



Notiziario

TRE EMME

Club Tre Emme di Livorno

n. 33 Marzo-Aprile 2020

*Non vedi l'uscita, non vedi speranza,
che senso ha ancora la vita?*

*Ma ecco un puntino di luce la in fondo,
è luce o illusione?*

Lentamente a fatica ti avvicini,

Si! È la luce, la speranza!

Il passo si fa sempre più leggero,

le ombre si diradano,

i pensieri sono più lucidi,

la luce si fa sempre più vicina.

Ecco l'ho raggiunta

sono fuori dal tunnel!

La gioia è infinita, la vita ha ancora un senso

la vita ricomincia in un tripudio di colori

da Il Tunnel di Silvano Adami



Care amiche,

“ce la possiamo fare” e “lo resto a casa” sono le frasi che stanno cadenzando le nostre giornate di quarantena! Il “nemico invisibile” ci sta costringendo a stare a casa e, se all’inizio di questo lungo periodo eravamo disorientati ma comunque fiduciosi, gli ultimi giorni facciamo sempre più fatica!!! La noia, l’incertezza per il futuro e la paura del contagio ci stanno cambiando, rendendoci vulnerabili e frustrati. Dobbiamo però reagire positivamente...trovare, quindi, la forza dentro di noi cioè la famosa resilienza!!! Con il nostro gruppo di Whatsapp siamo riuscite a farci compagnia, non ci siamo abbattute e abbiamo sempre avuto fiducia in un futuro positivo ma soprattutto ci siamo sostenute e rincuorate e di questi tempi è tanto tanto confortante. I nostri giochi, indovinelli, racconti e ricerca di foto ci hanno attivato e distratto e quindi non posso che dirvi semplicemente GRAZIE e buon vento a tutte e INSIEME CE LA FAREMO!!!

La Presidente

Mariarosaria Liscio Sonzogni

In questo numero

Saluto della Presidente

Mariarosaria Liscio Sonzogni p. 2

La Preghiera del Marinaio

Paola Biaggi p.3

Mantova e Palazzo Te

Alma Griffio Gaiotti p. 6

Piccola Farmacia Letteraria

Carla Pullano p. 8

Breve storia della IA

Michele De Palo p. 10

Rubriche

L'angolo del lettore p. 11

In cucina con... p. 13

I nostri giovani raccontano p. 14

Stranezze dal mondo p. 15

Parola alla Psicologa p. 16



LA PREGHIERA DEL MARINAIO

di Paola Biaggi

Tra le numerose tradizioni che la M.M. perpetua nel tempo, la lettura della “Preghiera del Marinaio” al termine delle funzioni religiose, a terra e a bordo e delle principali cerimonie celebrative e commemorative rappresenta senza dubbio uno dei momenti più emblematici del comune sentire della gente di Marina, capace, a distanza di più di un secolo dalla sua stesura, di suscitare ancora forti emozioni e riflessioni, non solo in chi vive in prima persona il servizio nella M.M. ma anche in chi ha l’opportunità di entrare a contatto con essa.

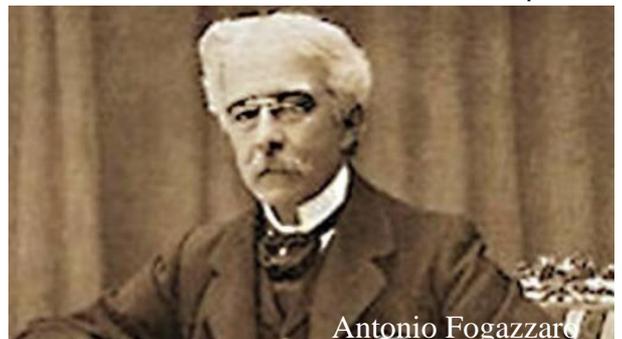
Si tratta di un’invocazione che esprime profonda fede, senso di abnegazione e amore per la Patria, coraggio e integrità morale, radicamento accorato nei più autentici valori familiari e comunitari. E’ proprio per questi significati universali che la preghiera ha ancora molto da dire all’uomo di oggi, a prescindere dalle personali convinzioni e ideologie.

