

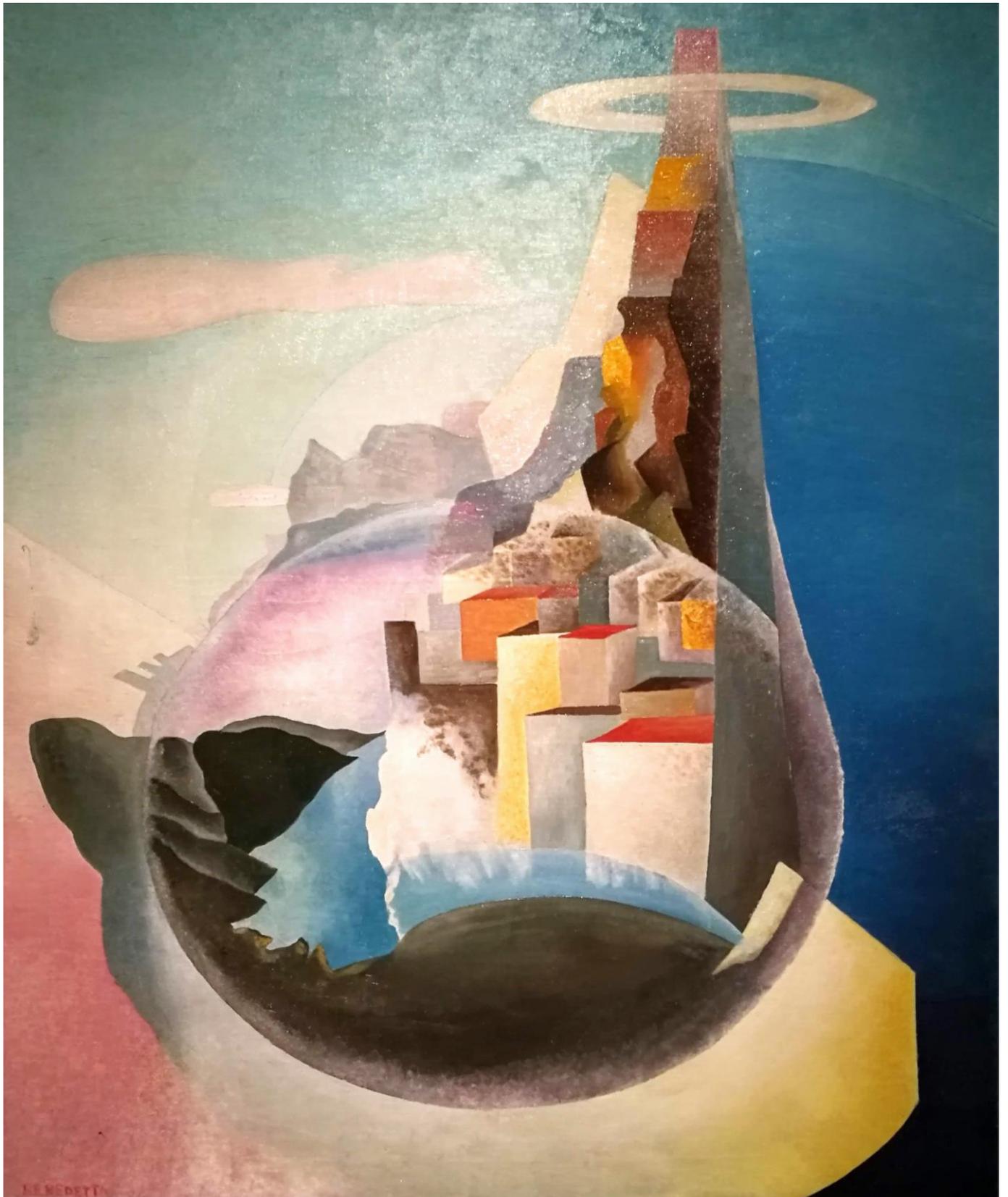


Notiziario

TRE EMME

Club Tre Emme di Livorno

n. 35 Settembre - Ottobre 2020





Care Amiche,

un'altra estate é trascorsa e, con lo spettro del Covid che ci accompagna dall'inizio dell'anno, siamo riusciti a vivere le nostre vacanze in modo limitato e inusuale: siamo stati attenti e vigili ma, guidati dal buon senso, abbiamo cercato di goderci i nostri cari, i nostri amici e conoscenti! Quanto ci sono mancati questi rapporti durante il lockdown e quanto abbiamo sofferto durante questa chiusura? É difficile generalizzare ma sicuramente ognuno di noi ha vissuto in modo differente la nostra pazza estate!!! Ora però dobbiamo solo augurarci di saper bene affrontare l'autunno e l'inverno e soprattutto sperare che la ricerca continui velocemente non solo per la scoperta di un vaccino adeguato ma anche e soprattutto per una cura efficace. Noi del Direttivo ci siamo già messe all'opera per riuscire ad organizzare al meglio questi mesi futuri che saranno sicuramente all'insegna della condivisione e dell'aiuto reciproco.

Care socie neppure il Covid ci fermerà e faremo in modo che "i giorni continuo anziché contare i giorni!!!

La Presidente
Mariarosaria Liscio Sonzogni

In questo numero

<i>Saluto della Presidente</i> <i>Mariarosaria Liscio Sonzogni</i>	<i>p. 2</i>
<i>Benedetta Cappa</i> <i>Francesca Pullano</i>	<i>p.3</i>
<i>Libreria Sopra la Penna</i> <i>Carla Pullano</i>	<i>p. 5</i>
<i>Un pomeriggio a S. Anna in Caprena</i> <i>Alma Griffio Giaotti</i>	<i>p. 8</i>
<i>Le buchette del vino</i> <i>Francesca Pullano</i>	<i>p. 9</i>
<i>L'acquerello</i> <i>Michele De Palo</i>	<i>p. 11</i>
<u>Rubriche</u>	
<i>L'angolo del lettore</i>	<i>p. 12</i>
<i>I nostri giovani raccontano</i>	<i>p. 15</i>
<i>Stranezze dal mondo</i>	<i>p. 17</i>
<i>Parola alla Psicologa</i>	<i>p. 19</i>
<i>L'Avvocato risponde</i>	<i>p. 21</i>
<i>In cucina con...</i>	<i>p. 24</i>
<i>Frase d'Autore</i>	<i>p. 26</i>
<i>Foto Socie</i>	<i>p.27</i>



Benedetta Cappa. Il volto femminile del futurismo di Francesca Pullano



Benedetta Cappa e il marito Filippo Tommaso Marinetti

Il Futurismo è sempre stato considerato un movimento prettamente maschile: è maschilista.

