

# UNIVERSITAS

Edizione bimestrale stampata e fotocopiata in proprio e distribuita gratuitamente fra i soci.

## Dal Presidente Alberto COZZELLA

2 ottobre 2023: abbiamo dato l'avvio al TRENTASETTESIMO ANNO ACCADEMICO della nostra Università della Terza Età!

Ho letto più volte il discorso – conservato in archivio – tenuto dal compianto fondatore, il lungimirante Filippo TRICOMI, all'atto della inaugurazione di questa pionieristica iniziativa: è davvero commovente, perché vi traspaiono l'emozione, la gioia, lo stupore, la speranza di cotanta impresa; una iniziativa che veniva assunta senza alcuna certezza di possibilità di riscontro e di concretezza prospettica, dal momento che questa tipologia fenomenica di Associazionismo, nata in Francia, precisamente a Tolone, per opera di PIERRE VELLAS nel 1973, era stata recepita in Italia nel gennaio del 1982. Quindi, il Maestro Filippo Tricomi afferrò a volo questa idea, trasfondendola nella realtà civitavecchiese nel 1987; di tal che possiamo affermare che la nostra Università della Terza Età è tra le prime e più vetuste – e, quindi, nobili – UNITRE dell'Italia intera.

Di questo dobbiamo essere consapevoli e fieri; e dobbiamo onorare e prendere ad esempio quei SOCI DELLA PRIMA ORA che sono sempre rimasti fedeli all'ASSOCIAZIONE, perpetuandone e propagandone lo spirito di cameratismo e solidarietà, operando IN SILENZIO per la prosperità morale e culturale della Nostra UNITRE.

QUATTRO sole persone a tal proposito, dunque, voglio (e posso) citare ad alta voce: ANNINA CISTRIANI e IVA MARIA ROCCHI socie della prima ora, iscritte fin dal 1° ottobre 1987; FRANCESCO FEDERICI iscritto

dal 1° ottobre 1997; ADELAIDE SCANNELLA, iscritta dal 1° ottobre 1997

Sono il simbolo della continuità e del valore anche spirituale della nostra UNITRE. A loro vada il mio affettuoso e grato abbraccio, siano esempio per tutti noi.

## CONSIGLI DI LETTURA

Come d'aria Autore: Ada D'Adamo Edizione: Elliot, 2023

Il libro, autobiografico, è il vincitore dell'ultima edizione del Premio Strega, assegnato alla memoria perché l'autrice nel frattempo è deceduta. È una storia intensa e travolgente che colpisce al cuore al punto da doversi spesso staccare dalla lettura per respirare. Alternando il passato al presente, l'autrice, come scrivesse una lettera direttamente a sua figlia, purtroppo non in grado di leggere o di comprendere il suo messaggio, ne racconta la nascita a cominciare dall'errore del medico nel refertare l'ecografia prenatale, che pure aveva evidenziato il danno cerebrale della nascita. Difatti Daria è nata con una gravissima malformazione che la rende bisognosa di accudimento continuo. I sogni e i progetti di sua madre su di lei, ipotizzati durante la gestazione, subiscono un arresto e le giornate si trasformano in un lavoro anche fisico, tra rinunce e sacrifici.

*Quando hai un figlio disabile cammini al posto suo, vedi al posto suo, prendi l'ascensore perché lui non può fare le scale, guidi la macchina perché lui non può salire sull'autobus. Diventi le sue mani e i suoi occhi, le sue gambe e la sua bocca. Ti sostituisci al suo cervello. E a poco a poco, per gli altri, finisci con l'essere un po' disabile pure tu: un disabile per procura.* Il peso di crescere un figlio problematico diventa un lungo elenco di traversie

nei corridoi degli ospedali, davanti alle sale operatorie o alla terapia intensiva, nei centri di fisioterapia, nelle pieghe della burocrazia che non ha imparato a dare sostegno alle famiglie in maniera adeguata.

*La scuola è la spina nel fianco di molte mamme di bambini con difficoltà. L'Italia ha prodotto una legislazione virtuosa in fatto di inclusione scolastica, ma tra la legge e la sua effettiva applicazione si aprono trincee dietro le quali un esercito di madri bellicose combatte una battaglia quotidiana.*

Con la massima sincerità, lucida e sempre composta, l'autrice espone anche le sue battaglie intime, tra le quali la domanda cui non sa rispondere e cioè se avrebbe scelto l'aborto qualora fosse stata avvertita di una diagnosi tanto devastante, che fa di sua figlia un esserino incapace quasi di tutto, persino di ingoiare.