Merita tuttavia soffermarsi un momento sulla genesi di questo inno, poco nota ai più ma tanto legata alla storia del nostro Paese e della Marina Militare.

La pratica di recitare preghiere mattutine e vespertine a bordo delle navi militari è confermata già negli ordinamenti delle Marine preunitarie, che non specificavano tuttavia le preghiere da recitare ma solo le modalità di svolgimento di questo momento, legato al diffuso sentimento religioso tra gli equipaggi. Con l’abolizione a partire dal 1879 nella Marina Regia Italiana della figura dei cappellani militari, a causa dell’imperante spirito laico dell’epoca, è da ritenere che questa prassi fosse caduta in disuso.

Nel 1901 il CF Gregorio Ronca, Comandante in 2° dell’incrociatore Giuseppe Garibaldi, da poco entrato a far parte della forza navale, ravvide la necessità di elaborare una preghiera scritta in termini militari e quindi idonea a essere recitata sulle navi, su cui all’epoca era assente il cappellano. Grazie all’amicizia con la marchesa Eleonora Pallavicini, che intratteneva una corrispondenza con il vescovo di Cremona, Monsignor Geremia Bonomelli, il C.te Ronca pensò di chiedere a lui, attraverso l’intercessione della donna, di redigere una preghiera da recitare su nave Garibaldi.

Monsignor Bonomelli accolse con favore la richiesta e la passò all’amico e grande scrittore Antonio Fogazzaro, indicandogli precisi requisiti: sarebbe dovuta essere “breve, alata, piena di fuoco patriottico e di fede”.



Antonio Fogazzaro



La preghiera vide la luce l'11 gennaio del 1902, dopo pochi giorni di riflessione e fu presentata per via epistolare al prelado con le seguenti parole: "preghiera di uomini di mare, breve, ardente e forte!".

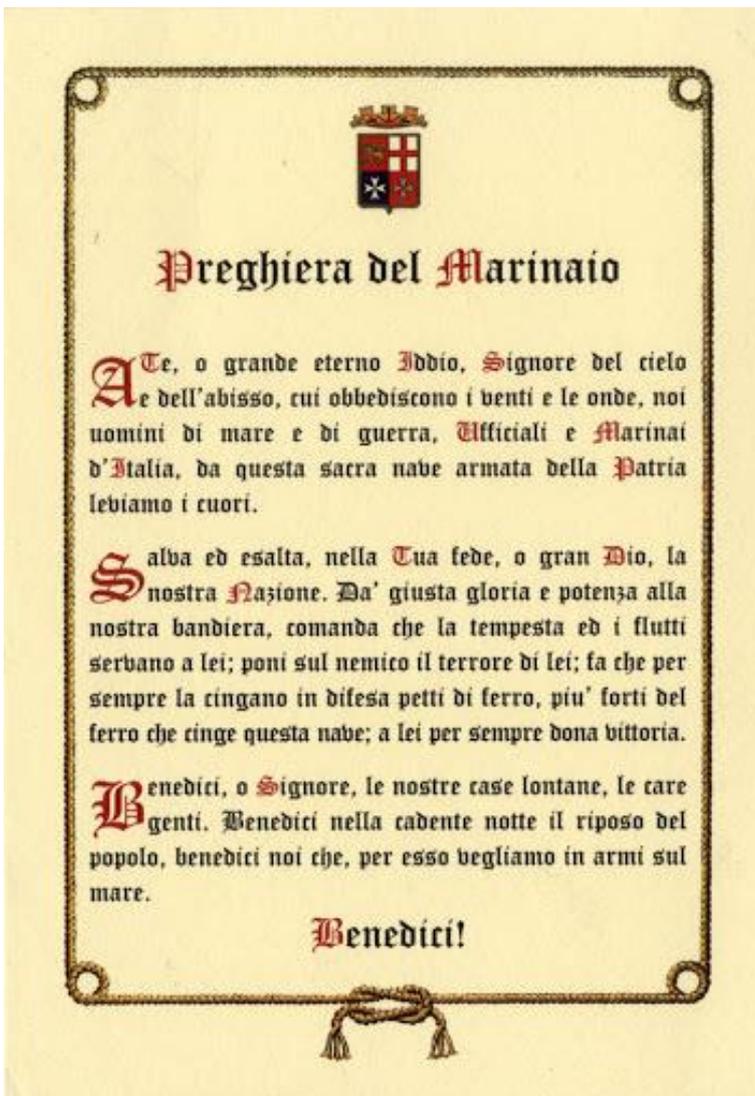
La preghiera fu subito spedita dal vescovo di Cremona alla marchesa Pallavicini, che la trasmise al C.te Ronca, senza indicazione però dell'autore, tanto che fu ritenuto fosse opera di Bonomelli. La reazione dell'equipaggio di nave Garibaldi fu di grande entusiasmo.

