, di diminuire la pressione sanguigna e aumentare la produzione di serotonina. Questo tipo di regolazione del proprio corpo è eccezionale, perché t'insegna a gestire le tue funzioni biologiche ed arrivare ad un livello di calma e tranquillità che influenzerà moltissimi altri ambiti della tua vita.

#### *5. La meditazione sviluppa la creatività, la felicità emotiva e la concentrazione*

Tutti questi vantaggi relativi alla meditazione sono evidenti quando s'incomincia a meditare per più di una settimana: lo stato di calma e di tranquillità aiuta a stimolare alcuni "talenti" che sono assopiti e che sono messi in secondo piano durante periodi di forte stress. La creatività è uno degli esempi più importanti di questo tipo di benefici: per essere creativi è necessario un buon equilibrio tra pace e dinamicità, raggiungibile facilmente grazie alla meditazione. La felicità emotiva è un altro punto che dev'essere fortemente esplorato durante la meditazione: chiunque mediti sentirà subito una felicità interiore giustificata dall'assenza di caos e la mancanza di stress. Chi cerca un po' di concentrazione saprà già che la meditazione è uno delle migliore maniere di ottenerla, grazie alle tecniche di respirazione e l'impostazione mentale che la meditazione ti permette di raggiungere.

#### *6. La meditazione aiuta nei rapporti sociali*

Questo vantaggio può essere considerato un effetto indiretto di tutti i vantaggi precedenti che non sono stati citati per mancanza di spazio in questo articolo.

Per avere una sana e felice vita sociale bisogna stare bene con sé stessi, essere concentrati e calmi ed essere emotivamente stabili, ma quando viene a mancare uno di questi fattori è molto facile trovarsi in difficoltà con la gestione dei propri rapporti sociali.

*Claudio Petrassi si è laureato Psicologia Clinica e si è specializzato nel Counseling per l'età evolutiva e nell'Art-Counseling; svolge docenze presso la scuola di Counseling "ASPIC"; conduce come formatore lezioni sulla gestione dello stress e la psicologia dell'emergenza per personale marittimo e di volo; ha svolto attività sportello di ascolto presso alcuni istituti scolastici; ha svolto attività di counseling nell'ambito dell'HIV, presso il Policlinico Umberto I di Roma; conduce dei gruppi sulla genitorialità, paura del volo e paura dell'acqua; ha progettato e svolto percorsi di sostegno attraverso il Watsu (water shiatsu) per ragazzi con diagnosi di autismo e nella disabilità in genere; mensilmente propone Watsu per la coppia in Belgio (Brusselles); organizza delle giornate di Watsu bebè, dove insieme ai genitori si gioca e ci si prende cura dei loro piccoli sia a terra che in acqua; conduce gruppi di AI-CHI (Taichi acquatico); coconduce gruppi di ipnosi in acqua calda; organizza percorsi formativi del Massaggio Californiano; si è formato in tecniche Psico-corporee come il Massaggio Californiano e lo Jin Shin Do.*



## Una ricetta al mese

a cura di Vittoria Bertolucci

Al ritorno dalle vacanze mettiamo sulle nostre tavole piatti nutrienti e delicati che ci conservino, in parte, i benefici conquistati durante le vacanze. Ed ecco la proposta di un primo e di un secondo.

### PRIMO

#### Penne con lenticchie rosse e curcuma

##### Ingredienti

280 g di penne  
300 g di zucchine novelle con fiore  
100 g di lenticchie rosse decorticate  
un cucchiaino di curcuma  
una piccola cipolla bianca  
4 o 5 foglie di basilico  
olio e sale

##### Preparazione

Scaldare 4/5 cucchiai di olio in una casseruola, unire la cipolla, stufarla per 3 minuti, aggiungere la curcuma e mescolare  
Versare le lenticchie in 400 ml di acqua fredda e cuocere su fiamma bassa per circa 20 minuti.  
Tagliare le zucchine a rondelle, pulire i fiori.  
Scaldare, in una padella, due cucchiai di olio, unire il basilico. Soffriggere le zucchine a fiamma vivace in modo che restino croccanti, eliminare il basilico, unire i fiori e spegnere.  
Cuocere le penne in acqua bollente salata, scolare al dente e condire con le lenticchie.  
Mettere la pasta al centro dei piatti, cospargere sopra le zucchine croccanti e decorare con foglie di basilico.

Le lenticchie rosse sono originarie dei Paesi del Medio Oriente e si trovano in commercio decorticate.

### SECONDO

#### Salmone morbido a bassa temperatura

Un piatto delicato, una tecnica già conosciuta per le carni ma perfetta per cucinare il pesce, senza possibilità di commettere errori: basta non alzare mai la fiamma e lasciare cuocere delicatamente, così i filetti rimarranno teneri ed umidi. La cottura a bassa temperatura si è rivelata efficace per gli arrostiti, ben cotti, teneri e gustosi; si può quindi applicare la stessa tecnica per il pesce. Per il pesce, cottura lenta non significa lunga, ma semplicemente più delicata! Un trattamento che stressa meno la carne e regala una consistenza umida e tenera a prova di errore.