Difatti quando pensiamo a questo movimento ricordiamo artisti come Balla, Boccioni o Prampolini, per citarne alcuni, e soprattutto ci viene alla mente il carattere interventista o l'importanza data alla forza. Non sembra quindi esserci spazio per la donna.

Nonostante questi presupposti tra le fila del Futurismo ci furono molte donne che, pur dimenticate dalla critica degli anni successivi, contribuirono ai manifesti e allo sviluppo artistico del gruppo e si distinsero per qualità e capacità.

È a Marinetti, fondatore e leader del movimento, che è legata una delle figure femminili più importanti del

Futurismo: Benedetta Cappa. Brillante, intraprendente e poliedrica. Si distinse non solo nella pittura, partecipando alle esposizioni più importanti (la Quadriennale di Roma e la Biennale di Venezia), ma anche nella scrittura, pubblicando diversi libri, e nella scenografia per la messa in scena delle opere teatrali futuriste.

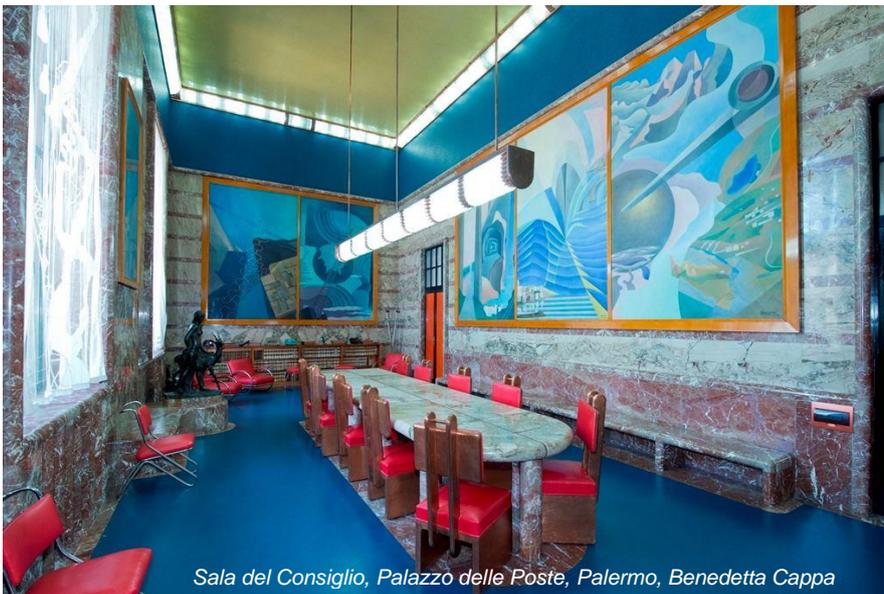
La sua vita si lega a quella di Marinetti quando i due si incontrano nello studio di Giacomo Balla, dove Benedetta si stava formando artisticamente. Il sodalizio tra i due è prima intellettuale e poi anche affettivo, infatti si sposeranno nel 1923 e avranno tre figlie: Vittoria, Ala e Luce.



Il teorico del Futurismo, che appariva così rigido nel portare i valori del movimento e che aveva persino teorizzato il “disprezzo della donna”, trovò una donna che sapeva tenergli testa, una donna moderna che conciliava vita privata e carriera, che lui rispettò sempre: “*mia eguale e non discepola*” diceva di lei.

Con Marinetti concettualizzano il Tattilismo, ovvero un’evoluzione multi-sensoriale del Futurismo a cui Benedetta contribuì grazie agli studi di pedagogia. “*Sudan-Parig*” del 1922 è l’esempio del Tattilismo: una tavola che rappresenta la diversa natura dei luoghi tramite materiali diversi; ad esempio per il Sudan materiali ruvidi, come una grattugia, della lana e della carta vetrata mentre per l’oceano la carta di alluminio.

L’attività artistica di Benedetta Cappa si concentra tra gli anni venti e trenta ed è caratterizzata dall’aeropittura, uno sviluppo del futurismo che si basa sulla visione dal mondo vista dall’alto, dall’aereo, simbolo della modernità. Il linguaggio artistico di Benedetta è personale e per sottolineare questa sua indipendenza e autonomia si firmerà sempre e solo con il suo nome proprio.



Sala del Consiglio, Palazzo delle Poste, Palermo, Benedetta Cappa

Il momento più alto della sua carriera è certamente nel 1938 quando realizzò cinque pannelli per il Palazzo delle Poste di Palermo per volere di Mussolini in cui rappresenta i diversi tipi di comunicazioni: terrestri, marine, aeree, telegrafiche, radiofoniche.

Dagli anni 40, dopo la morte di Marinetti, Benedetta Cappa si

dedicherà alla promozione e diffusione del futurismo ed è grazie al suo lavoro che questo movimento poté essere conosciuto anche oltreoceano.

Benedetta Cappa è una delle molte artiste che sono rimaste (o sono ancora) sconosciute. La storia dell’arte sembra fatta esclusivamente da uomini ma c’è un mondo femminile tutto da scoprire e che per qualità e capacità non ha niente da invidiare al mondo maschile.



Libreria Sopra la Penna di *Carla Pullano*



Libreria Sopra la Penna a Lucignana Lucca



La mia ricerca di librerie particolari ed indipendenti continua, questa volta ho trovato una piccola libreria, un cottage di legno di cinque metri quadrati.

