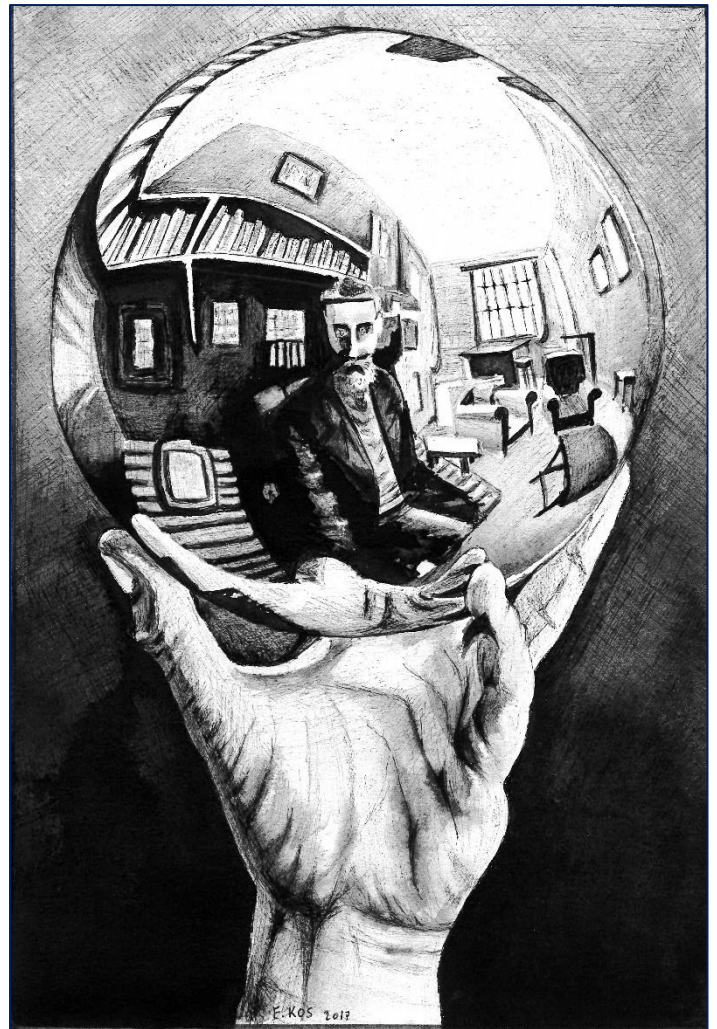




In questo numero

Pagina 1	<i>La Cina in Uni3</i> di Lino Schepis
Pagina 2	<i>Bridgisti in trasferta</i> di Lino Schepis <i>Il Giorno del Ricordo</i> di Eugenio Ambrosi
Pagina 3	<i>Il magico mondo di M.C. Escher</i> di Tiziano Salsi
Pagina 4	<i>Raffaello, l'artista simbolo del Rinascimento</i> di Fabienne Mizrahi
Pagina 5	<i>I dolci di Carnevale</i> Quelle del Corso di cucina
Pagina 6	<i>Avviso importante ai soci di Muggia: PERICOLO</i> di Fulvio Piller <i>Carnevale Muggesano: non solo folclore</i> di Edi Ciacchi
Pagina 7	<i>Sissi al Castello di Miramare</i> di Simone Weisskopf-Garibaldi
Pagina 8	<i>Il passare degli anni</i> di Loredana Debiasi
Pagina 9	<i>Trieste e l'Austria</i> di Luigi Milazzi
Pagina 10	<i>Vivere da malati e morire sani</i> di Mario Grillandini
Pagina 11	<i>La necessità di una comunicazione corretta</i> di Bruno Megna
Pagina 12	<i>IL gruppo di lettura di Uni3</i>
Pagina 13	<i>La Seconda e la Terza Roma</i> di Luca Segariol



Un lavoro dei nostri laboratori artistici

LA CINA IN UNI3

Sono trascorsi solo 3 mesi da quando, su iniziativa della nostra prof.ssa Fabiana Marchioro, in UNI3 si è aperta una finestra sulla Cina.

Siamo partiti in punta di piedi, proponendo dapprima un corso di lingua cinese elementare, successivamente alcune conferenze introduttive del mondo cinese, dalla cultura all'arte, dalla società alla politica all'economia.

A dicembre, presentato da Fabiana, è comparso da noi un personaggio davvero particolare ed interessante, l'ing. Gao Xu, un giovane ma influente esponente della comunità cinese a Trieste, il quale, tra l'altro, è incaricato dal governo cinese di interagire con l'Autorità portuale per sviluppare e razionalizzare i commerci ed i trasporti da e per la Cina. Attraverso il suo eloquio prorompente e singolare la "finestrella" sulla Cina si è ingrandita, ed abbiamo potuto scoprire cose, della Cina in generale e della comunità cinese/triestina in particolare, sconosciute ed interessanti. In breve è cresciuto l'uditorio, che negli ultimi eventi ha riempito l'aula magna. Con Gao sono arrivate nuove stimolanti opportunità di conoscenza reciproca e di collaborazione: tra tutte, quella di diventare noi co-protagonisti dei festeggiamenti del Capodanno cinese, che si è concluso venerdì 24 gennaio, con l'inizio dell'Anno del Topo. UNI3 ha ospitato una delle prime manifestazioni dell'evento, che è stato chiamato "Trieste Chinese Week", interamente organizzato da un'attiva e brillante associazione italo-cinese dal nome "Le nuove vie della seta": sono venuti in UNI3 i ragazzi del Liceo Dante. Abbiamo sentito il racconto, scandito da foto, di due ragazze del Liceo sulle loro – bellissime! – esperienze di un anno intero trascorso a studiare in Cina. Una di loro ha semplicemente detto, conclusa la sua esperienza, che la famiglia che l'ha ospitata per un anno è divenuta la sua seconda famiglia e che spera di ritornare in Cina quanto prima.

Vari ed interessanti gli altri eventi in agenda, davvero eccezionale, per varietà e qualità, lo spettacolo conclusivo al teatro Miela, durato oltre tre ore, nel quale sono state proposte diverse forme di arte cinese, dal ballo tradizionale al canto, alle ombre cinesi, alla cerimonia del tè. Il tutto in un teatro strapieno di triestini e di cinesi (molte le persone rimaste fuori), con voglia di stare insieme, di comunicare, di scambiare esperienze. La "finestra" è intanto diventata una ... "porta a vetri", aperta sulle famiglie della comunità cinese che vivono a Trieste, sui loro bambini, sulle loro abitudini e necessità.

E si è anche visto come varie forme di integrazione siano in atto da tempo e con successo, anche per merito di lungimiranti docenti e dirigenti di licei cittadini, dell'Università, del Conservatorio Tartini. Ed ora anche grazie alla disponibilità della nostra Università della Terza Età.

Sono rimasto impressionato dalla passione e dall'impegno cinese verso la cultura. Un solo dato, ma eclatante: i ragazzi cinesi studiano durante tutto l'anno, con poche vacanze e con un orario distribuito su 3 turni, dalle 7 del mattino alle 22, sei giorni su sette.