Il 23 febbraio 1902, in occasione della cerimonia religiosa per impartire la benedizione alla bandiera di combattimento del Garibaldi, donata dal Comitato delle Donne Genovesi,

venne consegnato anche un Labaro, recante il testo della Preghiera del Marinaio, ricamato a mano.

A partire dal marzo del 1902, l'allora C.te di Nave Garibaldi, C.V. Cesare Agnelli, accolse la proposta del C.F. Ronca di leggere la preghiera in navigazione durante la cerimonia dell'ammaina bandiera con l'equipaggio riunito a poppa, introducendo una novità rispetto ai regolamenti vigenti, che trovò rapida diffusione sulle altre unità navali.

Nel 1908 Fogazzaro inserì il testo della preghiera, di cui ignorava la notorietà all'interno della Regia Marina, in una riedizione di una raccolta di scritti vari, intitolata "Minime". Nel 1909 l'Autore, essendo venuto a conoscenza che era stata pubblicata la notizia della diffusione della Preghiera del Marinaio



di Mons. Bonomelli sulle navi da guerra della Marina, fece giungere al Ministro della Marina il personale compiacimento per la divulgazione del testo da lui scritto. Venne così comunicato ufficialmente il nome dell'autore della preghiera, fino a quel momento taciuto e non inserito nei cartoncini stampati a partire dal 1902 e distribuiti agli equipaggi.



Risolto l'incidente sulla paternità dello scritto, Fogazzaro decise di cederne i diritti d'autore alla Marina Militare.

E' del 1928 la donazione da parte della Contessa Colleoni, tramite il Grande Ammiraglio Thaon de Revel, del testo autografo della preghiera, dal 1952 conservato, dopo vari passaggi, nel Museo delle Bandiere del Vittoriano.

La preghiera è stata più volte pubblicata in diversi formati grafici e in concomitanza delle varie vicissitudini storiche dell'Italia, il testo subì adattamenti. Furono anche scritte partiture musicali destinate all'esecuzione corale della preghiera sulle Navi scuola, come quella composta dal C.V. Valli nel 1925.

Si tratta dunque di una storia piuttosto articolata, ricostruita nelle sue tappe attraverso la documentazione archivistica solo in epoche recenti, ma tanto significativa per spiegare la longevità di questa preghiera e il suo profondo radicamento nel sentimento degli uomini di mare al servizio della Patria.

E' alla luce di questa genesi che forse possiamo meglio comprendere oggi la profondità di parole in apparenza desuete, di immagini legate alla stentorea oratoria di tempi passati, riuscendo così a riscoprire in esse il senso del servizio, dell'onore e della donazione di sé a qualcosa che trascende noi stessi, valori di cui non si può fare a meno, a prescindere dall'epoca storica e dalle personali convinzioni.



Mantova - Palazzo Te:” Una primavera di qualche anno fa...”
di Alma Griffo Gaiotti