Si trova a Lucignana a due passi dalla Garfagnana, in collina, posizionata tra Appennino e Apuane.

La libreria nasce una notte di aprile del 2018 da un'idea della poetessa Alba Donati, consulente editoriale, presidente del gabinetto Vieusseux di Firenze e fondatrice della scuola di scrittura Fenysia, con una ricerca fondi su Facebook.



Scorci esterni Libreria Sopra la Penna

Il desiderio di Alba era quello di fare una cosa davvero sua, che corrispondesse ad un desiderio profondo, e dunque valorizzare il suo amato paese, partire da libri belli, creare uno spazio aperto a tutti bello ed accogliente dove leggere, chiacchierare, prendere un caffè o un Campari, fare attività per i più piccoli, incontrare gli autori. Ha cercato cose uniche intorno ai libri ed infatti troverete libri di narrativa, poesia, libri per bambini, ma anche il tè di Jane Austen, la marmellata di mele renette e scorza di limone di Virginia Woolf, collane e braccialetti con i fiori ispirati a Emily Dickinson, rose con i petali di Orgoglio e pregiudizio. E molto altro.

Sapete cosa sono i libri muti? Alda Donati li ha scoperti al MoMA di New York e li ha portati a Lucignana. Quindi dovete sapere che alla Libreria sopra la penna c'è un libro che aspetta proprio voi, un appuntamento al buio tutto speciale.

La mattina del 30 gennaio di quest'anno la libreria è andata a fuoco, sembra per un cortocircuito. Una piccola scintilla e tutte le pagine dei volumi che erano esposti sugli scaffali sono andati letteralmente in fumo.



La Libreria Sotto la Penna è un sogno, e i sogni non li ferma nemmeno il fuoco: in un battibaleno tutto il piccolo comune di Lucignana si è unito in un abbraccio attorno alla libreria, centro culturale e punto di incontro di un'intera comunità. Il piccolo cottage andato a fuoco è stato sgomberato, pulito, sistemato, si sono recuperati i libri che era possibile recuperare, persino i bambini hanno aiutato a pulirli dalla polvere e dalla cenere.

Il sogno della piccola libreria può continuare grazie alla raccolta fondi che ne ha consentito la ristrutturazione, ma anche ad un gesto di solidarietà grande da parte delle case editrici, le quali hanno donato i libri necessari a riempire di nuovo gli scaffali.



Se in questo periodo, oppure nelle belle giornate autunnali, volete fare una gita credo che La libreria Sopra la Penna sarebbe un luogo speciale dove trascorrere un po' del vostro tempo.

I giorni di apertura e gli orari sono il giovedì e venerdì dalle ore 16 alle 20, mentre il sabato e la domenica dalle 10-13/16-20. Naturalmente dobbiamo rispettare alcune semplici regole: visto il momento che stiamo vivendo, è necessaria la prenotazione con indicazione di orario di arrivo, il tempo di permanenza massima è di 45 minuti in tutta l'area, utilizzando anche il giardino per leggere rilassarsi e bere un caffè, una cioccolata o un tè. Dato che il giardino ha tre tavoli più tre

postazioni con sedute a distanza regolamentare sarà consentito l'ingresso di otto persone a turno.



Un pomeriggio a Sant'Anna in Camprena di Alma Griffo Gaiotti

Tra i miei viaggi in Toscana risalenti a qualche anno fa, ricordo un pomeriggio di fine settembre trascorso a Sant'Anna in Camprena. Bernardo Tolomei, signore senese, costruttore del monastero di Monte Oliveto Maggiore, volle far costruire un monastero benedettino nella strada che va a Castelmuzio vicino Pienza.

Lo stesso papa Pio II lo rammenta nei suoi commentari. Il papa racconta di aver percorso una strada piccola, impervia, tortuosa percorribile solo durante l'estate "tanto era difficoltosa" e ci descrive un monastero sorto su un costone roccioso su cui già sorgeva una grancia medievale. Dal monastero si accede ad un ampio cortile-giardino che ha al centro una vasca.

La visita protratta per tutto il pomeriggio, ritengo tutt'oggi, fu veramente interessante perché nel refettorio del convento potei ammirare gli affreschi di Antonio Bazzi meglio conosciuto come il Sodoma: estroso e geniale artista piemontese vissuto tra la fine del '400 e gli inizi del '500. L'impressione che ebbi guardando gli affreschi che ancora adesso ricordo, fu di grande serenità e bellezza. Uno mi colpì in particolare, collocato sopra la porta d'ingresso del refettorio: era una deposizione dai colori delicati e caldi che incorniciavano il Cristo morente rendendolo umano in questo atto di estremo abbandono alla morte. La mia visita all'abbazia percorse il chiostro dal bel colonnato e si inoltrò nell'ampio locale della cucina dove, ricordo, troneggiava un grande camino con un girarrosto dalle proporzioni non certo piccole.

Tornando negli spazi aperti mi sedetti all'ombra di limoni ospitati da grandi vasi di terracotta che incorniciavano il perimetro del giardino. Mi spiegò il custode del monastero che i vasi di limoni, durante l'inverno venivano riparati dal freddo nella limonaia per poi essere riposizionati all'esterno con l'inizio della primavera. In questo luogo magico, durante gli ultimi anni, c'è stato un vero e proprio pellegrinaggio di turisti americani. Sapete perché? Bene, fu proprio qui che il regista Anthony Minghella decise di girare il film "Il paziente inglese" la cui trama era inerente agli avvenimenti dell'ultima guerra. Il film ricorda i giorni della liberazione. Le belle scene con effetto di luce soffusa specialmente nei colori dei tramonti ben si sposano col paesaggio della campagna toscana di Sant'Anna in Camprena.



Le buchette del vino di Francesca Pullano



Vi è mai capitato di vedere sulle facciate dei palazzi di Firenze delle piccole porticine, incorniciate da un arco? Se la risposta è no, non preoccupatevi: non siete i soli. Però vi siete persi qualcosa di molto interessante, perché si tratta di una testimonianza storica e culturale davvero unica.