Su una cosa, tuttavia, abbiamo da insegnare qualcosa ai nostri amici cinesi: realtà come la nostra sono completamente sconosciute e le persone anziane (in Cina a 60/65 anni...) rimangono inattive a casa, a veder trascorrere il tempo, in attesa... del loro momento conclusivo. Il concetto di "invecchiamento attivo" al momento è sconosciuto, anche se la società cinese nutre grande rispetto e considerazione per i propri anziani. Su questo avremo certamente modo di trasferire esperienze, idee, proposte in un futuro prossimo, visto il notevole interesse mostrato per l'intera nostra realtà. A breve seguiranno ulteriori appuntamenti, di cui troverete ampia informazione nei prossimi programmi.

Lino Schepis

L'ASS. NUOVE VIE DELLA SETA PRESENTA
CHINESE WEEK
19-25 GENNAIO 2020

domenica 19
» Cinesa Museo d'Arte Orientale
» Cinesa Museo Teatrale "Carlo Schenkl"
» Cinesa Museo Teatrale "Carlo Schenkl"
» Cinesa Museo Teatrale "Carlo Schenkl"

martedì 20
» Università della Terza età
» Università della Terza età
» Università della Terza età

martedì 21
» Ass. Nuove Vie della Seta
» Ass. Nuove Vie della Seta
» Ass. Nuove Vie della Seta

martedì 22
» Cinesa Museo Teatrale "Carlo Schenkl"
» Cinesa Museo Teatrale "Carlo Schenkl"
» Cinesa Museo Teatrale "Carlo Schenkl"

martedì 23
» Ass. Nuove Vie della Seta
» Ass. Nuove Vie della Seta
» Ass. Nuove Vie della Seta

martedì 24
» Scuola dell'Università di Trieste
» Scuola dell'Università di Trieste
» Scuola dell'Università di Trieste

martedì 25
» Teatro Miela
» Teatro Miela
» Teatro Miela

Capodanno Cinese
» Cinesa Museo Teatrale "Carlo Schenkl"
» Cinesa Museo Teatrale "Carlo Schenkl"
» Cinesa Museo Teatrale "Carlo Schenkl"

Con la collaborazione di:
» AZ CASÀ
» Venstyle
» YU MART
» YU MART



LUNEDÌ 20

> Università della Terza età <

11.30

Esplorare la Cina: guida per principianti

*A cura di Giulia Costantini,
Nefer Aisha Prelessi e Gao Xu*

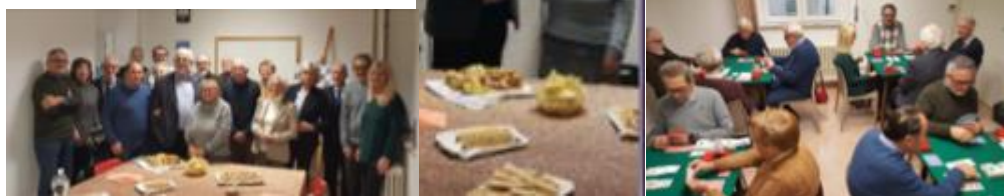
BRIDGISTI IN TRASFERTA!

Ai primi di dicembre una squadra rappresentativa della nostra scuola di bridge è stata invitata a fare visita ai colleghi dell'UTE di Udine. Si è trattato di un incontro davvero simpatico e gradevole, con torneo a coppie e piccolo buffet finale, molto apprezzato dai... famelici bridgisti di entrambe le formazioni. Nel momento conviviale conclusivo, i responsabili dell'UTE udinese, la presidentessa prof.ssa Maria Letizia Burtulo ed il gen. Francesco Di Palma, docente del corso, e dell'UNI3 Trieste dott. Lino Schepis, hanno messo in evidenza come ancora una volta questo "ponte" (in inglese "bridge") è capace, se ben condotto, di unire persone, di favorire amicizie, di comunicare simpatia ed allegria, di sviluppare idee per nuove collaborazioni. Tra le ipotesi formulate, quella di avviare un circuito "agonistico" (si fa per dire...) di bridge con altre UTE vicine. Solo per la cronaca, dopo accesa competizione (ma sempre serena e pacata, come non capita spesso in altri giochi di carte) il torneo è stato vinto da Trieste.

Analogo incontro si era svolto nell'aprile scorso da noi a Trieste, ed anche in quel caso abbiamo trascorso un pomeriggio in amicizia ed allegria insieme ai nostri nuovi amici bridgisti udinesi.

Si può ben dire che il rapporto instaurato tra di noi si è consolidato, e potrà rappresentare una solida base sulla quale sviluppare relazioni con altre realtà UTE a noi prossime. Va detto, con grande soddisfazione, che questi nostri 12 anni di attività nel bridge in UNI3 si sono rivelati molto produttivi, sia in ambito tecnico, facendo registrare una generale crescita di qualità del nostro bridge, ma, soprattutto, in quello delle relazioni umane, nel quale si è visto nascere e crescere un solido e ben affiatato gruppo di amici, uniti dalla passione per il bridge, per i quali, però, amicizia, cordialità e grande disponibilità verso gli altri non sono rimaste solo parole o virtuosi propositi, ma sono diventate quotidiana realtà. Realtà che ha attratto e coinvolto le numerose persone che in questi anni si sono aggiunte al gruppo. Per inciso, gli iscritti ai vari corsi di bridge di Trieste e di Aurisina (da sottolineare con piacere che è attivo da alcuni anni un corso di avviamento al bridge anche nella nostra sezione staccata di Duino Aurisina, sotto la guida di Ugo Lupattelli) sono ormai più di 80. Una bella realtà, un'esperienza da sottolineare, perché va proprio nella direzione dei nostri principi statutari, del nostro dna.

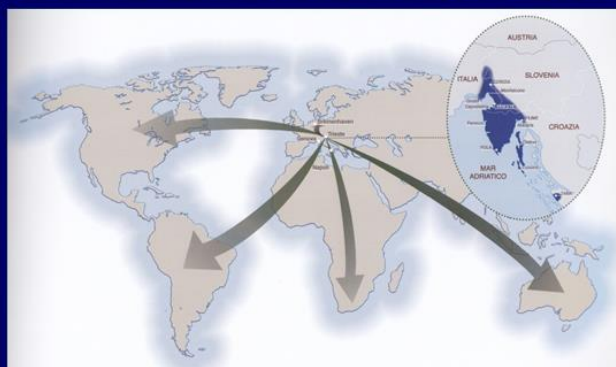
Lino Schepis



Università della Terza Età – Trieste

In occasione del Giorno del Ricordo 2020 il giornalista Eugenio Ambrosi, autore del libro «Il Quietto e la Tempesta» parlerà su

L'Esodo: dal Quietto oltre gli Oceani



L'evento sarà introdotto dal dott. Lino Schepis, presidente di Uni3. Successivamente Franco Viezzoli, fotografo, presenterà il documentario Luce «Pola, addio»

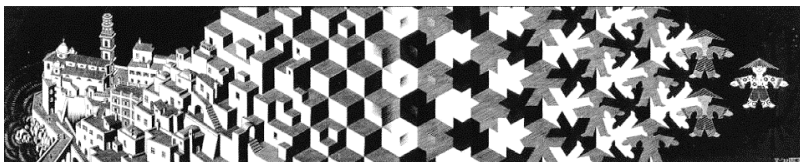
Martedì 11 febbraio ore 16.30

IL MAGICO MONDO DI M. C. ESCHER

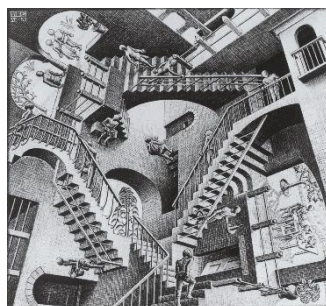
Per chi volesse, fino al 7 giugno a Trieste, nel Salone degli Incanti, c'è una notevole mostra antologica, che copre, con circa 200 opere, tutti i periodi e gli stili della sua opera.

