



Notiziario

TRE EMME

Club Tre Emme di Livorno

n. 30 – Settembre - Ottobre 2019

Ciao Estate!

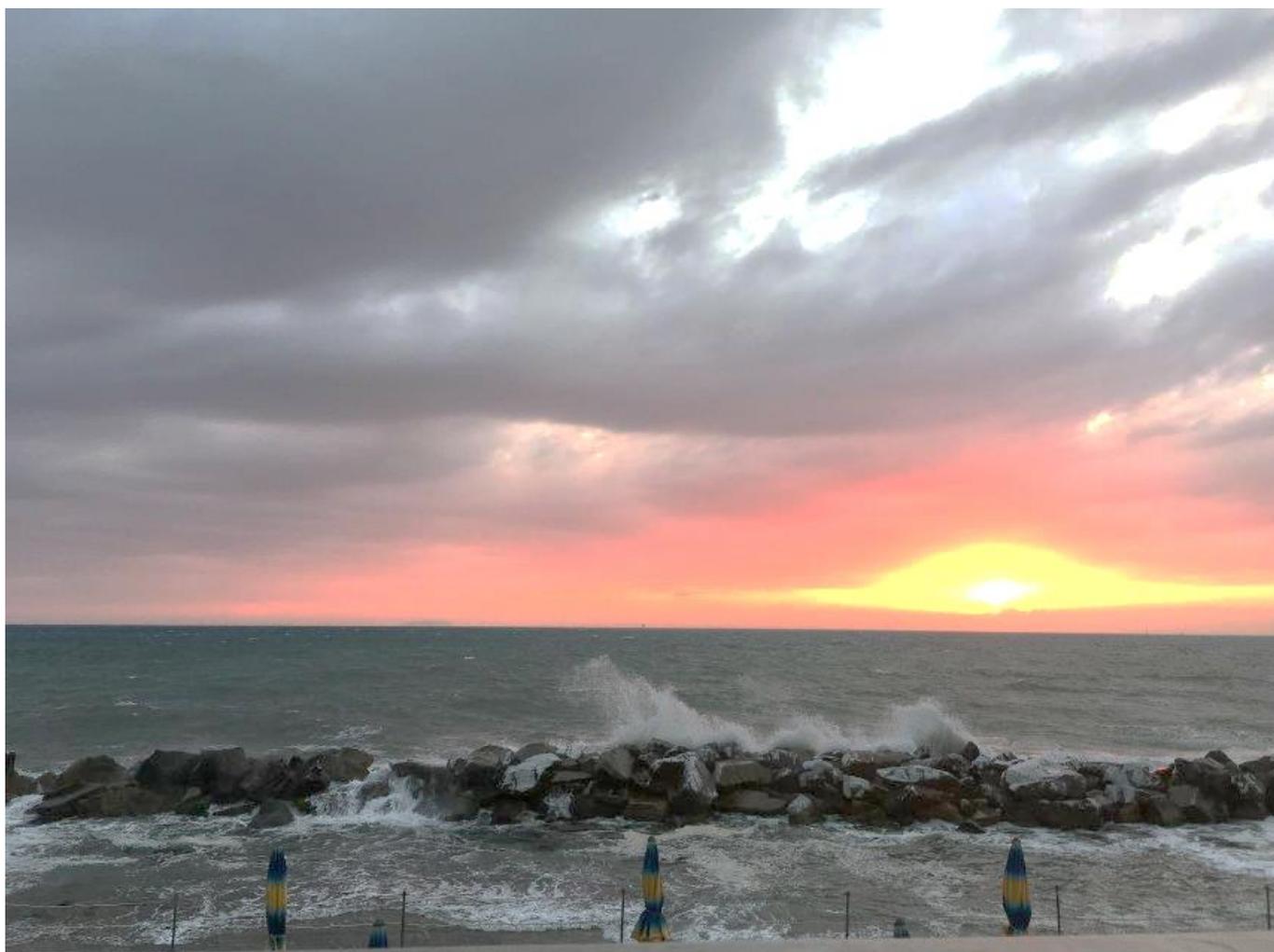


Foto Eleonora Parrini

Ci sono estati che porteremo addosso per sempre, estati che ricorderemo, estati che sogneremo di vivere ancora ...