Queste particolari porticine sono le buchette del vino che oggi vediamo chiuse o murate ma che un tempo, almeno quattro secoli fa, erano il luogo di vendita del vino, in alternativa ai vinai e alle osterie.

Una vendita diretta, dal produttore al consumatore, quando in un momento di crisi economica molti fiorentini si erano reinventati e dedicati al commercio del vino. In un orario stabilito l'avventore poteva bussare alla piccola porticina e chiedere del vino e riceveva il suo fiasco. Se infatti fate attenzione lo spazio della buchetta ha la dimensione perfetta per far passare il tipico fiasco da osteria, panciuto e impagliato.

Durante i difficili mesi del Covid le buchette del vino sono state oggetto di molti articoli, perché alcuni esercizi commerciali hanno deciso di riaprire le buchette presenti sulle facciate dei loro locali per vendere i loro prodotti in modo sicuro.



Ha iniziato una gelateria in pieno centro a Firenze che ha cominciato a servire gelati, caffè e bibite proprio dalla buchetta, in versione anti- contagio, ed è stata poi seguita da altri locali della città.

Ma questa veste anti-contagio non è certo una novità per le buchette. Durante la peste del 1630 che colpì l'Italia e l'Europa, i vinai di Firenze per evitare il possibile contagio con i loro clienti, utilizzavano le buchette del vino mettendo in atto una serie di espedienti che permettevano loro di proseguire con il proprio commercio in tutta sicurezza.

Per ricevere il denaro veniva utilizzata una paletta metallica e i soldi venivano poi disinfettati nell'aceto. Non si potevano scambiare fiaschi o vuoti: dalla finestrella l'avventore poteva ritirare il vino già infiascato, oppure poteva riempire il proprio fiasco stando all'esterno dell'edificio grazie a un tubicino metallico fatto passare sempre attraverso la buchetta e alimentato per gravità da un altro fiasco all'interno della cantina.



Buchetta del vino - Firenze

Non esiste un elenco "ufficiale" delle buchette del vino, nessuna istituzione custodisce una memoria sistematica di questo originale patrimonio.

Ci ha pensato però l'Associazione culturale Buchette del Vino, nata con l'intento di tener traccia e di far conoscere queste finestrelle: dalla sua fondazione nel 2015 ne ha contate circa 150 all'interno delle mura di Firenze.

Se volete vederle da vivo vi basterà andare sul sito dell'Associazione ([www. buchettedelvino.org](http://www.buchettedelvino.org)) e scoprire i luoghi di Firenze in cui trovarle.



L'Acquerello **C.A. (r) Michele De Palo**



Acquerello cinese

L'immediatezza espressiva è la caratteristica più interessante di questa tecnica. Veloce e fresca si presta a piccoli e delicati bozzetti di grande effetto pittorico.

Le prime notizie sull'uso dell'acquerello, o di una tecnica simile, risalgono al VI secolo in Cina per dipingere paesaggi, animali e fiori usando come supporto la seta.

In Europa il suo impiego risale al 1400 con Dürer e la sua diffusione si ebbe nel secolo XVIII in Inghilterra e in Francia e successivamente in tutta Europa.

La pittura ad acquerello si esegue con colori ad acqua e il supporto utilizzato è la carta a base di cotone o cellulosa più o meno porosa.

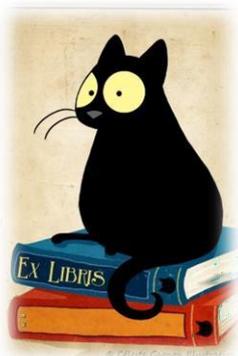
La caratteristica propria dell'acquerello è data dal fatto che tanto più gli strati di colore stesi a velature risultano acquosi e leggeri, tanto più contribuiscono a rendere trasparente il soggetto raffigurato. I toni più chiari e le luminosità più intense si ottengono per trasparenza, mettendo in evidenza il bianco del supporto.

Per capire meglio la pittura ad acquerello può essere utile un confronto con la pittura a olio. Una delle caratteristiche del colore ad olio è la densità e l'uniformità della pennellata mentre il colore disteso con la tecnica ad acquerello tende a creare un alone con maggior densità ai bordi della macchia acquosa creando un effetto di maggior intensità all'esterno e una maggiore trasparenza all'interno della zona dipinta. Questa caratteristica può essere utilizzata per ottenere risultati estetici di grande effetto. Personalmente ritengo che l'acquerello, come l'affresco, siano le tecniche pittoriche più difficili ma anche le più ecologiche perché non necessitano di solventi come olio o acquaragia ma soltanto di acqua.



Rubrica 1

a cura di Carla Pullano



L'angolo del lettore

Ogni libro possiede un'anima. L'anima di chi lo ha scritto
e di coloro che lo hanno letto, di chi ha vissuto e di chi
ha sognato grazie ad esso.

Carlos Luis Rafon

Quel che affidiamo al vento

Laura Imai Messina





In Giappone, sul fianco scosceso di Kujira-yama, la Montagna della Balena, c'è un giardino chiamato Bell Guardia: al centro, una cabina telefonica con un vecchio apparecchio a disco collegato al nulla.

È il “telefono del vento” e ogni anno migliaia di persone che hanno perso qualcuno alzano la cornetta per parlare con chi è nell'aldilà.

Su questo luogo speciale Laura Imai Messina ha scritto un romanzo, “Quel che affidiamo al vento”.

Questo è un romanzo fondato sulle emozioni. Una storia ricca ed intensa che travolge chi legge come una ventata di aria primaverile, fatta di malinconia, tristezza, ma anche di speranza che arriva fin dritto al cuore.

La storia racchiusa all'interno di questo libro è tratta da fatti realmente accaduti e luoghi esistenti che l'autrice riesce a riversare su carta e tramuta in pura magia. È la storia di due anime solitarie che hanno perso l'amore, due anime che pur avendo vissuto due vite completamente diverse si ritrovano a fare i conti con la tristezza e la solitudine e quindi col passato, sul fianco scosceso della Montagna della Balena dove una cabina telefonica sembra in qualche modo mettere in contatto l'altro mondo con il nostro.