Maurits Cornelis Escher nasce il 17/6/1898 a Leeuwarden in Olanda. Inizia ingegneria, per seguire le orme del padre, ma la abbandona presto per studiare grafica e incisione sue vere passioni. Produce l'ultima opera nel 1969. Muore il 27/3/1972. Nel mondo di M.C. Escher il Caos incontra l'Ordine. Non è quindi strano che contrari come Alto/Basso, Sopra/Sotto, Concavo/Convesso, Dentro/Fuori siano simultaneamente visibili nelle sue opere senza per questo generare nello spettatore un senso di fastidio. Anzi il risultato è addirittura armonioso.

L'origine di questo senso delle proporzioni la possiamo sicuramente trovare nelle sue opere del periodo italiano dal 1922 al 1935. Si tratta soprattutto di vedute di paesi del centro e sud Italia. Ritraggono solo luoghi che abbiamo una forte presenza, come i borghi dell'Abruzzo o della costiera amalfitana, ma anche rocce a strapiombo viste da angolazioni insolite, come i paesi della Corsica. Ancora oggi chi visita questi luoghi può raffrontarli con le sue opere, perché sono rimasti quasi inalterati. Questo è il suo periodo più felice. In Italia conosce la moglie Jetta e nascono i suoi primi due figli. Nel suo studio di Roma elabora il materiale, raccolto in forma di schizzi, nei suoi viaggi in giro per la penisola, e produce moltissime stampe. Il Fascismo però diventa sempre più virulento e, suo malgrado, decide di lasciare l'Italia e tornare in Olanda, abbandonando totalmente le opere di paesaggio. Come dirà lui stesso: "nessun altro luogo lo ispirava tanto da indurlo a rappresentarlo".



METAMORFOSI I 1937



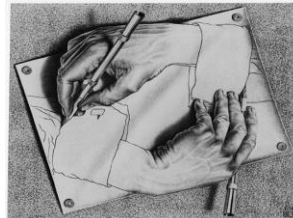
RELATIVITA' 1953

Negli anni successivi si reca in Spagna e in particolare a Granada visita l'Alhambra e realizza i famosi disegni a pastello che studiano i motivi ornamentali moreschi, con l'aiuto della moglie. Da questi schizzi nasce lo studio sulla tassellazione delle superfici piane, a cui si dedicherà per il resto della vita. Accanto a questo filone se ne sviluppano anche altri: Le METAMORFOSI, in cui la trasformazione degli elementi compositivi avviene senza soluzione di continuità. Gli OGGETTI IMPOSSIBILI, in cui compaiono elementi che sovvertono le leggi della geometria. Gli studi sulla PROSPETTIVA e sulle interazioni tra piano e spazio. Gli OGGETTI GEOMETRICI e lo studio della cristallografia.

È curioso come Escher, che non fu uno studente brillante, avesse questo senso innato per la geometria, che lo rese un'icona negli ambienti dei matematici è ispirò anche un'opera fondamentale sulla cristallografia. Le sue opere le troviamo ritratte sulle copertine di decine di libri e dischi. È stato molto amato soprattutto dalla cultura psichedelica, che associava le visioni escheriane agli effetti allucinogeni delle sostanze stupefacenti. Ne è stata fatta anche una mercificazione totale, così possiamo trovare sue opere su puzzle, magliette ma anche fumetti e altra oggettistica.

Escher è stato uno straordinario incisore, sia su legno, che su pietra. La sua tecnica è stata fin da subito molto apprezzata e i risultati ottenuti sono ancora oggi fonte di meraviglia.

Tiziano Salsi



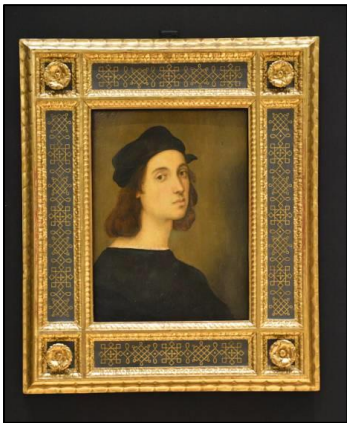
MANI CHE DISEGNANO 1948



BELVEDERE 1958

RAFFAELLO, L'ARTISTA SIMBOLO DEL RINASCIMENTO

Oggi il mondo dell'arte ricorda la nascita, e la morte, di Raffaello Sanzio. Artista simbolo del Rinascimento, lasciò a diciassette anni la bottega del Perugino con il titolo di magister che gli diede il permesso di esercitare l'attività di pittore. I suoi capolavori sono ammirati in tutto il mondo: dalle splendide Vergini con Bambino alle Stanze Vaticane, Raffaello è senza dubbio tra gli artisti più amati. La sua ricerca del Bello e dell'Armonia è divenuta paradigma nonché simbolo di un'epoca d'oro. Talento straordinario, senso squisito dell'ordine armonico e dell'equilibrio formale, raccolse i frutti della tradizione quattrocentesca, delle conquiste, proprie e altrui, e fu in grado di fonderli in una visione unitaria, assolutamente completa. Insieme a Leonardo e Michelangelo è al vertice della stagione artistica rinascimentale. Pur attivo anche come architetto, Raffaello rappresenta il pittore rinascimentale per eccellenza: quello che più d'ogni altro ha portato la pittura ai suoi livelli massimi di bellezza e armonia. Artista di solare personalità, visse la sua vita d'artista con grande impegno e continuità rivelando sempre una felicità di intuizione e una facilità di esecuzione che ha davvero dell'incredibile, tanto da meritargli già in vita l'appellativo di *divino*. Raffaello morì all'età di trentatré anni, nel 1520, proprio quando la sua maestria stava iniziando la progressiva conquista dell'Italia e dell'Europa.