(dal film "L'estate addosso" di G. Muccino)



Ben ritrovati! Ormai per qualcuno di noi l'estate è un lontano ricordo mentre per altri continua!

Ad ottobre riprenderemo le nostre attività e gli appuntamenti settimanali speriamo sempre con tanto entusiasmo e voglia di stare insieme. Nel mese di luglio abbiamo inaugurato il gioco (vedi foto) da noi donato al Circolo Ufficiali con i proventi della tombola dello scorso dicembre e speriamo che, al più presto, l'Ente Circoli si avvii a formalizzare una nuova sala giochi all'interno nel nostro Circolo.

Vi auguro buon inizio e come sempre buon vento a tutti!!!

La Presidente
Mariarosaria Liscio Sonzogni



In questo numero

Saluto della Presidente <i>Mariarosaria Liscio Sonzogni</i>	p. 2
Un'oasi di serenità sulle sponde del Mare di Galilea <i>di Annalisa Faggi</i>	p. 3-4-5
Pola, la mia città "italiana" <i>di Ingrid Rosati Siscovich</i>	p. 6-7
I 100 anni dell'Ist. "G. Vallauri" 3° parte <i>di C.A.(r) Michele De Palo</i>	p. 8-9
Lische Squame Coda Amore, Libertà <i>di Francesca Pullano</i>	p. 10-11
<i>Rubriche</i>	
L'angolo del lettore	p. 12
Il dolce salato	p. 13-14
I nostri giovani raccontano	p. 15
Informazioni utili	p. 16



Un'oasi di serenità sulle sponde del Mare di Galilea

di Annalisa FAGGI

Sulla sponda occidentale del Lago di Tiberiade, o Mare di Galilea, si trova un luogo chiamato Tabgha, a 3 chilometri da Cafarnao. Il suo nome greco, Heptapegon, significa “Sette Fonti”, a indicare che anticamente scorrevano qui, scendendo dal prospiciente Monte Arbel, per riversarsi nelle acque del Lago.



Questo luogo è famoso per il miracolo della moltiplicazione dei pani e dei pesci, ma non solo... vi si trova anche la Chiesa del Primato di Pietro, poiché qui è ambientato l'episodio del Vangelo secondo cui Gesù conferì a Pietro il primato all'interno del gruppo degli Apostoli e della Chiesa (Giovanni 21,1-19).

Di lato alla Chiesa si può ancora vedere la roccia vicino alla quale Gesù preparò il pasto agli Apostoli, dopo la pesca miracolosa, quando conferì a Pietro il primato.

Più a nord si trova il Monte delle Beatitudini, il luogo dove Gesù tenne il sermone della Montagna proclamando, appunto, le otto Beatitudini.



Questo è il luogo in cui mi reco periodicamente per lavoro, ormai da 12 anni, e che sento come una seconda casa, grazie anche e soprattutto all'ospitalità dei Padri Francescani che

preservano da secoli questi luoghi e le loro memorie storiche e religiose.

La Chiesa e il Convento si trovano direttamente sulle sponde del Lago e sono immersi in un parco rigoglioso, in cui si alternano prati verdi, alberi e piante



in fiore.

Centinaia di turisti e pellegrini si recano qui ogni giorno ripercorrendo le tappe di Gesù in Galilea, e quasi ogni gruppo, accompagnato da un sacerdote, celebra la propria messa nella Chiesa, negli altari all'aperto o addirittura sulle rive del Lago. Fino alle 17.00 del pomeriggio riecheggiano preghiere e canti, che creano un'atmosfera davvero suggestiva, ma la vera magia compare quando il Santuario chiude al pubblico e tutto si fa silenzio. A quel punto, finito il mio lavoro di ricerca, mi reco sul lago e mi siedo sulle calde pietre di nero basalto che, dopo aver assorbito per tutto il giorno il calore dei raggi solari, lo lasciano andare trasmettendo una sensazione piacevole ed avvolgente. È in questo momento della giornata che, osservando il Lago e le sponde opposte, mi soffermo a pensare che qui ogni luogo è stato calpestato da Gesù e i suoi Apostoli, sembra quasi di scorgerlo seduto sulle rocce a predicare, e io, seduta su quelle stesse rocce, sto contemplando lo stesso paesaggio che Gesù ammirava più di duemila anni fa!