##### Ingredienti

4 filetti di salmone con la pelle (180 g l'uno)  
1 mazzetto di erbe (basilico, prezzemolo, dragoncello e aneto)  
Olio, sale e pepe q.b.

##### Preparazione

Disporre i filetti di pesce, spennellati di olio extra vergine d'oliva, in un piatto da forno  
Aggiungere sale, pepe e cospargere di erbe a scelta con un filo d'olio e metterli nel forno, riscaldato a 135°. Lasciare cuocere per 20 / 35 minuti.

La cottura è perfetta nel momento in cui il pesce non oppone la pur minima resistenza alla lama del coltello. Una pentola di acqua calda, posta sul fondo del forno, ci aiuterà a realizzare una cottura ancor più uniforme.





## IL SANTUARIO DELLE TRE FONTANE

Lo scorso 28 maggio abbiamo terminato, in bellezza, le nostre gite in città!

Roma è una grande metropoli mal gestita e, pertanto, sempre più in degrado, ma riesce sempre a stupirci con i suoi angoli nascosti ed affascinanti!

Uno di questi è il santuario delle Tre Fontane, eremo di pace e di bellezza.

Il nostro gruppo, ormai coeso nell'intento di rilassarci godendo di sempre nuovi scenari, ha beneficiato di due ore di immersione nella pace!

Sì, proprio questo è ciò che si prova visitando le tre chiese del Santuario.

Immerso nel verde, in un angolo dell'Eur, sembra non essere sfiorato dal progresso architettonico che lo circonda!

Una delle chiese sembra romanica, con la semplicità che caratterizza proprio questo stile, mentre le altre sono decisamente sovrapposizioni medioevali e fine '700.

Il nome del santuario deriva dal fatto che, sembra, la testa di San Paolo, ivi decapitato, sia rimbalzata per tre volte prima di fermarsi inerme. Nei tre punti in cui la testa avrebbe toccato il suolo sono sgorgate tre sorgenti dove sono state costruite Tre Fontane.

Sicuramente il racconto, non verificabile, rende il luogo mistico e sacro. Secondo la nostra religione dalla morte nasce sempre la vita e questo ci fa vivere un poco più in pace con noi stessi e più disposti all'accettazione delle avversità che la vita ci riserva.

Il valore aggiunto alla visita ci è arrivato dal fatto che la signora Paula Treu, amica di uno dei produttori di cioccolato, affetto dalla sua stessa malattia mitocondriale, ci ha offerto, presso il punto di ristoro del complesso, l'opportunità di degustare diversi tipi di cioccolato ricco di serotonina aiutandoci, così, a ritornare felici ai nostri impegni.

La gita è stata una bella occasione per salutare le socie ed augurare una buona ripresa delle nostre attività in ottobre. Vi attendo sempre più numerose per condividere la gioia delle bellezze di Roma.

Vi voglio bene.





## Cinema e sogno

a cura di Adele de Blasi

*Eccoci ad un nuovo appuntamento con la rubrica creata per darvi ogni mese un piccolo approfondimento cinematografico su un film da non perdere, una recensione che vi darà la possibilità di mettere a fuoco anche l'aspetto critico di una pellicola.*

*Buona visione, e non smettete di sognare perché il cinema è sogno.*

### MARTIN EDEN

Ritorno in laguna di Pietro Marcello con Martin Eden, film tratto dal romanzo di Jack London, liberamente adattato dal regista e da Maurizio Baucci, in un'ambientazione napoletana e non californiana perché, a detta del regista, Napoli è un porto, una città piena di calore che è pronta ad accogliere un uomo del popolo come Martin Eden (Luca Marinelli).

Siamo in pieno '900 e Martin Eden è un ragazzo di bassa estrazione sociale che per sopravvivere lavora fin da quando aveva undici anni sulle navi come marinaio.

Il film in sostanza, è un racconto di formazione che parla della trasformazione di un ragazzo in un uomo, che, anche attraverso la lotta politica, si sdogana dalla bassa classe sociale di appartenenza.

Ma Martin Eden non è solo un marinaio, è anche un uomo desideroso di diventare uno scrittore.

L'incontro con la donna amata lo porterà all'istruzione e alla conoscenza per trasportarlo anche alla lotta sociale per la libertà. Il suo sarà però un amore travagliato da una forte disparità sociale e questo sentimento non colmerà le differenze tra i due. Alla fine la sua anima colerà a picco non riuscendo a riempire i vuoti e la confusione del nostro tempo. Marinelli troneggia nel dramma con splendidi primi piani dove il regista coglie la tristezza nei suoi occhi, molti i campi lunghi utilizzati da Pietro Marcello, nato come documentarista, piccoli scorci ci riportano alle atmosfere di Bella e Perduta. Molto pittorico il film si tinge di pennellate di blu e di seppia quasi come se il regista volesse dipingere una tela. Un sottofondo di musica di Debussy rende l'atmosfera rarefatta e struggente.