La sua importanza nella storia dell'arte è senza dubbio pari a quella di Giotto o di Masaccio, pur avendo essa stupito il mondo per la sua perfezione e non per la novità apportata. Il pittore fu un felicissimo interprete della cultura, amato e ammirato sin dall'inizio della sua carriera, diventando in vita l'idolo di una schiera innumerevole di seguaci, papi, principi, umanisti, poeti e letterati. La sua fu un'esistenza breve, intensissima, conclusasi in appena due decenni di attività con una delle più ricche e feconde esperienze della storia dell'arte europea. Lascio questa breve celebrazione raffaellesca al grande Giorgio Vasari, il primo storico dell'arte italiano, fonte, spesso unica, di notizie biografiche degli artisti a cavallo tra Medioevo e Rinascimento, nonché di informazioni su opere d'arte poi disperse, perdute o distrutte. *“Ma più di tutti il graziosissimo Raffaello da Urbino, il quale studiando le fatiche de maestri vecchi e quelle de' moderni, prese da tutti il meglio, e fattone raccolta, arricchì l'arte della pittura di quella intera perfezione che ebbero anticamente le figure di Apelle di Zeusi, e più se si potesse dire, o mostrare l'opere di quelli a questo paragone. Laonde la natura restò vinta da suoi colori, e l'invenzione era in lui sì facile e propria, quanto può giudicare chi vede le storie sue, le quali sono simili alli scritti, mostrandoci in quelle i siti simili e gli edifici. così come nelle genti nostrali e strane le cere e gli abiti, secondo che egli ha voluto: oltre il dono della grazia delle teste. giovani. vecchi, e femmine E così i suoi panni piegati né troppo semplici nè intriganti, ma con una guisa che paion veri”.*

Fabienne Mizrahi

Chiacchere al forno

Ingredienti:

350 g farina
80 g zucchero
60 g burro
2 cucchiaini di olio di semi di girasole
4 cucchiaini di grappa
1 fiala di vaniglia
1 presa di sale
½ bustina di lievito per dolci
70 g vino bianco

Setacciare la farina, al centro mettere burro, zucchero, olio, grappa, aroma, sale; per ultimo il lievito.

Impastare aggiungendo il vino un po' alla volta e fare riposare per un'ora in frigorifero.

Poi fare la sfoglia, tagliarla a listarelle ed infornare per 12-15 minuti, nella parte media del forno a 160-170°C.

Una volta cotte cospargerle di zucchero a velo.

Questo dolce in forno sarà più croccante di quello fritto, al caso non farle molto sottili, circa 2 millimetri.



Frittelle di ricotta

Ingredienti:

250 g ricotta
2 uova
2 cucchiaini di zucchero
100 g farina
1 bustina di lievito
Scorza di limone
1 bustina di vanillina
1 bicchierino di grappa
30 g uvetta sultanina
Olio di semi di arachide per friggere

Scolare la ricotta, aggiungere le uova, lo zucchero e il limone grattugiato, la grappa, setacciare la farina con il lievito e aggiungerla al composto, quindi mescolare il tutto.

Scaldare l'olio per friggere, non troppo caldo per non fare bruciare le frittelle.

Con un cucchiaino buttare a piccole dosi le frittelle, durante la cottura girarle, poi adagiarle sulla carta assorbente e cospargerle di zucchero a velo.



Quelle del Corso di cucina

AVVISO IMPORTANTE AI SOCI UNI3 DI MUGGIA

PERICOLO

Alle nostre ... psicologhe... e assimilate
Giulia della Torre di Valsassina
Clara Carletti
Maria Teresa Brugnoli

SONETTO

I lor nomi Giulia e Clara
due psicologhe ben note
cui si aggiunge anche una terza
la grafologa Teresa.
State attenti amici cari
parlar poco e scriver niente
perché queste in un baleno
ti sezionano la mente !!
Scherzi a parte siam ben lieti
di ascoltare la lor scienza,
che si creda .. o no.. tutto fa brodo
per lo stress in ogni modo.

Fulvio il VATE

(modestamente EL SUPREMO, y punto)



CARNEVALE MUGGESANO: NON SOLO FOLCLORE

La tradizione più consolidata a Muggia è il Carnevale. Le manifestazioni quest'anno iniziano giovedì 20 febbraio con il Ballo della Verdura e si concludono mercoledì 26 con il funerale del Carnevale (un pupazzo che viene cremato nel paese di S. Barbara, mentre a Muggia il suo *alter ego* viene annegato).

Il momento di maggior interesse consiste nella sfilata dei carri allegorici che si svolge domenica 23 febbraio. Su questo argomento desidero intrattenervi brevemente in quanto rappresenta forse un aspetto meno noto del Carnevale, più serio e dalle feconde implicazioni sociali. Otto sono i gruppi (denominati Compagnie: in ordine alfabetico Bellezze Naturali, Bora, Brivido, Bulli e Pupe, Lampo, Mandrioi, Ongia, Trottola) ognuno dei quali presenta un tema ideato con ampio anticipo - ma qualche volta solo di qualche mese. La scelta dell'argomento è discussa ed elaborata tra i componenti più attivi della Compagnia, quindi vengono ideati i costumi e progettato il carro principale. Per elaborare il tutto è necessaria una vasta cultura, curiosità, fantasia, capacità di ricerca. Molteplici le riunioni, vivaci le discussioni, severe le contrapposizioni per elaborare il tema scelto, dal quale bisogna poi estrapolare il lato comico e ironico da rappresentare in strada, rendendolo istintivamente accessibile agli spettatori. La costruzione del carro allegorico è un'altra notevole sfida reclamante abilità tecnica e sicura manualità: dopo aver disegnato e costruito una bozza si passa alla realizzazione della struttura base, affrontando l'arduo e stimolante problema dei movimenti di braccia, mani, teste... tutti azionati a mano con l'ausilio di carrucole, contrappesi e strutture robuste affinché le manovre siano fluide, armoniose e il meno possibile faticose; all'interno di ogni carro ci sono quattro, cinque o più persone ognuna con compiti specifici, tra i quali il controllo del generatore di corrente usato per l'impianto di amplificazione ed eventuali apparecchiature elettriche.

Gravitano attorno a questa manifestazione molti altri spettacoli, rassegne, mostre e consolidate tradizioni che coinvolgono direttamente o indirettamente quasi tutta la popolazione.

Le Compagnie organizzano ulteriori attività collaterali che si articolano anche in differenti periodi dell'anno, in particolare nel periodo estivo. Questi impegni contribuiscono ad aggregare le persone, motivando soprattutto i giovani in modo da assicurare la persistenza della tradizione.

Consiglio: seguite la stampa e i canali social per dettagli sugli orari e sui mezzi di trasporto consigliati per raggiungere il grande corso mascherato.

Venite numerosi e fiduciosi a vedere il nostro Carnevale!

Edi Ciacchi

SISSI AL CASTELLO DI MIRAMARE

lettura animata con Costanza Grassi
e Simone Weisskopf Garibaldi

C'erano una volta due donne che si sono conosciute facendo danza classica insieme — e a parte della passione per la danza scoprivano presto un'altra cosa che le legava: Sissi. L'una perché ne aveva scritto un libro, l'altra perché viene dalla Baviera come Sissi. L'una è Costanza Grassi, autrice di "Sissi al Castello di Miramare", l'altra è Simone Weisskopf-Garibaldi, da sei anni insegnante di tedesco all'Università della Terza Età. Presto è nata l'idea di fare un evento per bambini insieme.

E' così il Castello di Miramare aprì loro la Sala del Trono: nel novembre del 2018 arrivavano più di 70 curiosi lettori con i loro genitori e nonni per ascoltare le avventure dell'imperatrice Sissi in viaggio dal Mediterraneo a Trieste e per entrare in primo contatto con la lingua che si parlava nei tempi di Sissi qui a Trieste: il tedesco.