Ma si impara a comunicare per telepatia, per simbiosi, per istinto, per abbracci e questo Ada D'Adamo ce lo spiega bene. *In quel momento ho avuto la certezza che stavamo comunicando davvero, con una modalità che non so spiegare, che non passa dal linguaggio verbale (non per te, almeno) ma che arriva dritta, senza indugi, e che riempie tutti i sensi.* Ma la vita spesso non è tenera e alla mamma di Daria viene diagnosticato un cancro al seno di cui morirà. Per lei ballerina, attenta al suo corpo, è un trauma che la intrappola in una nuova emergenza. Il coraggio si raddoppia e la simbiosi madre-figlia diventa un corpo unico. Ma perché leggere un libro tanto angosciante?

Per la verità, se si fosse trattato di un romanzo avrei accusato l'autore di esagerare, ma qui è narrata una storia vera e, come affermava Pirandello, la vita non ha bisogno di essere credibile per essere vera. I personaggi hanno carne e sangue,

ben scolpiti, soprattutto quello della madre, nelle loro pieghe intime, facendoci riflettere su come il destino certe volte sia ingiusto e terribile. Le pagine non cercano la lacrima facile, sono nitide e scarne senza mai cadere nella retorica. Lo stile limpido ci narra anche il miracolo della letteratura che ci può aiutare nelle fasi più complicate, come accade quando l'autrice sceglie di leggere libri con storie simili alla sua e si sente per la prima volta non più sola ma parte di una comunità: *«E finalmente riesco a piangere. Piango per Jude, piango per Juliette e per Etienne: se non riesco a piangere per me, posso farlo per una vita come tante, o per vite che non sono la mia ma che a tratti le somigliano parecchio»*.

#### **Fortuna DELLA PORTA**

#### **NOBEL AL FEMMINILE: Youyou Tu, Scienziata che ha Rivoluzionato la medicina tradizionale Cinese.**

Nata nel 1930 a Ningbo, sulla costa orientale della Cina, ha vinto il Nobel per la Medicina nel 2015, prima donna in assoluto nel suo paese, per i risultati ottenuti nella ricerca della *cura della malaria*. La sua frase, "Ogni scienziato sogna di fare qualcosa per aiutare il mondo", rispecchia la determinazione e responsabilità con cui questa ricercatrice ha saputo fondere il sapere antico con la scienza moderna, attingendo dal tesoro dei rimedi naturali della millenaria medicina tradizionale, per scoprire **l'artemisinina**, il principio attivo di origine vegetale che ha sconfitto la malaria. La scelta di iscriversi a Medicina all'Università di Pechino derivò anche dal fatto che a 16 anni contrasse la tubercolosi in forma grave, motivo per cui volle poi acquisire competenze per curare i malati e lipredilesse il corso di **Farmacognosia**, basato sullo studio di farmaci ricavati da fonti naturali. Laureatasi a 24 anni, nel 1955 entra all'Accademia Cinese delle Scienze Mediche, dove rimarrà per tutta la sua lunghissima carriera. Proprio tali

esperienze di studio la porteranno a capo del **PROGETTO 523**, lanciato da Mao Zedong nel 1967, in risposta alla richiesta di aiuto rivolta alla Cina dal Vietnam del Nord, impegnato nella guerra di quegli anni con enormi perdite di soldati, anche a causa della terribile epidemia di malaria diffusasi nelle foreste pluviali, scenario dei combattimenti. La svolta della scoperta arrivò dopo che il team di studiosi ebbe passato in rassegna migliaia di rimedi di medicina tradizionale ed elaborato centinaia di preparati naturali: leggendo la ricetta di un decotto di "artemisia annua", in un testo del IV secolo d.C., l'intuizione fu di sostituire l'acqua con l'etere etilico, che bolle a temperatura più bassa senza distruggere il principio attivo della pianta. Dopo aver testato il prodotto sugli animali, la scienziata si offrì volontaria per provarne la sicurezza anche sugli esseri umani. Tutto il suo lavoro ed il suo impegno hanno dunque permesso nuove esplorazioni e applicazioni dell'antica medicina cinese, grazie agli approcci scientifici più moderni con maggiori informazioni sulle molecole delle piante e sul perché dei loro effetti sull'organismo. Un approccio più "ibrido" che ha indotto gli scienziati a rivalutare i rimedi antichi a base di erbe per lo sviluppo di nuovi farmaci, attraverso l'integrazione di discipline diversificate, orientali ed occidentali. Un percorso unico, che ha salvato milioni di vite e avvicinato due culture.