Proprio grazie alla cabina telefonica si conoscono Yui e TaKeshi. Yui è una speaker radiofonica la cui vita è stata annientata dal terribile tsunami del 2011, in cui ha perso la madre e la figlia, da allora sopravvive non trovando pace in questo mondo che le ha strappato ciò che di più importante aveva. Un giorno, durante la sua trasmissione telefonica, viene a conoscenza di questa cabina ed affascinata dai racconti decide di andare a vederla con i propri occhi.

Yui intraprende questo viaggio piuttosto lungo e contempla le persone che trovano conforto nell'alzare la cornetta ed entrare in connessione con chi non è più in questo mondo, ma non trova il coraggio di farlo, forse perché non è ancora pronta ad andare avanti con la propria vita.

Nel suo primo viaggio incontra Takeshi, un medico che ha perso la moglie anche lui a causa dello tsunami, tra loro nasce una bella amicizia fatta di messaggi, telefonate e viaggi insieme per raggiungere Bell Guardia. Takeshi, a differenza di Yui non è rimasto solo, ha una madre premurosa e ha una figlia che ha smesso di parlare dal giorno in cui sua madre non è più tornata a casa. Per Takeshi non è facile aiutarla, vorrebbe che la sua bimba tornasse come un tempo, piena di vita, ma non sa come aiutarla.



La cabina del vento aiuterà anche lei e le porterà in dono Yui, una donna in cui riuscirà a scorgere la madre che non può essere al suo fianco per vederla crescere.

Yui e Takeshi sono i protagonisti, ma non sono solo le loro storie ad essere raccontate in quel che affidiamo al vento perché il Giappone è stato devastato da quella tragedia e sono molte le persone sopravvissute che si affidano alla cabina del vento.

La cabina del vento porta con sé tantissima speranza, mostra a chi non riesce un modo per provare ad andare avanti, crea un ponte tra chi parte e chi resta e sono tante le parole che negli anni sono state affidate al vento e hanno portato conforto in chi le pronunciava senza bisogno di ottenere alcuna risposta, perché la forza è sempre da ritrovare dentro noi stessi.

Questo libro mostra anche la misura e la compostezza di un popolo molto distante da noi, il loro modo di reagire al dolore e alla perdita è intimo, ma questo non significa che sia meno intenso.

Questo libro è molto emozionante e ho avuto difficoltà nel descrivere una così bella lettura, ho temuto di non trovare le parole giuste per descrivere tutti i sentimenti che si provano. Con questa recensione spero di avervi trasmesso le emozioni che ho provato io leggendolo.

Anche in Italia esiste un telefono che trasporta i messaggi nel vento. Si trova in Liguria, sul monte Beigua, al Rifugio Pratorotondo.



Cabina telefonica "telefono del vento"



Arte e Natura di Eleonora Parrini

Nella splendida cornice di palazzo Strozzi a Firenze, è in corso (fino al 1° Novembre 2020) la mostra dell'artista Tomàs Saraceno dal titolo "Aria". Artista visionario e poliedrico la cui ricerca unisce arte e scienza, Tomàs Saraceno invita il pubblico a cambiare il punto di vista sulla realtà, per entrare in connessione con elementi quali polvere, ragni o piante

che sono i veri protagonisti delle sue opere.



Palazzo Strozzi Firenze – Ragnatele e sfere di T. Saraceno

Le emissioni di carbonio riempiono l'aria, le particelle galleggiano nei nostri polmoni e le radiazioni elettromagnetiche avvolgono la terra. Secondo l'artista è possibile immaginare tuttavia un'era diversa, l'Aerocene, caratterizzata dalla sensibilità di una nuova ecologia di comportamento. Gli ecosistemi devono essere pensati come una grande rete al cui interno ogni essere vivente convive e si evolve insieme agli altri. Tomàs Saraceno, con le sue opere,

vuole farci focalizzare meno sull'individualità e più sulla reciprocità, per ipotizzare uno sviluppo condiviso del nostro quotidiano.

Il titolo "Aria" vuole essere un richiamo al dovere, alle proprie responsabilità e al rispetto del pianeta e della sua atmosfera. La mostra di Tomàs va vista con occhi da bambino mischiati a quelli di un adulto, in quanto dobbiamo soffermarci e scrutare da ogni angolazione ogni minimo particolare, perché niente è lasciato al caso.



L'esposizione delle opere è armoniosa e presenta atmosfere costellate da sistemi geometrici che formano nuvole con altri micro sistemi al suo interno, superfici a specchio che riflettono i raggi del sole creando un gioco di luci ed ombre, eleganti ragnatele con filamenti che si intrecciano, così da creare architetture simili alla struttura dell'universo. L'oscurità cupa di alcuni ambienti agevola la concentrazione in un'atmosfera di sublime armonia e pace.



Palazzo Strozzi Firenze - Mondi immersivi di T. Saraceno

Consiglio vivamente di visitare questa mostra a chi è amante non solo dell'arte, ma anche della natura e del mistero del nostro cosmo.

***“Lasciamo che la ragnatela ci guidi”
(Tomàs Saraceno)***



Palazzo Strozzi Firenze – Mondi immersivi di T. Saraceno



I Capelli Delle Donne Yao
di Ilaria Parrini e Cinzia Pedri



Nella provincia di Guangxi nel sud della **Cina**, c'è il villaggio **Huangluo** dove vivono le donne **Yao**, famose per i capelli che tagliano una sola volta nella vita, esattamente al compimento del 18° anno di età e mai più. I capelli tagliati vengono conservati dalla nonna che li restituirà alla nipote il giorno delle nozze, infatti verranno usati dalla sposa sotto forma di “extension” come dono

al futuro marito.