Nel novembre scorso invece Costanza e Simone hanno raccontato il "Natale di Sissi" ai curiosi bambini della scuola di danza Arteffetto che ebbero anche l'occasione di ballare un Walzer con una ballerina imperiale.

L'Università della Terza Età a questo punto ha avuto una bellissima idea: perché non creare un evento per i nipoti dei nostri studenti? Invitarli nella nostra sede per una divertente

lettura animata in italiano con parole chiave in tedesco, con racconti, risate e una sorpresa eccezionale... chissà che proprio Sissi in persona non decida di arrivare per una visita imperiale!

Quindi care nonne e nonni portate i vostri nipotini di età tra 5 e 10 anni mercoledì 19 febbraio alle ore 17 all'Università della Terza Età e siccome sarà il mercoledì prima di Carnevale, magari vestiti da principesse e principi.

Questa la trama del libro "Sissi al Castello di Miramare" che sarà oggetto dell'evento: Sissi, durante una passeggiata a cavallo sul Carso, trova un riccio ferito e decide di portarlo con sé a Vienna. È così che Spino diventa il «primo riccio dell'imperatrice d'Austria». Sissi però sa di dover restituire il nuovo amico a quella terra che lei stessa ama tanto e che considera anche casa sua. Ma prima li aspetta un'ultima grande avventura.

Questa è la storia che mercoledì 19 febbraio racconteranno Costanza Grassi e Simone Weisskopf Garibaldi

Simone Weisskopf Garibaldi

Costanza Grassi (classe '79), triestina, lavora al Museo storico del Castello di Miramare di Trieste e collabora con il Comitato Trieste Contemporanea, che si occupa di arte, con un interesse particolare per l'Europa centro-orientale. Ha scritto due libri per bambini: 'Il Castello di Miramare' e 'Sissi al castello di Miramare'. pubblicato da EL nella collana Le letture.

Simone Weisskopf Garibaldi, nata nel 1972 in Germania, ha lavorato per 10 anni come redattrice per un quotidiano tedesco e dopo il suo trasferimento a Trieste ha iniziato a lavorare come insegnante di tedesco, dal 2008 al 2018 al Goethe-Zentrum Triest e dal 2013 all'Università della Terza Età Trieste. Da settembre 2019 gestisce la sua propria scuola di tedesco, la Arteffetto Deutsch-Schule in Via del Coroneo.



IL PASSARE DEGLI ANNI

Ho raggiunto con scarsa consapevolezza e molta allegria i vent'anni, atteso con grandi aspettative i trenta, vissuto pienamente i quaranta, accolto con grande e forse ingiustificato entusiasmo i cinquanta, festeggiati a più riprese con parenti e amici con appuntamenti enogastronomici decisamente piacevoli.

Poi sono arrivati i sessanta, affrontati con palese fastidio come pure i successivi cinque, con la spiacevole sensazione di perdere terreno e navigare verso un traguardo impegnativo.

Fastidioso, quasi doloroso, quando le persone "in età" con cui parli smettono di dirti: Eh, ma tanto tu sei ancora giovane! e ti trattano alla pari.

Sapere che i prossimi saranno i settanta mi fa una certa impressione nonostante parecchie persone conosciute ai corsi dell'Università della terza età e un paio di zie ultrasessantenni mi tranquillizzano sulle possibilità di esserci in maniera brillante e soddisfacente, salute permettendo.

Appunto, salute permettendo: certamente non è stata di incoraggiamento la mia ortopedica che, a fronte di qualche acciaccio di natura osteoarticolare, mi ha candidamente comunicato che a sessantacinque anni si è considerati anziani!

Consigli per risolvere il problema, almeno dal punto di vista fisico, un po' di fisioterapia e ginnastica posturale.

Mi iscrivo così al corso di ginnastica posturale e nonostante un po' di scetticismo iniziale sento che mi fa benissimo e mi piace pure. Le mie compagne di corso sono di età diverse, alcune molto più grandi di me, l'atmosfera è sì di notevole impegno ma anche di allegria e piacevolezza e mi sorprendono particolarmente proprio le signore più anziane, che pur affaticate dimostrano nei commenti e nei sorrisi leggerezza e senso dell'umorismo.

Qualche giorno fa mi sono trovata nella postazione di fronte a una signora, ex insegnante di liceo, con problemi importanti alle ginocchia, che all'inizio mi aveva dato l'impressione di essere seria, quasi austera e lo sguardo mi è caduto sui suoi calzini antiscivolo: color rosso fuoco con stampati in punta gli occhi di Diabolik.

Un'altra signora, a due tappetini di distanza, verosimilmente mia coetanea, portava dei calzini verdi con le cinque dita separate, infilati come guanti, forse regalo di un nipote un po' burlone o magari scelti autonomamente.

Mi è venuto da ridere e mi son detta che se la vecchiaia, anzi la terza età, si esprime anche attraverso la voglia di indossare calzini stravaganti fa decisamente meno paura e che è lo spirito di chi li indossa con disinvoltura che fa la differenza.

La percezione che il passare degli anni sia solo una cosa triste lasciamola a chi di anni... ne ha ancora troppo pochi!

Loredana Debiasi



TRIESTE E L'AUSTRIA

Il più grave fatto d'arme tra Trieste e Venezia fu l'assedio posto alla città dalla Serenissima durante la guerra del 1368. Non riuscendo i veneziani a conquistare la città, nonostante il grande dispendio di forze, fu deciso di prenderla per fame. Gli assediati, atteso invano un aiuto esterno da parte dei signori di Carrara, dei Visconti, del Patriarca e dal re di Ungheria, deliberarono di invocare l'intervento dei duchi d'Austria. Accettata la dedizione della città, il duca Leopoldo calò alla testa di diecimila uomini e il 5 di novembre impegnò battaglia con i veneziani che soccorsi dalle galee lo obbligarono a ritirarsi in tutta fretta: *la zente tedesca fu descazada*. Fallito il tentativo di ottenere aiuti dall'esterno fu decisa la resa, e accettate le condizioni, il 18 novembre 1369, si aprirono le porte al comandante veneziano Paolo Loredan ed ai suoi mille balestrieri e quattrocento cavalli. La Serenissima ottenne la rinuncia del duca d'Austria a tutti i diritti derivanti dalla dedizione, verso esborso di 75.000 ducati, e usò bene la vittoria dimostrandosi magnanima nei confronti dei ribelli. Il dominio veneziano durò undici anni. Nel frattempo i Genovesi, che avevano occupato Chioggia, dovettero abbandonarla e cominciarono quindi a correre l'Adriatico per provocare la sollevazione delle città istriane. L'ammiraglio genovese, Gaspare Spinola, si spinse fino a Trieste e fatto prigioniero il podestà veneziano Donato Tron se ne ripartì con un ricco bottino, tra cui pure il leone in pietra dorata collocato dai veneziani sulla torre centrale del porto. Il trofeo fu portato a Genova e murato nella casa di Antonio

Giustiniani con l'aggiunta della seguente scritta: *Iste lapis in qua est figura S. Marci de Venetiis fuit de Tergesto capto a nostris MCCCLXXX*.