Alcuni chilometri di paesaggio boschivo si irradiano alle porte di Mantova per circondare il palazzo che fu dei Gonzaga. Il Mincio lambisce le fondamenta del sontuoso palazzo. La costruzione ha una struttura che si adagia sui larghi prati inzuppati di verde umido. Carpini secolari danno ospitalità ad uccelli rari come il picchio rosso che col suo becco scava buchi profondi accoglienti per lombrichi e bachi. Per visitare il grande palazzo Te affrontiamo una lunga fila di visitatori i quali pazientemente attendono il loro turno per entrare. Poi, già dall'ingresso, la visita ci ricompensa delle fatiche e della noia dell'attesa. Maestosi arrivano, verso di noi, i “Giganti”, di Giulio Romano e gli affreschi immensi a perdita d'occhio. I grandi soffitti con gli “sfondati” sono sopra di noi con fervidi colori e forme poderose. L'architettura squadrata del palazzo ricorda il neoclassicismo delle ville palladiane. Il duca di Mantova fece costruire il palazzo come nucleo di scuderie trasformando, si racconta, alcuni appartamenti intorno ad un grande cortile quadrato. Rammenta Montesquieu, nel suo “Viaggio in Italia” che, per distribuire bene i triglifi Giulio Romano variò con simmetria gli spazi tra le colonne utilizzando più triglifi sui pilastri del centro che non su quelli laterali. Sul lato frontale all'ingresso si trova un salone o “atrium” da dove si accede agli appartamenti che danno sul giardino.

Troneggiano le pitture di Giulio Romano e statue di terracotta eseguite su suoi disegni. Tutta la costruzione lascia una viva sensazione nel visitatore. Ricordo una delle stanze più belle dove è rappresentata la “Caduta dei Giganti” a cui hanno lavorato anche alcuni suoi allievi. La grandiosità, il movimento delle figure sono veramente insuperabili e rivelano tutta la maestria del grande artista e l'ordine usando uno spazio relativamente grande.



La visita si conclude in fondo alla strada nel borgo fortificato dove si trova la Fortezza lambita dalle acque, che un tempo, passando dal lago Superiore davano vita ai mulini per macinare il grano che serviva alla città. A proposito di esso, narra sempre il Montesquieu, che il "Principe" percepisse un diritto di quattro lire locali su una misura di grano equivalente a venticinque libbre dell'epoca.



Palazzo Te: Sala dei Giganti



Piccola Farmacia Letteraria **di Carla Pullano**



Circa un mese fa cercando su internet degli articoli su librerie particolari che si possono trovare in giro per l'Italia, ho trovato la Piccola Farmacia Letteraria. Prima di leggere di cosa si trattava ho pensato ad un romanzo che avevo letto alcuni anni fa dal titolo "Una piccola Libreria a Parigi" dove il protagonista possedeva una farmacia letteraria, mi sono incuriosita e sono andata in cerca di notizie. La Piccola Farmacia Letteraria ha aperto circa un anno fa, si trova a Firenze in Via di Ripoli. Sono 35 metri quadrati, la proprietaria si chiama Elena Molini, ha lavorato per diversi anni in una grande libreria fino a che non ha deciso coraggiosamente di aprirne una sua e indipendente. Le era capitato molto spesso vendendo libri che le persone le chiedessero dei consigli in base ad un particolare stato

d'animo e che questi ultimi sono quelli che muovono le scelte del lettore, per cui ha deciso di buttarsi in questa nuova avventura, una particolare farmacia dove non si prescrivono farmaci o unguenti, ma libri.

Lavora con la consulenza di una psicologa e due psicoterapeute, lei fornisce libri e trame e loro li accostano a determinate problematiche.

Quindi libri terapeutici e ogni libro ha il suo bugiardino, cioè quei foglietti illustrativi che si trovano nei farmaci e che nella Piccola Farmacia Letteraria invece guidano il lettore nella scelta del romanzo, del saggio o della raccolta di poesie. Nel bugiardino che accompagna il libro vengono scritte le indicazioni, posologia ed effetti collaterali che ovviamente sono tutti positivi.

La farmacista-libraia da consigli in base alla propria esperienza personale, ma anche gli stessi clienti possono scrivere nuovi bugiardini. Una cosa molto carina è la possibilità di creare bugiardini personalizzati per particolari idee regalo.



Il catalogo raccoglie libri che coprono 95 stati d'animo e sentimenti.

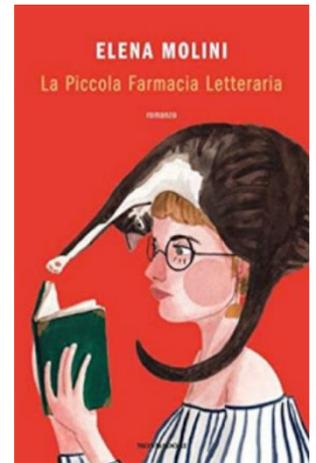
Nella libreria vengono venduti libri che puoi trovare anche in altri posti, ma se una persona vuole un suggerimento per curare con le parole di un romanzo, ansie, delusioni, un momento di allegria o quando dobbiamo fare una scelta importante, Elena ha delle ricette letterarie per te.