Per la popolazione Yao i capelli rivestono un ruolo sociale importante, ogni acconciatura rappresenta lo status sociale di chi la porta, ad esempio se vengono avvolti attorno alla testa a mo' di vassoio significa che la donna è sposata senza figli, se tale acconciatura è arricchita da un piccolo nastro posto davanti significa che è sposata con figli, se porta un foulard significa che è in cerca di marito, i capelli della giovane verranno svelati solo il giorno delle nozze.

Il villaggio Huangluo è entrato nel Guinness dei primati per essere “Il villaggio con i capelli più lunghi del mondo”; la lunghezza delle nere chiome delle abitanti può infatti arrivare a misurare 2,1 metri.

Per le donne Yao i capelli sono un dono, il bene più prezioso di cui prendersi particolare cura; esse riescono a mantenere chiome lucenti, sane e forti anche fino alle età più avanzate, incredibilmente senza mostrare un solo capello bianco. Il segreto sembra risiedere nel lavaggio dei capelli che viene effettuato una volta alla settimana utilizzando un particolare **shampoo a base di acqua di riso fermentato**, pratica adoperata anche dalle principesse imperiali d'Oriente sin dall'antichità.



Se volete provare anche voi il miracoloso lavaggio dei capelli con acqua di riso fermentata usata dalle donne Yao, a prova di capello bianco, ecco la ricetta, messa a punto dalla ricercatrice australiana Margaret Trey esperta in salute e benessere:

- conservare l'acqua che si usa per lavare il riso prima di cucinarlo, gettare però l'acqua del primo risciacquo perché potrebbe contenere sporcizia
- lasciare l'acqua raccolta nello stesso contenitore a temperatura ambiente per circa un giorno o comunque fin quando non diventerà acidula e inizia a fermentare
- far bollire l'acqua per bloccare la fermentazione
- spegnere il fuoco e far raffreddare prima di aggiungere 2-3 gocce di olio essenziale di tea tree oil o altro olio essenziale di lavanda o rosmarino
- prendere una bacinella e iniziare a versare l'acqua di riso sui capelli facendo in modo che cada all'interno della bacinella, massaggiare delicatamente e continuare a versare sulla capigliatura
- sciacquare i capelli con acqua leggermente più fresca fin quando i capelli non risulteranno ben puliti

Fondamentale è diluire l'acqua di riso fermentato con la giusta dose di acqua semplice, bisogna renderla solo in minima parte nuvolosa, più diluita che concentrata.





Conseguenze Psicologiche Del Coronavirus

Di Maria Spicuzza

Psicologo clinico Psicoterapeuta cognitivo comportamentale

La diffusione del Coronavirus è stato, a livello mondiale, un evento che ha messo a dura prova tutti noi, in grado di innescare conseguenze non solo per la salute fisica e per l'economia, ma altresì per le ripercussioni psicologiche che potrebbero durare nel tempo.

Improvvisamente ci siamo ritrovati a non poter godere delle cose più importanti di cui ogni persona nei momenti di difficoltà ha bisogno, ovvero la presenza delle persone care, degli amici e del lavoro.

Genitori lontani dai propri figli, nonni isolati nelle loro case o nelle RSA, amici e coppie che non possono vedersi; all'opposto convivenze forzate che hanno innescato non poche difficoltà in quelle persone che, con problemi conflittuali e/o in spazi ristretti, hanno vissuto mesi come in "gabbia".

L'altro è diventato così un pericolo, per stare bene bisogna sfuggirgli e stargli lontano. Tutto ciò unito alla paura del contagio, non solo per noi stessi ma anche per coloro a cui vogliamo bene, associato all'estremo timore della possibile perdita del proprio lavoro.

L'esposizione a tali vissuti esperienziali di tipo stressante, così com'è la pandemia, ci ricorda come siamo fragili. L'impatto psicologico di questi eventi infatti potrebbe determinare una forma di stress che può manifestarsi con umore depresso, rabbia e paura.

L'incertezza di sapere quando potremo tornare alla normalità, alla nostra vita di sempre, senza essere dipendenti dalle mascherine e senza il timore di vedere bloccata di nuovo la propria vita, rende tutto ancora più difficile.

La minaccia dell'incertezza del proprio futuro ha aumentato il senso di precarietà della vita rendendoci più spaventati, ansiosi, irrazionali.



Si stima che l'isolamento prolungato, secondo un articolo pubblicato da "The Lancet-Psychiatry", renda più probabile la manifestazione di paure incontrollate, ansia e stress nonché l'insorgere di emozioni negative e non meno grave l'abuso di quelle sostanze che nel tempo possono portare dipendenza.

Per i motivi sopra esposti diventa importante individuare le persone maggiormente a rischio, più fragili e con minore capacità di adattamento, per fornire loro non solo supporto psicologico ma altresì informazioni su quello che sta accadendo e strategie di gestione delle emozioni.

La pandemia si pone come un'esperienza nuova per tutti, che va al di là della normalità e che quindi proprio per le sue caratteristiche di inaspettatività, di rischio per la propria sopravvivenza e senso di impotenza diventa uno stato di emergenza che l'individuo non è abituato ad affrontare e che lo "costringono" a mettere in campo le proprie capacità, anche a lui sconosciute, di fronteggiamento, ovvero i meccanismi di coping. È così che la parola chiave in questo momento diventa resilienza.

Con questo termine si intende la capacità della persona di fronteggiare un evento stressante, passeggero o prolungato, ripristinando lo stato psico-fisico precedente allo stress. In quest'ottica è bello pensare che nonostante tutto possa essere funzionale trasformare questa esperienza negativa in opportunità.

La quarantena, la preoccupazione di perdere qualcuno a noi caro, ci ha fatto sicuramente riscoprire i valori, gli affetti, i piccoli gesti e le cose importanti della vita. Come sia importante non dare nulla per scontato, ma all'opposto vedere ogni cosa, anche la più piccola come una ricchezza e una conquista e a non procrastinare nel tempo le piccole gioie quotidiane.

Il virus ci ha tolto abbracci, baci e vicinanza ma ci ha dato l'opportunità di riscoprire noi stessi.