Nel frattempo erano iniziati con la mediazione di Amedeo VI di Savoia i preliminari per la pace di Torino che prevedeva pure la rinuncia a Trieste da parte della Repubblica veneta. "Fu breve — scrisse Caprin — ma denso di fatti questo periodo della più prospera, ma più contrastata, ma più orgogliosa vita del nostro Comune...breve momento che rifulge nella storia per non essere dimenticato mai più."

In realtà Trieste, che cercava di assicurarsi il protettorato del patriarca d'Aquileia, con la pace di Torino fu abbandonata a sé stessa, e sciolto pure ogni vincolo con l'Istria si trovò isolata, senza legami di fraternità con alcuno e i tentativi fatti in diverse direzioni non ebbero successo. D'altra parte i pericoli per la libertà del Comune, unica istituzione che le dava in pugno la signoria di sé stessa poteva essere in pericolo. Le divisioni interne tra la popolazione, le pressioni del clero, la presenza dei nobili che miravano al monopolio del potere, che da tempo già detenevano, spinse il Consiglio Maggiore a fare la scelta suprema assicurando nel contempo l'integrità del Comune, la piena indipendenza municipale.

Posta, quindi, come condizione assoluta che mai verrebbero intaccate le libertà municipali, non violati gli statuti, non disconosciute le consuetudini, il 9 agosto 1382 fu deliberata la dedizione della città ai duchi d'Austria. L'atto fu ratificato a Graz il 30 settembre: fu soppressa la carica di podestà e il duca Leopoldo nominò un proprio capitano.

Luigi Milazzi



La dedizione di Trieste all'Austria Cesare Dell'Acqua (1856)



Monumento della Dedizione
di Trieste all'Austria
Piazza antistante la stazione ferroviaria
Scultore Ivan Rendić 1889

VIVERE DA MALATI E MORIRE SANI



Secondo uno studio apparso su "The Lancet", entro il 2040 il 60% della popolazione mondiale sarà obesa o sovrappeso. Questa umanità pachidermica, con gli occhi inghiottiti dal

grasso, i doppi menti e le pance tracimanti, è avvertita come una bomba ad orologeria per i sistemi sanitari di tutto il mondo. Il problema è vecchio di millenni. Filosofie e religioni hanno

sempre preso di mira i grassoni. I Padri della Chiesa, da Tertulliano a Sant'Ambrogio, tutti inflessibili nel giudicare i crapuloni e predicare il digiuno che guarisce le malattie e scaccia i cattivi pensieri, soprattutto quelli della carne.



Insomma, copule e crapule sono due facce della stessa medaglia. Platone la butta in politica e vede negli ingordi un pericolo per la Repubblica. Da qui non si scappa,

che sia per la salvezza dell'anima o per quella del corpo, il cibo pesa come un macigno sulle nostre colpevoli coscienze.

E l'*Homo Sapiens* del XXI secolo cosa si inventa per esorcizzare il pericolo di questa carne tremula? Semplice, si trasforma in *Homo Dieteticus*, segue i canoni di una nuova religione laica che concilia etica e dieta, elevazione dello spirito e mortificazione della carne. I sacerdoti sono dietologi, nutrizionisti e guru, autorizzati a infliggere privazioni e penitenze per plasmare fisici leggeri, con ventri piatti e addominali a tartaruga. Ma come tutte le religioni, anche quelle senza Dio producono scismi, eresie e abiure. Nascono *vegetariani*, *vegani*, *lattofobi*, *crudisti*, *naturisti*, *fruttivori*, *macrobiotici*, *no-gluten*, tutto fuorché *onnivori*, come in effetto noi siamo per necessità e capacità. Guerra dichiarata alla carbonara e al tiramisù, sono ammessi insalatine scondite e sushi.



La regina di tutte le "diete sofferenza" è quella **vegana**, che propone uno stile di vita a dir poco ascetico. Un vegano non solo rifiuta frittate, tagliate, salsicce, gelati e gamberetti, ma non indossa scarpe e borse di pelle, evita zoo e

acquari perché ogni cattività è cattiva. I più radicalizzati evitano di fare sesso con i carnivori per non essere contaminati.

Oggi la tribù vegana è cresciuta rapidamente in tutto il mondo, diventando di fatto una vera e propria moda. Fuitata astutamente dall'industria alimentare, il *cibo spazzatura non violento* riempie gli scaffali dei supermercati. I vegani, *asceti del food*, si sentono più puri, eletti e esenti dal peccato. Spesso cambiano abitudini sociali e stile di vita, ostentando una sorta di superiorità morale.

Che dire poi dei **crudisti**? Per la nostra salute niente fornelli, l'alimentazione dell'uomo è nata cruda. La moderna gastronomia del crudo punta tutto sulla qualità della materia prima: *carne a Km 0 e pescato di giornata*. Gli uomini dell'età della pietra sono gli inventori della filiera corta.



Più o meno sullo stesso piano i sostenitori della **paleodieta**. Secondo loro l'uomo delle caverne era più in forma di noi perché si nutriva di ciò che la natura forniva: selvaggina, radici, pesci, frutti spontanei, niente alcol. Roba da Cip e

Ciop.



La più bizzarra delle teorie è quella di Peter D'Adamo, il quale giura che nei nostri **gruppi sanguigni** vi siano contenute tracce visibili che incidono sul sistema immunitario e sul metabolismo. Per chi appartiene **al gruppo 0**, irebbe ai nostri antenati cacciatori, caccia a volontà.

Al **gruppo A** appartenevano gli agricoltori, allora pasta e verdura. Se invece sei un **B**, i tuoi progenitori erano nomadi, quindi latte e derivati. Vi ricordate il motivetto "spaghetti, insalatina e una tazzina di caffè"? Tutto questo ben di Dio è per i fortunati del più moderno **gruppo AB**.

Con le diete saremo tutti magri, scattanti, spesso agonizzanti, faremo una vita da moribondi in perfetta salute.

Mario Grillandini

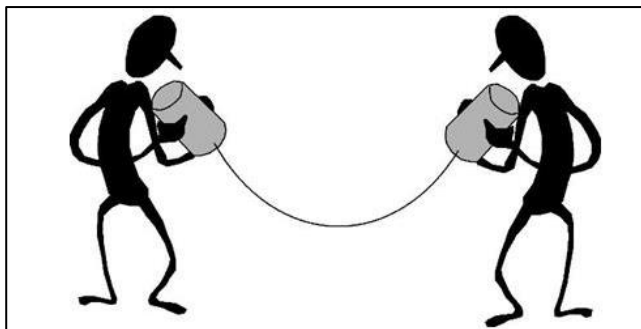
LA NECESSITÀ DI UNA COMUNICAZIONE CORRETTA

Tra qualche mese inizieremo il ciclo di conferenze su “Comprendere l’economia”, oggi più che utile in un momento in cui la politica gridata si è impadronita della comunicazione a tutti i livelli, interessandosi prevalentemente di economia, da anni sottratta alle cripte universitarie una volta protette da manipolazioni.

Sì... manipolazioni, perché per sua natura la politica è di parte, e quindi trascina i concetti economici in territori congeniali alle teorie professate, perché è bene ricordare che l’economia politica riguarda proprio il futuro e le opinioni che si hanno su di esso. I risultati economici hanno come stigma l’aleatorietà poiché vengono implementati dall’attività dell’uomo, e l’uomo è fallibile per definizione.