Sì, perché qui, attorno al lago, niente è cambiato da allora, o ben poco, le colline che lo circondano, e che si alternano a campi coltivati a mango e palme da dattero, in estate sono brulle, sassose e costellate di cardi viola, ma in inverno, con le piogge, si ricoprono di un manto erboso verde e fresco, in cui spicca un mare di fiori gialli. Nelle rocce di queste colline si aprono numerose grotte carsiche che furono abitate già nella preistoria e che in seguito diedero rifugio agli Ebrei che fuggivano dalle persecuzioni dei Romani.



Verso l'imbrunire cominciano ad accendersi in lontananza le poche luci dei villaggi sulla sponda opposta, mentre a sud la città di Tiberiade (l'unica vera città presente attorno al lago) comincia ad accendere le proprie, più forti ma bellissime, che degradano dalla collina verso il lago e si specchiano nelle sue acque. Il silenzio è totale, i martin pescatori volano a pelo d'acqua per pescare e piccoli pipistrelli cominciano ad uscire dalle loro tane e sorvolano la spiaggia. Tutto è silenzio, si sentono solo le grida degli uccelli, e il lago è immobile, solcato qua e là da qualche pesce che sbircia in superficie, mentre in lontananza passa in volo rasente il lago, uno stormo di ibis bianchi. Man mano che cala il buio la luna sale sempre più in alto sul lago e spande la sua luce argentea sulla superficie dell'acqua illuminandola di un luccichio magico, come se la via lattea, che comincia a scorgersi nel cielo che si fa sempre più stellato, vi si specchiasse.

Allora mi rendo conto che questi luoghi, di cui ho sempre sentito parlare, da piccola a catechismo e poi a scuola nell'ora di religione, esistono davvero e non solo nel nostro immaginario.....nomi come Cafarnao, Magdala, Betlemme, Nazareth, Gerusalemme, che leggendoli nei testi sacri o nei libri di scuola sembrano mitici e irreali, sono qui davanti e attorno a me, ed ecco che anche la figura di Gesù che qui è nato, ha vissuto, predicato ed è morto, prende forma e si concretizza, indipendentemente dal credo personale o religioso di ognuno.





Pola, la mia città "italiana"

di Ingrid Rosati Siscovich

Ironico il destino di Pola (detta anche Pula): il capoluogo della penisola istriana (110km da Trieste), importantissimo centro regionale con un trafficato porto commerciale, è infatti ricordato da tutti per le sue rovine romane e la sua storia lunga ben più di 3000 anni....

Città romana, veneziana o forse asburgica, o per lo più italiana o croata? Non saprei, so solo che è la mia città. Una città bilingue e multiculturale la quale ha visto guerre e esodi, dove la mattina al mercato si sente parlare quel dialetto veneto-friulano tra la gente del posto.

Eppure vale la pena varcare i confini italiani per visitare i resti dell'epoca romana di questa città: la famosa arena di Pola, con il mare che si intravede attraverso gli archi delle mura e il colore bianco della pietra che crea un suggestivo contrasto con il blu delle acque, è lo scenario ideale per ricordi emozionanti e fotografie mozzafiato.



Probabilmente il più famoso anfiteatro romano e meglio conservato fuori dall'Italia. Affacciato su una baia a nord della città antica e costruito in pietra calcarea locale, l'anfiteatro è una vista suggestiva anche per chi ha già visitato i suoi "parenti" più celebri, come l'Arena di Verona o il Colosseo. Il muro esterno, alto 30 metri, è ancora oggi quasi intatto mentre le gradinate in pietra

furono rimosse in epoca medievale per costruire altri edifici o portate a Venezia per costruire parti del Palazzo Ducale. Usato in passato per gli spettacoli dei gladiatori e di combattimenti navali, poteva ospitare fino a 20000 spettatori. Oggi ospita rassegne estive di teatro e musica nonché il *Pola Film Festival*, il più importante appuntamento cinematografico estivo. La notte si riempie di luci provenienti dall'arsenale *Uljanik*. In italiano veniva chiamato *Scoglio olivi*, perché venne costruito su un'isola ricca di olivi, allargandosi poi sulla terra ferma.