I Rischi Connessi Alla Sottoscrizione Della Proposta Di Acquisto Immobiliare

Avvocato Massimiliano FERRETTI

Come sappiamo la procedura di compravendita immobiliare genera ansia sia dal punto di vista economico che pratico.

A prescindere dalla verifica in punto di sussistenza delle varie caratteristiche dell'immobile quali la rispondenza tra i dati catastali e quelli reali, l'insussistenza di eventuali abusi edilizi, lo stato di conservazione e l'eventuale necessità/possibilità di svolgimento di lavori di ristrutturazione e, magari, l'insussistenza di vincoli, oneri ed ipoteche, vorrei con queste mie poche righe sollecitare l'attenzione del lettore in merito ad un aspetto molto spesso sottovalutato ma, in realtà, di fondamentale importanza costituito dalla efficacia e rilevanza degli impegni che si assumono con la sottoscrizione della proposta di acquisto.

Per comprendere al meglio la portata del problema facciamo un esempio concreto. Prendiamo il caso di due promissari acquirenti che convivono e sottoscrivono una proposta con la quale si impegnano ad acquistare un immobile per la somma di 2000.000,00 versando una prima caparra di € 1000,00 Euro, prevedendone la corresponsione di un'altra dell'importo di € 30.000,00 alla stipula del contratto preliminare per poi garantire il saldo all'atto della sottoscrizione del contratto definitivo.

Che cosa accade nel caso in cui la convivenza cessi facendo venir meno l'interesse all'acquisto dopo la sottoscrizione della proposta ma prima della stipula del contratto preliminare? Potranno risolvere il tutto senza alcuna perdita economica? Potranno recedere dall'acquisto mettendo in conto la perdita della sola somma di € 1.000,00 versata a titolo di prima caparra? Dovranno loro malgrado procedere all'acquisto dell'immobile per non subire ben più consistenti perdite economiche?



Preliminarmente si deve precisare che il codice civile allorché si tratta di disciplinare l'aspetto in questione prevede che si possa procedere semplicemente tramite la scrittura di un contratto preliminare (obbligatoriamente in forma scritta ma non necessariamente per atto pubblico redatto da un Notaio) e di un successivo contratto definitivo stavolta si rogato dal Notaio.

Nella prassi, invece, è di comune esperienza che i passaggi nei quali si formalizza la volontà delle parti sono in realtà tre: a) proposta di acquisto sottoscritta su modulo spesso compilato da parte del personale delle agenzie immobiliari; b) contratto preliminare (quasi sempre definito compromesso); c) contratto definitivo sottoscritto innanzi ad un Notaio.

Per quanto le differenze tra la disciplina codicistica e la prassi possano sembrare a prima vista del tutto trascurabili (e magari possono esserlo finché tra le parti non insorgono problemi), posso assicurarvi che la questione è assai più spinosa.

A conferma dell'importanza dell'argomento in questione basti dire che, per anni, in caso di procedure aventi ad oggetto l'accertamento in punto di validità ed efficacia delle obbligazioni assunte dalle parti con la sottoscrizione della proposta di acquisto e della conseguente accettazione, si sono avute sentenze della Corte di Cassazione di senso diametralmente opposto.

Da un lato, infatti, si sosteneva la nullità di tutti gli accordi perfezionati tra le parti in atti antecedenti il vero e proprio contratto preliminare mentre, dall'altro, si propendeva per la validità ed efficacia di tali atti ogniqualvolta dotati una loro sostanziale completezza dal punto di vista dell'indicazione degli elementi essenziali per l'identificazione dell'immobile ivi compresa l'allegazione di piantine e planimetrie, indicazione del prezzo e delle modalità di pagamento dello stesso, data di stipula del contratto preliminare e del contratto definitivo.

Come ho già sottolineato, dal punto di vista pratico il problema che stiamo trattando è di non poco conto solo che si pensi a quali conseguenze vi possono essere nel caso in cui una delle parti che ha sottoscritto la proposta di acquisto -magari definita irrevocabile- si trovi nelle



condizioni di non poter adempiere alle obbligazioni ivi previste o, anche più semplicemente, non abbia più interesse a perfezionare l'iter della compravendita.

Torniamo all'esempio che ho sopra prospettato.

Stando al primo orientamento giurisprudenziale citato, la proposta di acquisto sarebbe del tutto nulla e, dunque, sussisterebbe addirittura il diritto a riottenere la somma versata a titolo di prima caparra. Per il secondo orientamento invece i promittenti acquirenti, qualora la proposta fosse sufficientemente dettagliata e puntuale nell'identificare l'immobile, gli accordi economici ed i tempi di perfezionamento della procedura di acquisto, non soltanto perderebbero definitivamente la somma in questione ma, soprattutto, si esporrebbero ad un'eventuale richiesta di risarcimento dei danni da parte del promissario venditore sia nel caso in cui quest'ultimo abbia avuto in precedenza una diversa proposta di acquisto per una minor somma e l'abbia rifiutata confidando nel maggior guadagno che gli sarebbe derivato dalla vendita ai due conviventi, sia nel caso in cui nei giorni successivi alla sottoscrizione della proposta si sia a sua volta impegnato con atto analogo ad acquistare da terzi altro immobile.

Ebbene, sul punto è intervenuta una sentenza pronunciata dalla Corte di Cassazione a Sezioni Unite Civili (Cassazione S.U.C.4628/2015) che ha per così dire "sposato" l'orientamento secondo cui le obbligazioni assunte con la sottoscrizione della proposta di acquisto debbono considerarsi valide ed efficaci a patto che, alla luce del contenuto della stessa, si possa qualificare quale vero e proprio contratto preliminare.

Tornando quindi alla soluzione dei problemi dei nostri due ex conviventi alla luce di quanto sopra illustrato, risulta chiaro che la decisione di dar corso alla sottoscrizione del contratto preliminare e del successivo contratto definitivo nei modi e termini previsti dalla proposta di acquisto o, piuttosto, di interrompere l'iter della compravendita dovrà esser preceduta da un'attentissima disamina del contenuto della citata proposta a meno di non voler rischiare inadempienze tali da giustificare ingenti richieste risarcitorie.