Quindi una corretta comunicazione, per una corretta comprensione, è sommamente urgente, visto il sempre più pressante richiamo a indire referendum su materie su cui il cittadino medio difficilmente ha gli strumenti per capire. I referendum sono golosamente promossi dai partiti perché danno vita alla kermesse dei comizi elettorali, dei talk show televisivi e dei tour elettorali anche nei luoghi più improbabili, e tutti conosciamo la fame di visibilità dei leader politici.

“Quanto incide l’uso dei mezzi informatici sui nostri processi cognitivi ed emotivi?”. Moltissimo, perché questi mezzi sono dei condizionatori del pensiero, non nel senso che ci dicono cosa dobbiamo pensare, ma nel senso che modificano in maniera radicale il nostro modo di pensare, trasformandolo da analogico, strutturato, sequenziale e referenziale, in generico, vago, globale, superficiale. Inoltre alterano il nostro modo di fare esperienza avvicinandoci il lontano e allontanandoci il vicino.

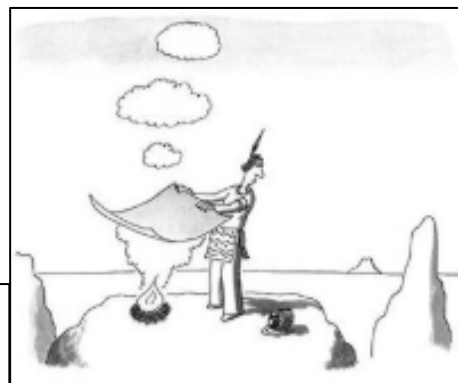


Che fare? Non possiamo rinunciare all’uso di questi mezzi perché equivarrebbe a una sorta di esclusione sociale. Il che la dice lunga sulla nostra libertà di far uso o meno dei mezzi informatici. Non potendo prescindere, non resta che diventare consapevoli delle modificazioni che il nostro modo di pensare e di fare esperienza subisce.

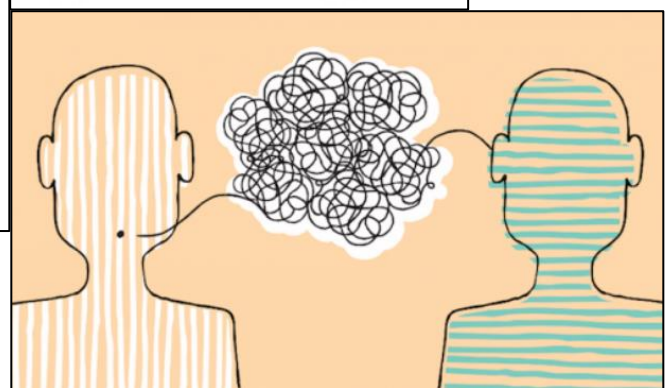
E’ quel modo di comunicare la vera malattia, perché ciò che si mostra in quella vetrina virtuale è quanto vorremmo che gli altri vedessero di noi, il desiderio mai morto di costruzione di un nuovo io, la ricerca di approvazione, più che di reale comprensione. Così il social finisce per veicolare oltre l’aspirazione al cambiamento, anche istanze profonde, attese tradite, le quali, piuttosto che incentivare una spinta propulsiva, si cristallizzano nella disaffezione e vacuità.

Con le nostre conferenze vogliamo ripercorrere, aggiornandoli per quanto possibile, i percorsi economici epocali del passato ma anche i più importanti contesti di contesa e interpretazione politica attuali. Per nulla sostituendoci agli “opinionisti” di cui il nostro presente è pieno, ma rispettando, come in passato, gli itinerari di quanto già accaduto, e nello stesso tempo dare gli strumenti per comprenderne le cause.

Per concludere, vorrei invitare tutti a ricordare l’appello alla responsabilità del nostro Presidente Mattarella, la responsabilità di pensare e soprattutto saper interpretare quanto ci viene comunicato, in un momento di lassismo culturale di una società che sembra agire istintivamente, quasi ad evitare la fatica di pensare.



Bruno Megna



IL GRUPPO DI LETTURA ALL'UNIVERSITA' DELLA TERZA ETA'

PROMOSSO DALL'ASSOCIAZIONE "LEGGERE PER VIVERE"

La lettura di un libro è un mezzo efficace, semplice e naturale che permette di condividere le proprie idee, opinioni e conoscenze, uno scambio culturale e contemporaneamente un importante contributo alla socializzazione, un punto di osservazione in cui è possibile "guardare e guardarsi".

Leggere è un modo per sentirsi parte del nostro tempo. Allargare i propri orizzonti, conoscere e riconoscere, ricordare e far pensare, intuire ed immaginare.

Non si è giudicati e ci si sente liberi di esprimere la propria opinione senza inibizioni.

Ecco perché "il gruppo di lettura" è aperto a tutti.

Le emozioni trasmesse da un romanzo sia esso storico, fantastico, filosofico etc. offrono molteplici scambi di riflessioni. Permettono di dare ordine e chiarezza a volte anche alla nostra vita e ci aiutano ad elaborare ad alta voce i nostri pensieri.

Nei nostri cinque anni all'Università della Terza Età abbiamo affrontato vari temi: l'amore, la famiglia, l'identità, l'immigrazione. Abbiamo abbinato, alcune volte, film e letture come nel 2018-2019: "Il Gattopardo" di T. di Lampedusa.

Quest'anno il tema proposto è "IL VIAGGIO".

Ecco alcune riflessioni espresse dal gruppo sul libro appena condiviso "Controvento" di Federico Pace.

*- "L'autore descrive, in brevi racconti, una fase della vita di diversi personaggi famosi o meno, in cui si propone di definire un aspetto fondamentale della loro personalità, o descrivere un'esperienza significativa da cui hanno tratto ispirazione o insegnamento. Essendo tali personaggi per lo più artisti (scrittori, poeti, musicisti quali Anna Maria Ortese, Pessoa, Chagal, Satie, Frida Kahlo, Le Corbusier, Joni Mitchell...), spesso l'indagine dell'autore cerca di individuare momenti della loro vita che hanno determinato cambiamenti, approfondimenti, sviluppi del loro percorso artistico.

Questi momenti coincidono, per ogni personaggio, con un suo significativo viaggio, che contribuisce, spesso in modo determinante, a far maturare quei cambiamenti.

La descrizione puntuale del viaggio, del mezzo di trasporto usato o dell'ambiente che ne ha rappresentato lo sfondo, offre allo stesso autore l'occasione per indagare su peculiari aspetti delle vite dei suoi personaggi, esaminate come un viaggio interiore, parallelo a quello reale.

Il gruppo di lettura ha avuto così lo stimolo a scoprire più in profondità le caratteristiche dei personaggi, che i brevi racconti solo superficialmente descrivono. Ma contemporaneamente anche a riflettere sulle proprie personali esperienze di viaggio e al significato diverso che per ognuno esse hanno assunto. In taluni casi anche mettendo in luce effetti e influenze dei propri viaggi su sé stessi prima non del tutto consapevoli."