Passeggiando per la città di Pola potrete vedere ancora oggi numerose testimonianze di epoca romana. Sono ancora visibili:

- le mura romane che segnavano il confine della città vecchia;
- l'Arco trionfale dei Sergi eretto nel 27 a.C. a memoria della famiglia romana che si era distinta in città, riccamente decorato con colonne e fregi;
- il Foro, importante luogo di ritrovo della città su cui sorgevano numerosi edifici, di cui oggi ci rimane il Tempio di Augusto;
- un pavimento a mosaico risalente al III a.C. con motivi geometrici e una rappresentazione del castigo di Circe, episodio importantissimo della mitologia greca.

Se siete appassionati di storia potete visitare il Museo Archeologico Istriano, con reperti dalla preistoria al medioevo provenienti da ogni località dell'Istria. Dietro al giardino del museo è possibile vedere un piccolo teatro romano e al suo fianco dietro alla porta più antica della città, Porta Ercole, si può visitare il Circolo degli Italiani di Pola. Il Circolo nasce il 09 dicembre del 1946 ed è ancora in piena attività.



Anche la Marina Militare Italiana fece il suo passaggio nella bellissima città costruendo le scuole C.R.E.M.

Le Scuole dei Corpi Reali Equipaggi Marittimi (C.R.E.M.) erano istituti di formazione per il personale della Regia Marina. Essi avevano il compito non soltanto di sviluppare e perfezionare la preparazione tecnica e professionale delle varie categorie di "specialisti" quali i motoristi, i radiotelegrafisti, i meccanici, i cannonieri etc. ma anche quello (non meno importante) di infondere ai marinai i valori ideali, etici e militari che caratterizzavano la Regia Marina.

Le Scuole C.R.E.M. sono state istituite in tempi e in porti diversi. Ciò probabilmente era dovuto alle diverse necessità che, con il passare del tempo e le nuove esigenze dettate dalla tecnica, si verificavano.



Nata nel 1924 come Scuola Motoristi Navali, l'anno seguente furono aumentati i corsi istituendo quello per Nocchieri e Cannonieri. Seguirono i corsi riservati ai Fuochisti, Furieri, Infermieri e Segnalatori.

Fu così che le scuole di Pola raggiunsero, nel 1941, il ragguardevole numero di 3.000 (tremila) allievi frequentanti, divenendo il più grande ed importante Istituto di formazione dei Corpi Reali

Equipaggi Marittimi. Al termine dei corsi era rilasciato un DIPLOMA che permetteva agli allievi di poter partecipare ai concorsi indetti dal Comando dei C.R.E.M., per allievo Sergente.

Alcuni edifici delle vecchie scuole esistono ancora e al loro interno ci sono uffici pubblici o scuole elementari. Al loro interno i pavimenti e gli addobbi sia interni che esterni sono rimasti gli stessi, quelli di una volta.

La città di Pola è piena di monumenti, chiese e resti romani da visitare.....ma il suo fascino, lasciando chiunque senza fiato, sono le bellissime spiagge bianche. Chiamate così per i suoi scogli e sassolini bianchi i quali rendono il mare cristallino. La natura è incontaminata e le spiagge sono attorniate da pinete e alberi secolari. D'estate il profumo del mare con quello delle pinete si mescola ed arriva fino in città.



La storia di questa città è da ascoltare, da vivere e da essere raccontata da chi un giorno se ne andò lasciando un pezzo di cuore in questa terra meravigliosa.



I cento anni dell'Istituto per le Telecomunicazioni e l'Elettronica della Marina Militare "Giancarlo Vallauri" 3^a parte

di C.A.(r) Michele De Palo

Dopo la seconda guerra mondiale l'Istituto ha proseguito nella sua attività estendendo le conoscenze e la dotazione di strumentazione per la ricerca e la sperimentazione nel campo delle telecomunicazioni, del radar e della guerra elettronica specializzandosi nel progetto elettromagnetico delle Unità Navali e nella misura della segnatura radar e infrarosso.