Sono molte le persone che chiamano Elena Morini perchè vogliono fare nascere altre librerie come la sua.

A breve, visto il successo registrato con clienti provenienti da ogni angolo d'Italia nascerà anche un e-commerce e tramite un form, la farmacista-libraia darà consigli gratuiti, senza alcun vincolo di acquisto.

Da questa esperienza è nato un libro dal titolo appunto "La Piccola Farmacia Letteraria" edito da Mondadori e scritto naturalmente da Elena Molini.

Se volete seguire La Piccola Farmacia Letteraria è possibile farlo su Facebook e anche su Instagram





Breve storia dell'intelligenza artificiale (IA) **C.A. (r) Michele De Palo**

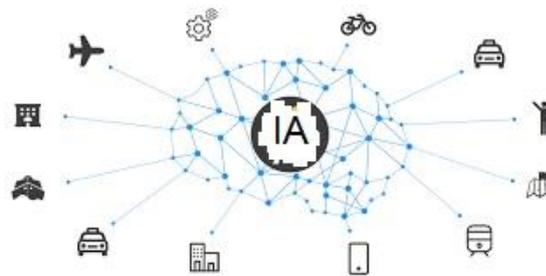
L'IA è quella disciplina, appartenente all'informatica, che studia i fondamenti teorici, le metodologie e le tecniche che consentono di progettare sistemi hardware e software capaci di fornire all'elaboratore elettronico prestazioni che, a un osservatore comune, sembrerebbero essere di pertinenza esclusiva dell'intelligenza umana (Enc. Treccani).

L'IA ha una data di nascita ufficiale, il 1956, l'anno del famoso seminario di Hanover (New Hampshire) in cui la nuova disciplina venne fondata programmaticamente.

Se nei secc. XVIII, XIX e XX con la formalizzazione delle scienze e della matematica sono state create le condizioni per lo studio dell'intelligenza e delle sue possibili artificializzazioni, è solo con l'avvento dei primi computer che tale interesse può imboccare una strada concreta.

A partire dal 1970, si realizzano i primi sistemi esperti nei quali le conoscenze basate sulla teoria e sull'esperienza presenti in un esperto umano sono codificate in un computer allo scopo di risolvere problemi simili a quelli affrontati dall'esperto umano.

Le applicazioni dell'intelligenza artificiale sono Fig. 1:



La pianificazione autonoma di attività e operazioni: è l'area che maggiormente interessa la produzione industriale.

Il controllo autonomo: come nel caso del controllo di veicoli in movimento quali, per esempio, le automobili.

La dimostrazione automatica di teoremi matematici.

La programmazione automatica: sistemi i quali siano in grado di generare automaticamente il programma stesso, corretto ed efficiente.

Automazione con robot capaci di sostituirsi all'uomo nell'esecuzione di attività manuali, ripetitive, pesanti e nocive.

Visione, riconoscimento e classificazione di forme, oggetti e scene bidimensionali e tridimensionali.

Dialogare con banche dati, impartire ordini a un robot, consultare sistemi esperti.

Comprensione, traduzione e sintesi del linguaggio umano.

In sintesi gli step per arrivare all'IA sono:

Anni 80-90: Diffusione del computer e automazione

Anni 90-2000: Sviluppo dell'Intelligenza Artificiale Debole: Robot e Softbot: agenti razionali che operano in un ambiente virtuale (es. internet).

Anni 2000: Sviluppo dell'Intelligenza Artificiale Forte: agente razionale in grado risolvere i problemi in modo autonomo con un livello di intelligenza pari o superiore a quella umana.