*- "In questa sovrabbondanza di nomi e cognomi e complessi ragionamenti esistenziali, sinceramente mi sono più volte smarrita ed il viaggio che ciascun protagonista dei racconti ha intrapreso mi è talvolta sfuggito.

Ricordo volentieri il primo racconto, dedicato all'architetto Neimeyer ed al suo viaggio con amici verso un territorio ancora da scoprire, su cui si sarebbe edificata Brasilia. Quindi con entusiasmo mi sono preparata alle successive letture e devo dire che ho faticato alquanto, anche se il viaggio di Van Gogh e quello di Marc Chagal mi sono rimasti impressi, forse perché dei due artisti conosco abbastanza la loro vita.

E' un libro che induce a leggere ancora, uno stimolo (curiosa come sono) a conoscere più approfonditamente il vissuto e gli affetti degli artisti, di cui Federico Pace ci rende partecipi nei racconti dei viaggi da loro intrapresi."

Concludiamo condividendo il pensiero che un libro è Poesia, Musica, Immagini, Arte e l'Arte è un linguaggio universale. Le parole, anche se a volte difficili da comprendere, toccano comunque la mente, l'anima ed il cuore, muovono sentimenti ed emozioni, solleticano la curiosità e l'immaginazione.

Il gruppo di lettura



LA SECONDA E LA TERZA ROMA

Nella presentazione del Corso Gli imperi dell'Est Europeo: Costantinopoli la seconda Roma e Mosca la terza Roma sono state indicate le principali caratteristiche che accumulano i due imperi: l'autocrazia e l'ortodossia religiosa, che la Russia zarista ha ereditato da Bisanzio; ne stiamo parlando. L'autocrazia si fonda soprattutto su un principio: l'imperatore (il Basileense o lo Zar) risponde soltanto a Dio, dal quale è legittimato (e tutti gli altri, semplificando il massimo, sono sudditi); quanto all'ortodossia religiosa, si sviluppa allontanandosi nei secoli dal cristianesimo di Roma, sfociando nello scisma del 1054 (punto cruciale una parola: FILOQUE di cui parleremo); fatto indicativo gli altri: BISILIO è il nome di due imperatori bizantini (dal IX all'XI secolo) come pure di tre principi di Mosca (tra il XIV e XVI secolo) verso la nascita dello zarismo. Qualcuno poi si meraviglia nell'apprendere che i nomi RUSSIA e RUSSI derivano da un popolo che oggi definiremmo vichinghi, scandinavo comunque i RUS'; sono stati i popoli slavi a chiedere ai RUS' di venire a mettere ordine nelle loro terre. Il primo sovrano e comunque il più importante è il semilegendario RJURIK, che si installa a NOVGOROD, e i suoi 28 più importanti successori, i RJUKIDI domineranno dall'880 al 1304, anche se nel frattempo sono arrivati in Russia, fermandosi ai confini con le odierne Polonia e Ungheria, i TATARI, i mongoli eredi di GENGIS KHAN, con grande violenza e trattando poi i RUSSI da sudditi, con diverse vicende, dal 1240 al 1480 circa, quando l'ORDA D'ORO si frantuma. Questa dominazione lascerà traccia nella civiltà russa.

COSTANTINO non dovrebbe essere considerato il fondatore dell'impero bizantino perché non sapeva di esserlo e non intendeva esserlo ma la grandezza delle sue intuizioni, messe subito in atto, ci confermano che è lui pure ignaro, il fondatore del nuovo impero: illuminato dall'idea di creare su Bisanzio,



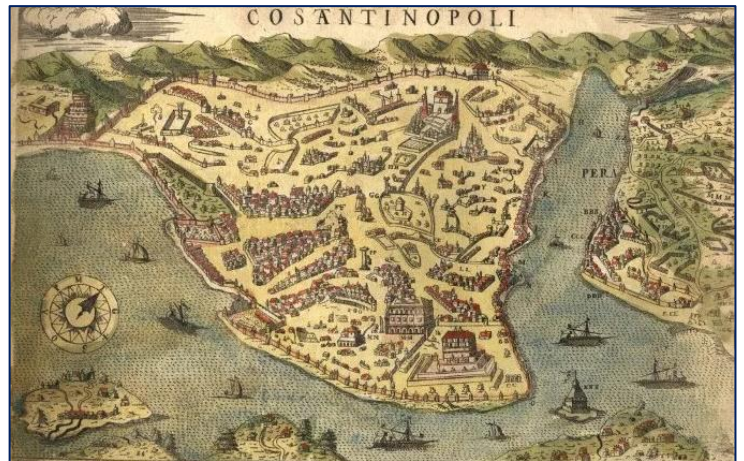
COSTANTINOPOLI, un rafforzamento del potere dell'autorevolezza e del nome di ROMA e dalla constatazione che appariva vincente la carta del cristianesimo, non ha esitato: nel 313 promulga l'editto di MILANO con cui viene data libertà di culto ai cristiani e nel 326 BISANZIO sarà COSTANTINOPOLI, la seconda ROMA. Qualche influenza dalla madre cristiana, Sant'Elena, alla quale è stato leggendariamente attribuito il ritrovamento della Croce di CRISTO, sarebbe difficilmente negabile.

Si constaterà ad un certo punto che nell'impero della seconda Roma sparisce la lingua latina (nonostante la grande opera latino-romana del DIGESTO nel corpus Juris Civilis giustiniano) e viene usata la lingua greca. Non è per un caso che il GLAGOLITICO da CIRILLO e METODIO ideato nel IX secolo per far leggere le scritture cristiane (vangeli, ecc.) ai popoli slavi si fonda in buona parte sui caratteri dell'alfabeto greco.

Nel valutare le differenze fra l'evoluzione civile dell'impero bizantino in 11 secoli e quella dell'impero degli Zar in 4 secoli si ha l'impressione di una certa staticità nel primo e di dinamicità nel secondo. Ciò in modo particolare valutando le opere di due personaggi: prima dello zar Pietro I il Grande, un Romanov, che costruisce una luminosa capitale europea, SAN PIETROBURGO, su un acquitrino arrivando al mar Baltico e fa fare alla Russia un grande salto culturale, avvicinandola alla cultura europea; poi di una straordinaria donna tedesca, fattasi russa, CATERINA II, la Grande Zarina che, con FEDERICO II di PRUSSIA e MARIA TERESA d'AUSTRIA (e, aggiungerei, con LEOPOLDO d'AUSTRIA GRANDUCA di TOSCANA) è uno dei sovrani illuminati nell'illuminismo del XVIII secolo.

Lo studio della storia dell'umanità, fondato sulle esperienze plurimillinarie dei nostri antenati, può diventare un patrimonio culturale utile, non trascurabile.

Luca Segariol



“Uni3TriesteNews” è una pubblicazione della Università della Terza Età “Danilo Dobrina” collegata al sito www.uni3trieste.it

Comitato di redazione: Eugenio Ambrosi (direttore), Mario Grillandini (vice direttore), Luigi Milazzi, Nicola Archidiacono, Bruno Pizzamei.

AUTORIZZAZIONE DEL TRIBUNALE DI TRIESTE DD. - 10/07/2015 N° 12/2015 E N° 2039/2015 V.G. REGISTRO INFORMATICO.