Misura della segnatura radar



Misura della Segnatura Radar di Bersagli Navali e Aerei sulla banda 2-18 GHz

Nel campo dell'elettromagnetismo applicato l'Istituto dispone oggi di tre potenti strumenti conoscitivi:

- Le misure al vero
- Le misure in scala
- La simulazione

Le **misure al vero** permettono di ottenere la conoscenza certa del parametro di specifico interesse con una determinata accuratezza.

Le **misure in scala** permettono di estendere e generalizzare la conoscenza del parametro elettromagnetico anche ad altre condizioni operative di interesse. La validità e affidabilità delle misure scalate è stata ottenuta mediante un processo di convergenza delle misure scalate a quelle al vero.



La **simulazione** permette di estendere la conoscenza del comportamento elettromagnetico della piattaforma anche in scenari comunque complessi: scenari che per essere indagati al vero richiederebbero enormi risorse.

Oltre alle sopraelencate attività l'Istituto collabora con enti di ricerca nazionali ed esteri e con l'università e svolge con i suoi Ufficiali attività di insegnamento per l'Accademia Navale.

Infine è fondamentale il suo contributo alla formazione degli Ufficiali nel campo dell'elettronica.



Anni '30



Anni 2000

Concludo questo ricordo dei cent'anni dell'Istituto con una foto degli anni '30 "Scienziati in allegria" che ne sintetizza lo spirito e con un'altra che ne mostra la vita nel tempo.



**Lo spirito dell'Istituto:
Scienza, coscienza.....e un pizzico di sana allegria**



LISCHE SQUAME CODA AMORE, LIBERTÀ di Francesca Pullano



Nel 2014 Libertà, nome d'arte di Libera Capezzone, dipinge una grande sardina sul tetto del Mercato del Pesce di Livorno. Da allora quel pesce, visibile da molte zone della città, è diventato un simbolo della città e un'attrazione per i turisti.

Libertà, empoiese di nascita e livornese di adozione, da quando è arrivata a Livorno è stata affascinata dalla città e della sua atmosfera, e nella sua arte questo si è riflesso con illustrazioni e dipinti a tema ittico. Proprio da questo è nata l'idea, iniziata per scherzo, di utilizzare il tetto del Mercato del Pesce, vuoto e un po' dimesso, per farlo diventare la grande tela per accogliere un pesce dipinto.

Il risultato che vediamo oggi è un grande pesce lungo 27 metri e alto 8. Si tratta di una sardina, pesce semplice ma che per l'artista ben rappresenta la storia e le caratteristiche della città.

Per esigenze di lavoro (l'artista lavora inizialmente calandosi dalla sommità del tetto con delle corde e successivamente tramite una gru) e per la conformazione del tetto, è stata utilizzata la tecnica del dripping, nota soprattutto per l'utilizzo che ne fece Pollock. Si tratta di una tecnica perfetta per lavorare dall'alto verso il basso che consiste nel far sgocciolare il colore dall'altro e poi, nel caso di Libertà, spanderlo per creare campiture più ampie.



L'opera è poi conclusa dalle parole di una poesia di Viola Barbara, che da sempre collabora con Libertà e che insieme hanno fondato la Galleria Uovo alla Pop: *Lische Squame Coda Amore, Libertà*. Parole che sottolineano ulteriormente l'intento dell'artista: rappresentare Livorno tramite un'immagine simbolica, che ne esalti le caratteristiche.

Una curiosità: la grande sardina del mercato ittico che ora è così amata dai livornesi in realtà non fu accolta con entusiasmo. Un giornale locale intervistò Libertà e poi mostrò sulla propria pagina Facebook l'immagine dell'opera, che però era in fase preliminare e sembrava solo una sagoma bianca di un pesce. Le reazioni furono decisamente negative!





La vita è come un libro alcuni amici sono lì in una pagina, altri in un capitolo....

Ma quelli veri per tutta la storia

K. Loshi

Ritratto di una sconosciuta

Vanora Bennett

Meg Giggs è la figlia adottiva del famoso filosofo e teologo Tommaso Moro, una ragazza che si sente di appartenere ad un mondo, quello umanistico, che sta piano piano scomparendo nel fondamentalismo delle guerre di religione della prima metà del '500.