**Paola MARCAGNANI.**

#### **LA STORIA DELLA FRASCATANA.**

Ve la racconto come l'hanno raccontata a me: verità, superstizione? Chissà?

Mio suocero Naire abitava, intorno al 1940, in viale Guido Baccelli, verso l'attuale Parco Antonelli, proprio nella vecchia palazzina, diroccata e più volte ristrutturata, ancora chiamata Frascatana, come tutta la zona. Naire, il cui vero nome era Ermete, ex sommergibilista, era

il primo di 11 figli, tra i quali una sola femmina. Piccolo di statura, ma grande lavoratore, intelligente e onesto, narrò a me, allora sedicenne, la storia della Frascatana. Non nego di aver provato qualche brivido.

Intorno al 1600, quando Civitavecchia era soprattutto un borgo di pescatori e l'attuale via Aurelia, oggi via Baccelli, si stendeva tra sterpaglie e canneti, c'era però in quei paraggi una vecchia taverna e ostello chiamata "Frascatana".

Era frequentata da gente di malaffare, scappata da Roma: briganti, insomma. La proprietaria era dello stesso stampo e la chiamavano Frascatana perché fuggita da Frascati per i suoi misfatti. Ospitava nel suo ostello il peggio della feccia umana. Lì i banditi si rifugiavano dopo le ruberie e lasciavano a lei la refurtiva perché sapevano che la donna l'avrebbe custodita per loro. Una volta però la donna tenne per sé buona parte del tesoro e i banditi, senza scrupolo, la uccisero, ma si dice che l'anima della donna vaghi ancora nella palazzina.

Qualche secolo dopo, era il 1910 circa, la costruzione divenne ancora una volta una trattoria, gestita dalla famiglia di mia suocera Angela, proveniente da Foligno e discendente da nobili crociati.

Cose strane avvenivano ogni notte: si percepivano presenze oscure dentro e fuori la palazzina.

Quando Naire sposò Angela si trasferì dalla moglie e anche lui cominciò a sentire tonfi e baccano da un ampio terrazzo sopra la sua testa, che anche io ho visitato. Più di una volta corse in alto e trovò con grande stupore alcune grosse botti, coperte di limatura di ferro, ruzzolate a terra. Per tirarle su ci volevano almeno tre uomini robusti. Ma come erano potute cadere quelle botti? Mistero... Forse era l'anima tormentata e senza pace della locandiera, morta ammazzata, che voleva ancora farsi sentire.

**Rita FUNARI**

## L'ANGOLO DELLA POESIA

### La voglia di baciarti

(Sofocle 496 a. C- 406 a.C.)

La voglia di baciarti in qualsiasi  
situazione,  
in qualsiasi posto,  
in mezzo a qualsiasi folla,  
a metà del discorso  
davanti a qualsiasi persone,  
a qualsiasi ora...  
È estenuante. Sfiante. Mi  
divora...  
Ti prego, fa che non mi passi mai.

### Baci e ancora baci

(Catullo 84 a.C- 54 a.C.)

Viviamo mia Lesbia e amiamoci  
e i mormorii dei vecchi pedanti  
non consideriamoli un asse.

I giorni tramontano e tornano:  
noi, una volta che la breve luce  
tramonta

dobbiamo dormire una sola  
interminabile notte.

Dammi mille baci, poi cento  
poi mille altri, poi ancora cento,  
e ininterrottamente altri mille e di  
nuovo altri cento.

Poi, quando ne avremmo totalizzati  
molte migliaia

confonderemo le somme per non  
sapere

e perché nessun malvagio ci invidi  
un così grande numero di baci.