Purtroppo Pietro Marcello nella parte finale affretta i tempi e strafà. Forse un pizzico più di coraggio avrebbe reso il tutto sublime, ma, come dice il regista, "i miei film sono frutto anche della mia imperfezione". Chapeau all'umiltà.



DATA USCITA: 4 settembre 2019

GENERE: drammatico

REGIA: Pietro Marcello

ATTORI: Luca Marinelli, Carlo Cecchi,  
Jessica Cressy

DISTRIBUZIONE: 01 Distribution

PAESE: Italia, Francia

DURATA: 127 min.

[www.dreamingcinema.it](http://www.dreamingcinema.it)



## IKEBANA DI APRILE E MAGGIO

Lo scorso aprile abbiamo avuto lezione il lunedì prima di Pasqua e abbiamo pensato ad una composizione per la tavola festiva.

Nell'Ikebana Ohara ci sono solo due composizioni che possono essere "centro tavola", entrambe nel primo degli 8 stili, l' *hanaisho* (disegno di fiori):

- 1) *mawaru* (vortice) per le tavole rotonde
- 2) *hiraku* (radiale) per le tavole allungate.

La composizione scelta è stata la prima, che si ispira ad un vortice di acqua. Il centro, che rimane libero, per l'occasione può essere occupato da piccole uova, suggerendo l'idea del nido.

Abbiamo usato come base una coroncina di rami spogli di vite americana, rametti di ulivo e stative lilla.







A maggio la natura molto verde e in fiore ci ha ispirato un paesaggio "near view" con rami fioriti di weigelia, peonie e foglie di tifa.





**Le nostre attività**

## CALENDARIO DI OTTOBRE 2019

<p><b>IKEBANA</b></p> 	<p>L'appuntamento con la signora Piantini è il <b>3° lunedì del mese alle ore 10.30. Primo appuntamento lunedì 21 ottobre</b></p>	
<p>La sig.ra Lucia Gulisano vi aspetta il <b>mercoledì alle ore 10.30. Primo appuntamento mercoledì 23 ottobre</b></p>		<p><b>LABORATORIO CREATIVO</b></p> 
<p><b>COMPUTER</b></p> 	<p><b>Tutti i lunedì alle ore 10.00</b> corso di computer condotto dal Comandante Franco Labozzetta.</p>	
<p>In collaborazione con il Circolo, <b>mercoledì 23 alle ore 14.30</b> nelle sale da gioco del Circolo Ufficiali si svolgerà il Torneo mensile di Burraco. Prenotarsi in tempo! Quota di partecipazione: € 8,00 socie Tre Emme; € 10,00 ospiti M.M. <b>Referente: Annateresa Ciaralli</b></p>		<p><b>BURRACO</b></p> 
<p><b>CORSO D'ITALIANO</b></p> 	<p>Nel programma di scambi culturali con le mogli degli addetti navali esteri, <b>tutti i mercoledì alle ore 10.30</b> si tiene il corso di lingua italiana condotto dalle signore Savina Martinotti, Emanuela Facca e Marilena Pagnoni. <b>Referente: Emanuela Facca</b></p>	
<p><b>Martedì 15 ottobre alle ore 10.00</b> ci sarà un percorso guidato dal titolo "<b>Le Streghe</b>". Punto d'incontro Chiesa di S. Clemente. Costo della guida 5 € <b>Referente Anna Teresa Ciaralli</b></p>		<p><b>VISITA GUIDATA</b></p> 
<p><b>INCONTRO DI MEDITAZIONE</b></p>	<p><b>Mercoledì 16 ottobre ore 10.30</b>, con il dott. Claudio Petrassi <b>Referente: Donatella Piattelli</b></p>	
<p><b>EVENTI SPECIALI</b></p> <p><b>Mercoledì 9, ore 11: Coffee Time in compagnia delle mogli degli addetti Militari in Italia</b></p> <p><b>Mercoledì 30, ore 17.30: Conferenza dell'Amb. Veltroni dal titolo "La comunicazione nella diplomazia".</b></p> <p><b>Prossima assemblea: 7 novembre alle 10.30</b></p>		

**CLUB TRE EMME DI ROMA**

Lungotevere Flaminio 45/47 - 00196, presso il Circolo Ufficiali Marina Militare *Caio Duilio*  
Tel/Fax 0636805181. La segreteria è aperta il lunedì e il giovedì dalle 10.30 alle 12.30

**NOTIZIARIO TRE EMME DI ROMA**

*Responsabile:* Michela Pitton. *Direttore:* Donatella Piattelli. *Redattori:* il Direttivo, Savina Martinotti, Marilena Pagnoni. *Progetto grafico:* Francesca Garello  
*Per informazioni e contatti:* roma@mogliamarinamilitare.it. *Numero in corso e arretrati:* www.mogliamarinamilitare.it/roma