Tutta la trama prende il via dall'occasione in cui tutta la famiglia Moro si riunisce nella loro grande casa per posare per un ritratto del pittore tedesco Hans Holbein. Quest'ultimo era stato contattato



per eseguire questo dipinto dal filosofo olandese Erasmo da Rotterdam. Una copia di questo quadro si trova nella copertina interna al libro, espediente tipografico utilissimo per inquadrare sia la famiglia che l'operato simbolico dell'artista. Da qui nasce una storia, ovviamente inventata, ma ricamata su fatti reali, piena di insidie, di cui solo alla fine si avranno le risposte.

La giovane e colta Meg, protagonista e narratrice in prima persona, si troverà al centro di cospirazioni, segreti e potentissimi affetti che la faranno dubitare del suo stesso mondo, con un procedimento mentale dopo l'altro che fanno sì che il lettore veda crescere il suo personaggio a vista d'occhio. Un ritratto femminile di grande grazia, ma contemporaneamente di una grande forza e volontà d'animo. Tutto questo senza perdere un briciolo di femminilità né il proprio ruolo nella società, ma mantenendo una lucidità straordinaria nell'analisi critica del tempo, della religione e della famiglia. Meravigliosi scorci della cultura del primo '500 in un misto di filosofia, simbolismo e religione.

A fare da regina l'arte con una visione delle tecniche e dei procedimenti stilistico-simbolici che stanno dietro ad un'opera come quella di Holbein.

Consigliato a chi si interessa d'arte, a chi adora "spiare dalla serratura" dei grandi e piccoli eventi storici, ma soprattutto a chi non smette mai di sperare nel lieto fine.



Il dolce salato di Maria Cristina Sperandeo

Rubrica 2

LA FARINA PROTAGONISTA ASSOLUTA IN PANIFICAZIONE E PASTICCERIA

Le farine sono dei prodotti di uso comune e tutti ne abbiamo in dispensa qualche pacchetto. Ma siamo sicuri di scegliere bene?

In questi ultimi anni si sta riscoprendo nuovamente la buona pratica del pane e dei dolci fatti in casa, ma è indispensabile fare attenzione agli ingredienti che si utilizzano: infatti la diffusione massiccia di farine raffinate è assai dannosa per la nostra alimentazione quotidiana.

Basta vedere come sono aumentate le intolleranze alle farine nei giovani, per non parlare della celiachia (intolleranza permanente al glutine).

Cerchiamo di fare chiarezza e di diventare più consapevoli di ciò che si acquista e si mangia.

La scelta della farina è basilare e sarà fondamentale per garantire un buon risultato finale, gustoso e profumato.

La farina più diffusa e più utilizzata è anche la peggiore: parliamo della **farina 00**. Essa è una farina molto raffinata e che quindi ha perso la fibra, che è necessaria a rallentare l'assorbimento dei carboidrati, quindi del glucosio; inoltre la fibra rallenta il picco della glicemia, rallenta la produzione d'insulina ed è proprio l'insulina l'ormone che fa ingrassare. Ne deriva che la scarsa qualità delle farine usate si riflette sul nostro peso corporeo.

La farina 00 è realizzata per la maggior parte con farine di importazione che subiscono lunghi trasporti e cattive condizioni di stoccaggio, in cui si manifestano contaminazioni microbiche causate da batteri e muffe. Infine, questo tipo di farina subisce uno sbiancamento con candeggina nel processo di lavorazione.



Come scegliere le farine migliori?