### Fortuna DELLA PORTA

## DALLA MIA FINESTRA

Dalla finestra della mia camera  
posso osservare, a poche decine di  
metri di distanza, una strada che  
porta verso un ponte, delimitata da  
un rialzo del terreno che la separa da  
quella che invece, al livello più in  
basso, porta verso il mare. Su questa  
specie di collinetta spartitraffico  
alcuni cipressi crescono alti e  
maestosi con la chioma  
sempreverde, circondati da tanti fiori  
colorati e piante spontanee.  
Spostando però lo sguardo, potevo  
anche osservare un vecchio albero  
isolato da tutti gli altri, con i rami  
spogli rivolti verso il cielo, quasi  
stessero implorando una speranza di

vitae di rinascita. Speranza che non  
veniva mai delusa durante la  
primavera, quando sulla sua  
corteccia grigia e ruvida spuntavano  
nuove foglie e timidamente  
germogliavano fiori dal tenue colore  
rosa. Un giorno d'inverno però, due  
uomini addetti alla cura del verde  
cittadino lo tagliarono in due,  
credendolo ormai secco. Del vecchio  
albero perciò, rimane ora solo un  
tronco nudo e freddo a ricordarcelo  
e tutto questo ci deve far riflettere.  
Ogni uomo che ha già vissuto gran  
parte della sua vita può essere  
paragonato a quell'albero. Stolti  
coloro che non sanno riconoscere la  
sua possibilità di fiorire ancora,  
esprimendo gioia e sentimenti come  
nella primavera della sua  
giovinezza.

**Mario ZINGAROPOLI**

## PERSONAGGI FAMOSI

Ser Winston Leonard Spencer  
Churchill (Woodstock 30/11/1874 -  
Londra 24/01/1965) è stato primo  
Ministro del Regno Unito dal 1940  
al 1945 e dal 1950 al 1955 e  
membro del Parlamento in cinque  
diversi collegi dal 1900 al 1922 e dal  
1924 al 1964. Entrato nel 1893  
nella Accademia di Militare di  
Sandhurst combattè in India in  
Sudan e in Sud Africa ottenendo  
fama anche per la sue  
corrispondenze giornalistiche e per i  
libri di memorie sulle campagne cui  
aveva preso parte. Entrato in politica  
agli inizi del XX secolo ricoprì  
incarichi ministeriali e svolse una  
intensa attività riformatrice in  
campo sociale (salari di lavoro,  
assicurazione per la disoccupazione,  
riforme per la vita dei carcerati ..),  
Dopo la prima G.M. ebbe l'incarico  
di Cancelliere dello Scacchiere.  
Negli anni 30 fu una delle voci più  
critiche verso la Germania nazista.  
Allo scoppio della seconda G.M.  
venne nominato Primo Ministro .I  
suoi appassionati discorsi e le  
trasmissioni radiofoniche furono  
decisive per la resistenza del Regno

Unito specie nell'anno 1940 -1941  
quando il Commonwealth e  
l'Impero britannico erano soli a  
fronteggiare la minaccia nazista.  
Come Primo Ministro è noto per  
aver guidato il Regno Unito alla  
vittoria nella seconda guerra  
mondiale. Per l'attività di storico e  
scrittore ricevette (specie per l'opera  
"La seconda guerra mondiale " )  
anche il Premio Nobel per la  
letteratura nel 1953.

Protagonista di primo piano delle  
politiche britanniche e internazionali  
per oltre 50 anni Churchill è tra le  
figure politiche più significative del  
XX secolo.

L'impegno di Churchill fu decisivo  
nel sostenere il ruolo della Francia  
di De Gaulle tra i vincitori della  
seconda G.M..

Egli impose l'assegnazione di un  
seggio permanente francese al  
Consiglio di Sicurezza delle Nazioni  
Unite. Alla sua morte la Regina  
Elisabetta gli concesse gli onori dei  
funerali di Stato

Innumerevoli le Onorificenze  
nazionali ed internazionali.

Nel 1953 divenne Cavaliere dell'  
Ordine della Giarrettiera assumendo  
il titolo di Ser Winston Churchill.

In un sondaggio della BBC del 2002  
, intitolato "100 Greatest Britons" fu  
proclamato il più grande britannico  
di tutti i tempi.

Nel 1963 il Presidente degli Stati  
Uniti di America John Kennedy  
conferì a Churchill la cittadinanza  
onoraria degli Stati Uniti con atto  
del Congresso.

**Luigi TESTINI**

## AFORISMA

I tre grandi suoni elementari in natura sono: il rumore della pioggia, il rumore del vento in un bosco selvaggio, il suono del mare che si frange su una spiaggia. Li ho sentiti e, della tre voci elementari, quella del mare è la più incredibile, bella e varia.