L'angolo del lettore

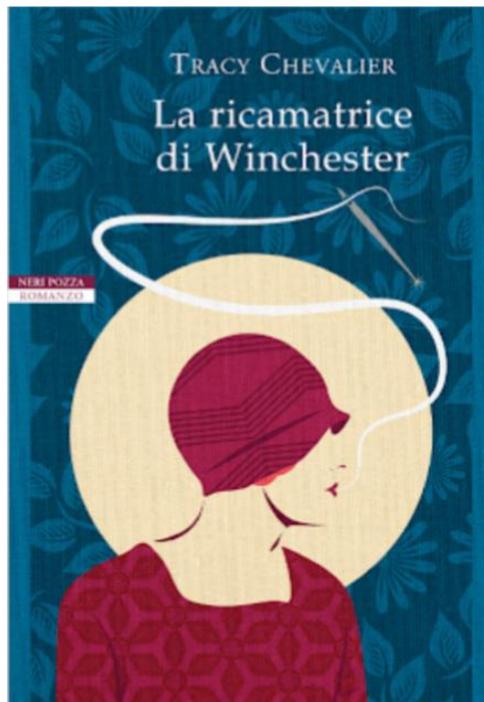
Rubrica 1

a cura di Carla Pullano

*Io sono nel mio libro. Il libro è il mio universo, il mio paese,
il mio tetto, il mio enigma. Il libro è il mio respiro, il mio riposo.*

Edmond Jabès

*La ricamatrice di Winchester
Tracy Chevalier*



La protagonista del romanzo è Violet Speedwell, una donna nubile e trentottenne la cui vita è stata segnata inesorabilmente dalla Grande Guerra, che le ha portato via prima il fratello maggiore, George, e poi il fidanzato, Laurence.



Violet si ritrova sola e non più in età da marito a vivere con una madre opprimente e la costante pressione del giudizio esterno, che la vorrebbe ormai maritata e con figli al seguito. Questi fattori, più la voglia di riscatto e di indipendenza che ancora non sa di possedere, la spingono a fare una scelta singolare e decisamente all'avanguardia per quei tempi: trasferirsi da sola in una nuova città e mantenersi lavorando.

Winchester sembra il posto perfetto per lei, un posto in cui nessuno la conosce e in cui può permettersi di ricominciare da zero.

Per Violet non è difficile trovare un lavoro come dattilografa, quello che le risulta più complicato, invece, è mantenersi con un solo stipendio, Così è costretta per la prima volta nella sua vita, a fare i conti con le ristrettezze economiche, la solitudine e l'idea di essere quasi invisibile. Proprio per questo quando entra in contatto con le ricamatrici di Winchester, una sorta di setta guidata da Luisa Pasel, rimane affascinata dall'idea di lasciare un segno, un contributo destinato a durare nei secoli, attraverso il ricamo di cuscini da preghiera destinati ai fedeli della cattedrale.

L'effetto farfalla insegna che anche una piccola azione come un battito d'ali di farfalla, può provocare un uragano dall'altra parte del mondo. Così, da quel momento, la vita di Violet inizierà a cambiare sempre di più e a prendere svolte inaspettate giorno dopo giorno, punto dopo punto.

Violet è un personaggio anacronistico e rivoluzionario, raccontato dall'abile penna di Tracy Chevalier, un'autrice molto conosciuta per il romanzo "La ragazza con l'orecchino di perla", diventato poi un film. Questo libro non ha niente da invidiare all'altro, a mio parere.

La storia è avvincente, l'alternanza di narrazioni e descrizioni, la crescita esponenziale del personaggio principale, fanno sì che il romanzo risulti appassionante e pieno di significati nascosti. La ricamatrice di Winchester è uno di quei romanzi che raccontano una storia semplice, ma trasmettono un pensiero importante.



In cucina



con...

Gabriella Bruni

e la sua colomba pasquale fatta in casa



La colomba pasquale tra storia e leggenda

Una prima storia della colomba pasquale lega il dolce al re dei longobardi Alboino il quale dopo tre anni di assedio, alla vigilia di Pasqua del 572, conquistò Pavia; la città però fu risparmiata dal saccheggio perché tra i regali inviati al re, c'erano degli squisiti pani dolci preparati a forma di colomba che, nell'immaginario cristiano-cattolico, erano simbolo universale di pace.