Ecco 4 preziosi consigli:

- 1. Come è stata macinata?** La scelta migliore è sicuramente una farina macinata con mulino a pietra oppure macinata con mulino artigianale (il prodotto finito contiene tutta la parte germinativa del chicco di grano, risultando quindi molto nutriente e con proprietà antiossidanti).
- 2. Varietà di grano utilizzato.** Scegliere varietà antiche come Senatore Cappelli, Verna, Gentilrosso, Maiorca, Russello, Timilia, Etrusco...) perché sono più salutari, più digeribili e prevengono le intolleranze. Si definiscono "**grani antichi**" tutte le varietà che venivano coltivate prima che si iniziasse a selezionare i grani per fini industriali, approssimativamente a partire dagli anni Settanta.
- 3. Biologica.** Sicuramente la scelta migliore, soprattutto se la farina viene acquistata al supermercato.
- 4. Diversificare le farine.** Le farine di grano tenero possono essere più o meno integrali a seconda di quante e quali parti del grano vengono estratte: farina di tipo 0, di tipo 1 e di tipo 2 fino ad arrivare alla tipo 9 che sarebbe la farina integrale con tutto il grano. Inoltre, molto diffusa è la farina di grano duro la quale si differenzia da quello tenero per il contenuto di proteine e per i prodotti ottenuti dalla sua macinazione (le semole).

Il pane, la pizza e i dolci sono quindi il punto d'arrivo di un lungo processo che parte dal chicco di grano.

Un grano "pulito", oltre al valore nutrizionale, ha sfumature di odori e sapori che un grano trattato può solo sognare.

Una scelta consapevole di ciò che compriamo aiuta il nostro benessere, nutrendo il nostro corpo con alimenti buoni e sani.





Rubrica 3

I nostri giovani raccontano...

L'emozione della Danza

Eleonora

“Ogni uomo dovrebbe danzare, per tutta la vita. Non essere ballerino, ma danzare”

Rudolf Nureyev

La mia passione per la danza è nata quando avevo solo tre anni. È nata per gioco, come tutte le passioni dei bambini, ma da qualche anno si è trasformata in qualcosa di cui non posso fare a meno; o meglio non posso fare a meno delle emozioni che mi regala la danza. Nel momento preciso in cui varco la porta dell'aula di danza, il mondo attorno a me cambia completamente. A mano a mano che il mio corpo inizia a muoversi e la musica entra nelle orecchie, tutti i pensieri e le preoccupazioni mi scivolano addosso, liberando totalmente la mia mente. Nel momento in cui comincio a ballare sento che esisto soltanto io e non c'è nient'altro che mi distraiga da questo senso di benessere assoluto.



Il momento dell'anno più atteso da tutti i ballerini, grandi e piccoli, è senz'altro lo spettacolo finale.

Ricordo ancora il mio primo saggio, la mia prima coreografia: era tutto un gioco, il gioco più bello del mondo. Andando avanti con gli anni mi hanno fatto visita nuove emozioni e sensazioni, mai provate prima, e ho capito che la danza non è sicuramente un'esibizione fine a sé stessa.

Il momento dello spettacolo che preferisco è senz'altro il backstage: stare dietro le quinte ad aspettare il proprio turno per esibirsi, il tremolio delle gambe, l'adrenalina che sale al massimo, le mani che sudano, la sensazione di aver dimenticato tutti i passi, abbracciare le compagne per farsi forza a vicenda. E tutto questo svanisce quando si accendono le luci del teatro. A quel punto l'adrenalina si trasforma in una forza indescrivibile che rende l'esibizione più bella. Non pensi più ai passi della coreografia, ma soltanto a divertirti, a trasmettere emozione al pubblico e a goderti al massimo il momento che più hai aspettato durante l'anno. Certamente, pensare che in pochi attimi si esaurisca il duro lavoro di un intero anno, può sembrare banale agli occhi di chi non fa parte del mondo della danza. Ma la danza è proprio questo: studio, impegno, fatica e sacrificio per poter trasmettere al pubblico le emozioni che provi tu stessa.



Questo significa ballare, ed è una sensazione che soltanto chi danza può provare sulla propria pelle e rendersi conto di quanto sia l'emozione più bella del mondo!