(Henry Beston)

## RICETTA DI OTTOBRE

### Spaghetti alla crema di broccoli

#### Ingredienti x 4 :

-**broccoli freschi** 400 gr

-**spaghetti** 400 gr

-**arancia** 1

-**pinoli** 20 gr

-**olio extravergine d'oliva q.b.**

-**sale marino integrale q.b.**

-**aglio 1 spicchio**

-**pepe q.b.**

Gli spaghetti con crema di broccoli sono un primo piatto semplice e sfizioso, perfetto da gustare in occasione di un pranzo di famiglia o una cena con gli amici. I broccoli vengono scottati in acqua e poi frullati con aglio e poca acqua di cottura. Si aggiunge l'olio extravergine di oliva e si ottiene una crema avvolgente e saporita con cui condire gli spaghetti o qualunque altro formato di pasta lunga abbiate a disposizione. Per una nota piacevolmente fragrante, il piatto viene ultimato con scorza di arancia grattugiata e pinoli tostati.

Gustoso e semplice da realizzare, questo piatto conquisterà anche i piccoli di casa, solitamente più restii nei confronti delle verdure e delle Crucifere in particolare. Ricco di vitamine, in particolare C, e di sali minerali, come calcio, fosforo e potassio, il cavolo broccolo è un vero e proprio alleato per la nostra salute; il sapore delicato e lievemente dolciastro lo rende anche un ingrediente super versatile in cucina.

Per mantenere inalterate il più possibile le sue proprietà, abbiate l'accortezza di sbollentare velocemente le cimette di broccolo in acqua, quindi di passarle in acqua fredda e ghiaccio: in questo modo la crema risulterà di un bel colore verde brillante. A piacere, potete aggiungere anche del formaggio grattugiato, come pecorino o parmigiano, oppure una spolverizzata di lievito alimentare in scaglie se seguite un'alimentazione vegana. Al posto della scorzetta di arancia, potete aggiungere quella di limone o di lime.

#### Preparazione

1 Lavate i broccoli e suddivideteli in cimette, pelate i torsoli e tagliateli a tocchetti

2 Scottate i broccoli per 2-3 minuti in acqua leggermente salata, quindi passateli sotto l'acqua corrente fredda per mantenere il verde brillante e poi scolateli . Tenete da parte l'acqua di cottura.

Frullateli con poca acqua di cottura, 3 cucchiaini circa, e lo spicchio d'aglio fino ad avere una crema abbastanza omogenea. Se serve, aggiungete altra acqua.

4 Versate due cucchiaini d'olio , mescolate e tenete da parte.

5 Tostate leggermente i pinoli e fateli raffreddare.

6 Versate la crema di broccoli in una padella con un filo d'olio .

7 Lessate gli spaghetti nell'acqua di cottura dei broccoli e poi scolateli al dente

8 Trasferite la pasta nella padella con il condimento .

9 Mescolate e fate saltare la pasta, aggiungendo se necessario poca acqua di cottura per renderla più morbida .

10 Aggiungete la scorza grattugiata dell'arancia .

11 Trasferite la pasta nei piatti individuali .

12 Completate con i pinoli tostati e delle scorzette di arancia .

13 Condite con un filo d'olio a crudo, una macinata di pepe e servite .

Vi consigliamo di preparare la pasta e gustarla calda al momento. Potete preparare la crema di broccoli in anticipo e conservarla in frigo, in un apposito contenitore ermetico, per massimo 1 giorno.



#### COMPLEANNI DI OTTOBRE

(Fra parentesi il giorno del compleanno)

Adelmina **GIOISI**(1), Carmela **MARIANO** (1), Antonietta **D'ALESSANDRO** (3), Rita **MOLINI** (5), Marsilia **MORELLI** (14), Noemi **MOSCATELLI** (14), Marina **AMMASSARI** (19), Anna Maria **CUGNOD** (20), Pietro **SCARPA** (21), Claudio **TASCINI** (22), Rosetta **FALZANI** (24), Carlo **DE ANGELIS** (27), Luciano **BRUSCIOTTI** (29), Paola **MARCAGNANI** (29), Susanna **TURUS** (29).

#### COMPLEANNI DI NOVEMBRE

Immacolata **CIGNO** (3), Anna Rita **D'ANDREA** (6), Antonella **AMATO**(10), Giovanni **CALDARA**(12), Rosanna **ANGIOLILLI** (30).

#### CONTATTI :

Marisa 3485660744

[pampinella.marisa@libero.it](mailto:pampinella.marisa@libero.it)

Fortuna 3491943076

[fortunadellaporta@virgilio.it](mailto:fortunadellaporta@virgilio.it)

Dario 3406018805

[dario.carrieri@gmail.com](mailto:dario.carrieri@gmail.com)