Un'altra leggenda posticipa le origini della colomba pasquale a diversi secoli dopo, all'epoca della battaglia di Legnano 1176, quando l'imperatore Federico Barbarossa venne sconfitto dalla Lega dei comuni lombardi. Secondo questa versione la colomba pasquale sarebbe nata per volontà di un condottiero della Lega dei comuni lombardi che, in onore della vittoria, per omaggiare le tre colombe che nel corso della dura battaglia avevano "vegliato" sulle loro insegne, fece preparare dei pani speciali a forma dell'uccello.

RICETTA COLOMBA PASQUALE:

Ingredienti:

- 3 uova
- 350gr di farina
- 100 g di burro o 90 ml di olio di girasole
- 1 bicchiere di latte
- 200 gr. di zucchero
- 50 gr liquore d'arancia
- 1 bustina di lievito per torte salate
- scorza di un limone grattugiata
- scorza di un'arancia grattugiata
- granella di zucchero
- 50 gr di mandorle amare
- Scorzette di arancia

Procedimento

Impastare il burro con lo zucchero poi aggiungere 3 tuorli d'uovo, aggiungere la buccia grattugiata di limone e arancia; ammorbidire l'impasto con il latte poi unire le mandorle, la farina e il lievito. Per finire aggiungere gli albumi montati a neve. A questo punto mettere l'impasto nello stampo da colomba guarnire con mandorle dolci e granella di zucchero.

Informare a 170° per 40 minuti



Rubrica 3

I nostri giovani raccontano...

Parole, Emozioni, Musica

“E allora sì...

Gli occhi miei vedranno ancora

dietro gli alberi l'aurora

Che dal buio salirà

E vedranno infinità di ragazzi e di colori

In un'unica città, grande quanto è grande

Questo sguardo di Speranza...”

(Occhi di speranza, E. Ramazzotti)



“Vivo ogni secondo come l'ultimo secondo

Credo in poche cose

Ma ci credo fino in fondo...”

(Stupendo fino a qui, A. Amoroso)

The world is closing in

And did you ever think

That we could be so close, like brothers?

The future's in the air

I can feel it everywhere

Blowing with the wind of change

(Wind of Change, Scorpions)





Velkinocni pomlazka Sculacciate pasquali



La Velkinocni pomlazka, letteralmente il ramoscello di Pasqua, è una tradizione popolare della Slovacchia e della Repubblica Ceca; consiste nello 'sculacciare' le donne con un frustino composto da ramoscelli di salice intrecciati. La tradizione prevede che durante i giorni pasquali, gli uomini, muniti dei loro frustini vadano a trovare le proprie amiche, parenti, compagne di scuola, insomma, tutte le donne che conoscono, le quali offriranno loro un bicchierino di slivovicka o di borovicka, bevande tipiche di queste zone, ricevendo in cambio una leggera frustata sul didietro!

Le donne hanno il dovere di prendere tutto ciò come uno scherzo e dopo aver ricevuto la leggera frustata, offriranno delle uova decorate, del cibo e, alle volte, soldi, a chi le 'percuote'. Infine annoderanno un nastro colorato al frustino: più ragazze saranno state 'frustate' con un ramoscello di Pasqua, più quello avrà nastri colorati.

Questa stranissima tradizione, altro non è che un rito di stampo pagano che deriverebbe dall'antica Roma, chiamato 'le Lupercali'. La Pasqua cristiana cade in concomitanza con l'antica festività di Ostara, ovvero l'inizio della Primavera pagana, periodo in cui i cosiddetti luperci percorrevano le strade delle città con lunghe fruste con le quali percuotevano le donne che partecipavano allegramente a questa usanza. In seguito venne portata dai celti nelle zone dell'est, dove tutt'oggi si pratica.

Ilaria Parrini e Cinzia Pedri



LA DEPRESSIONE

di Maria Spicuzza

Psicologo clinico Psicoterapeuta cognitivo comportamentale

Il termine depressione viene spesso utilizzato in modo improprio nel linguaggio comune per indicare uno stato di tristezza passeggero. In realtà la depressione è un grave disturbo psicologico che coinvolge lo stato umorale della persona in modo pervasivo e costante. La percentuale di persone che ne soffrono è notevolmente aumentata negli ultimi anni, tanto che l'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) ha previsto che sarà la seconda causa di disabilità dopo le malattie cardiovascolari.