“Le nostre braccia hanno origine dalla schiena perché un tempo erano ali” Martha Graham

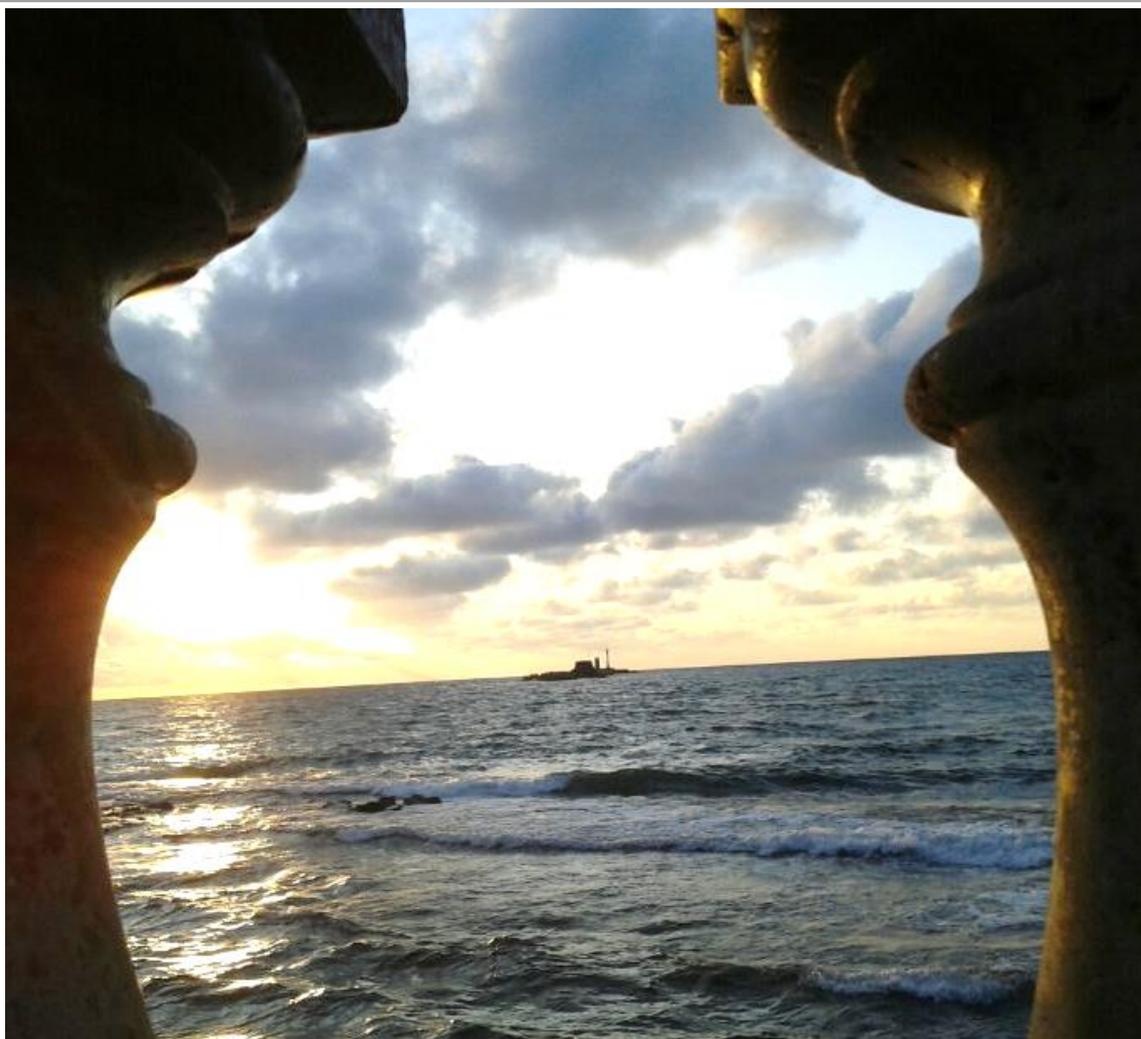


Foto Cinzia Castana

CLUB TRE EMME DI LIVORNO

Indirizzo via San Jacopo in Acquaviva, 111 57127 LIVORNO

Tel/Fax 0586 238009

La segreteria è aperta il mercoledì dalle 10.00 alle 12.00

Responsabile: Mariarosaria Liscio Sonzogni

Redazione: Pedri Cinzia, Parrini Ilaria, Pullano Carla

Per informazioni e contatti: livorno@mogliamarinamilitare.it

Il Notiziario esce bimestralmente; la partecipazione è aperta a tutte le socie e le nostre amiche e amici! 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 alle responsabili 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 Arial 12 max 2500 spazi (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.