In cucina



con...

Annalisa Faggi e Fra' Daniele

EMPANADAS ARGENTINE



Sembra che il nome derivi dal castigliano “empanar”, cioè impanare (nel senso di chiudere un ripieno in un impasto di pane e poi cuocerlo), infatti la tradizione vuole che la ricetta originale derivi dagli Spagnoli, che l’ avrebbero a loro volta appresa dai popoli arabi, i quali usavano presentare la carne tagliata finemente dentro un fagotto di pane, durante la conquista islamica della Penisola Iberica da parte dei Mori.

Con la scoperta dell’America i conquistadores spagnoli la portarono con sé in vari territori sudamericani, dove si è col tempo modificata ed adattata con alcune varianti, diventando piatto tipico della cucina argentina, peruviana, cilena.

Nella tradizione argentina le empanadas erano considerate cibo povero, cucinato dalle donne per festeggiare il ritorno degli uomini dalle pampas, dove rimanevano per lunghi periodi a sorvegliare le mandrie. Col tempo però sono diventate un piatto tipico quotidiano.



RICETTA EMPANADAS ARGENTINE

Ingredienti:

Impasto:

250 gr di farina '00
125 gr di acqua a temperatura ambiente
20 ml di olio extravergine (o burro fuso o margarina)
2 pizzichi di sale (5 gr)
burro o margarina

Ripieno:

160 gr di carne bovina tritata o pollo in alternativa
1/2 cipolla bianca
6 – 7 olive verdi snocciolate
1 peperone rosso
1 carota
1 cucchiaino di olio extravergine
1/2 cucchiaino di cumino
un pizzico di sale
1 uovo sodo

Cottura:

friggere in padella o cuocere al forno

Procedimento

Impasto:

Mettere nel cono di farina un po' di burro o margarina e un po' di bicarbonato, acqua tiepida e impastare. Far riposare per circa mezz'ora. Quando è pronta farne delle palline, schiacciarle creando dei dischi sottili che prendano tutta la mano aperta, mettervi al centro il ripieno e poi chiuderli su sé stessi formando un saccottino a mezzaluna, chiudere il bordo e crearvi una treccia.

Ripieno:

Tagliare in piccoli pezzettini cipolla, peperone, olive, carota, aggiungere il cumino, sale, pepe e un dado di carne o verdura a piacimento e soffriggere il tutto per 10 minuti. Poi aggiungere la carne macinata e infine l'uovo sodo tagliato a dadini, e finire di cuocere. A cottura quasi terminata fine aggiungere un pizzico di farina per amalgamare meglio.

Cottura:

In forno: disponeteli in una teglia precedentemente foderata di carta da forno. Poi spennellate con tuorlo la superficie e cuocete in forno a 180° per circa 15 – 18 minuti nella parte centrale fino a doratura.

Fritte in padella: friggete pochi pezzi alla volta (un paio) in un pentolino a bordi alti colmo di olio portato a temperatura 170°; quando si riempie di bollicine è pronto!



Frase D'autore: Parole, Ricordi, Emozioni



Milena Pieri Buti ricorda Pier Paolo Pasolini

«Livorno è la città d'Italia dove, dopo Roma e Ferrara, mi piacerebbe più vivere. Lascio ogni volta il cuore sul suo enorme lungomare, pieno di ragazzi e marinai, liberi e felici. Si ha poco l'impressione di essere in Italia. Intorno, nelle fabbriche dei cantieri verso il Nord. Ferme un lavoro che non ha un'aria familiare, e per questo è tanto più amica, rassicurante. Livorno è una città di gente dura, poco sentimentale: di acutezza ebraica, di buone maniere toscane, di spensieratezza americanizzante. I ragazzi e le giovinette stanno sempre insieme. Il problema del sesso non c'è, ma solo una gran voglia di far l'amore. Le facce, intorno, sono modeste e allegre, birbanti e oneste. Pei grandi lungomari disordinati, grandiosi, c'è sempre un'aria di festa, come nel meridione: ma è una festa piena di rispetto per la festa degli altri»

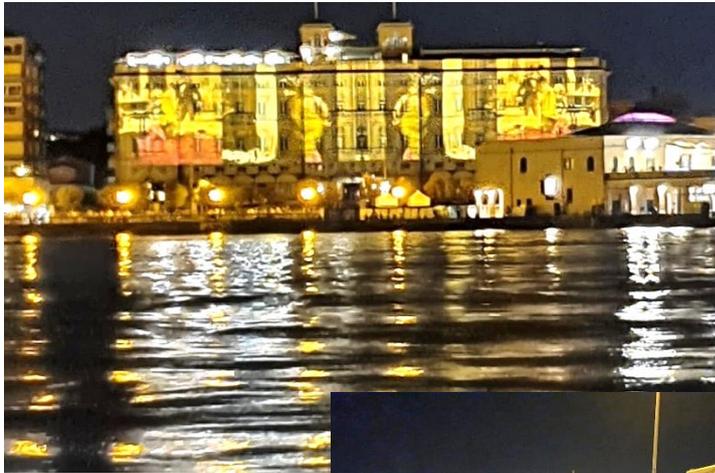
(P.P.Pasolini, La lunga strada di sabbia)

Ecco Livorno, come parve a Pasolini nel giugno 1959, durante una sosta del viaggio in Fiat 1100 in cui raccoglieva impressioni per il reportage La lunga strada di sabbia che gli era stato commissionato dalla rivista "Successo



LE TRE EMME AL FESTIVAL DI MASCAGNI LIVORNO Settembre 2020

Terrazza Mascagni



LE TRE EMME AL CONCERTO TRIBUTO AD ENNIO MORRICONE VILLA HENDERSON LIVORNO

18 Settembre 2020





Faro di Livorno foto di Ilaria PARRINI

In copertina foto l'olio su tela "Cime Arse di Solitudine" di Benedetta Cappa, 1936

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.