Chi soffre di depressione presenta un tono dell'umore notevolmente basso e persistente che influisce con il funzionamento globale della persona, dall'area lavorativa alle relazioni sociali. Si evince la perdita di interesse per le attività piacevoli e intensi stati di tristezza costante per tutto il giorno, accompagnati dalla presenza di pensieri negativi riguardo sé stessi e ciò che li circonda. Tutto diviene difficile da affrontare, anche alzarsi dal letto o farsi una doccia.

I disturbi depressivi sono di diverso tipo e si distinguono in base alla sintomatologia o al motivo dell'insorgenza, questi si suddividono in depressivi e bipolari.

Quello più frequente è il disturbo depressivo maggiore, caratterizzato da un tono dell'umore molto basso, astenia, mancanza di cura della propria persona, senso di colpa, difficoltà a concentrarsi, insonnia o ipersonnia, pensieri ricorrenti di morte e sensazione che nessuno possa capire cosa stiano provando.

I disturbi bipolari invece alternano due stati umorali differenti, la depressione e la mania, ovvero periodi di seria tristezza a periodi di eccessivo entusiasmo, euforia e reattività che a volte possono sfociare in comportamenti pericolosi (es gioco d'azzardo, sport pericolosi, etc). Altre forme di depressione molto diffuse sono la depressione post-partum e la depressione reattiva.

La prima sorge all'incirca nelle quattro settimane successive il parto e compromette lo stato di salute del bambino e della donna, quest'ultima presenta i sintomi tipici della depressione alla quale si aggiungono sentimenti di inadeguatezza riguardo il ruolo di madre, senso di colpa, crisi di pianto e sentimenti negativi nei confronti del bambino.

La depressione reattiva consegue a un evento traumatico, quale un lutto, una separazione, una malattia o un fallimento. Tali eventi scatenano in alcune persone una reazione depressiva che persiste molto più a lungo di quanto avviene in questi casi, interferendo con le aree di vita della persona (lavoro, relazioni, etc..). Questa è caratterizzata da sensazioni di disperazione, tristezza e in alcuni casi sintomi somatici come mal di testa e dolori diffusi.

Nei casi più importanti di depressione la persona può ricorrere al suicidio, proprio perché tutto quello che prova diventa impossibile da sostenere emotivamente.

Proprio per i motivi sopra citati è necessario che la persona che stia soffrendo sia aiutata attraverso un percorso psicoterapeutico e nei casi più gravi può essere necessario un trattamento farmacologico.



Peschi in fiore L.P.

CLUB TRE EMME DI LIVORNO

Indirizzo via San Jacopo in Acquaviva, 111
Tel/Fax 0586 238009
La segreteria è aperta il mercoledì dalle 10.00 alle 12.00

NOTIZIARIO TRE EMME DI LIVORNO

Responsabile: Mariarosaria Liscio Sonzogni
Direttore: Pedri Cinzia
Redattori: Pedri Cinzia, Parrini Ilaria, Pullano Carla
Per informazioni e contatti: livorno@mogliamarinamilitare.it

Il Notiziario esce il 15 del mese. La partecipazione è aperta a tutte le socie e le nostre amiche!
Se volete mandarci dei contributi (resoconti di viaggi, visite a luoghi particolari, tradizioni marinare, curiosità, piccole storie, ricette, recensioni di libri, e chi più ne ha più ne metta!), devono pervenire alla responsabile entro il 20 del mese per poter essere utilizzati nel bollettino del mese successivo. Altrimenti, niente paura! Andrà sul numero a seguire.

I testi devono essere in formato word (niente pdf, per favore!) e devono essere inviati via email come allegato; eventuali foto non devono essere inserite nel testo word ma allegate anch'esse come file indipendente, in formato jpg.

Potete leggere il numero in corso e tutti gli arretrati dalla nostra pagina web:
<http://www.mogliamarinamilitare.it/livorno/>

Sul sito nazionale, inoltre, troverete tante novità e avrete informazioni aggiornate anche sulle altre sedi:
www.mogliamarinamilitare.it.