



#### in copertina:



Mara Martinelli per Joelle di Morrovalle  
[www.degradejoelle.it](http://www.degradejoelle.it)  
Tel. 0733.776956

#### uffici pubblicità

Gruppo Editoriale Domina  
Tel. 0733.817543

#### abbonamenti

tramite ccp. accluso alla rivista  
12 numeri Euro 25,00  
Tel. 0733.817543

**Agli abbonati.** Informativa ex art.10 Legge 675/96. I dati personali forniti con l'abbonamento verranno trattati dal Gruppo Editoriale Domina sia manualmente che con strumenti informatici per gestire il rapporto di abbonamento e per informarla sulle iniziative di carattere editoriale e promozionale che riteniamo possano interessarla. Ai sensi dell'art.13/L. 675/96 lei potrà in qualsiasi momento consultare, modificare, cancellare i suoi dati scrivendo a: Gruppo Editoriale Domina, vicolo Borboni, 1 - 62012 Civitanova Marche (MC).



Gruppo Editoriale Domina

Classe Donna è una rivista del Gruppo Editoriale Domina che pubblica anche Dove & Quando e Ciminiera. Manoscritti, dattiloscritti, articoli, fotografie, disegni non si restituiscono anche se non pubblicati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta in alcun modo, incluso qualsiasi sistema meccanico, elettronico di memorizzazione delle informazioni, ecc. senza l'autorizzazione scritta preventiva da parte dell'Editore, ad eccezione di brevi passaggi per recensioni. Gli Autori e l'Editore non potranno in alcun caso essere responsabili per incidenti o conseguenti danni che derivano o siano causati dall'uso improprio delle informazioni contenute. Dietro segnalazione il GED è disponibile a pubblicare correttamente eventuali informazioni errate. Prezzo del numero Euro 2,50. L'editore si riserva la facoltà di modificare il prezzo nel corso della pubblicazione, se costretto dalle mutate condizioni di mercato. I numeri arretrati possono essere richiesti direttamente all'editore al doppio del prezzo di copertina. I versamenti vanno indirizzati a Gruppo Editoriale Domina srl, vicolo Borboni 1, 62012 Civitanova Marche (MC), tramite versamento sul ccp n. 27028067. Non si effettuano spedizioni in contrassegno. Per questa pubblicazione l'IVA è assolta dall'editore ai sensi dell'art. 74 - 1° comma Lettera "c" del D.P.R. n. 633/72 e successive modificazioni.

**Gruppo Editoriale Domina srl**  
Vicolo Borboni, 1  
62012 Civitanova Marche (MC)  
Tel. 0733.817543  
Fax 0733.776371  
[dominaeditori@libero.it](mailto:dominaeditori@libero.it)



Enrico Pighetti  
Simona Morbiducci

**direttore responsabile**  
**coordinamento editoriale**

Eugenio Cuffaro  
Chiara Marcucci

**progetto grafico**  
**assistente impaginazione**

#### hanno collaborato

Davide Amurri  
Fiorenza Apuzzo  
Andrea Barchiesi  
Giulietta Bascioni Brattini  
Marco Bragaglia  
Giovanni Cara  
Giuseppe Carrino  
dr. Francesca Romana Cingolani

bellezza

musica  
chi dice donna

ginecologa

Lucia Compagnoni  
Stefano Di Marco  
Margherita Fermani  
Donatella Lambertucci  
Sabina Pellegrini  
Marianna Petrucci  
Roberto Rinaldi

la redazione di Dove&Quando  
AMAT

spettacoli e eventi

Archivio Domina Editori  
Alicestudio  
Germano Paoloni  
Lara Quatrini

fotografia e Illustrazioni

in abbonamento postale (a.b.)45%  
art.2 comma 20/B  
legge 662/96 Dir. Com. Ancona  
Registrazione Tribunale di Macerata  
No. 459 del 21.05.01

**spedizione**

Servizi Prestampa srl  
Civitanova Marche (MC)

**prepress**

CM arti grafiche  
Civitanova Marche (MC)

**stampa**



**E**ccoci qua, un altro mese si è fatto avanti, baldanzoso, siamo già in pieno Marzo. E' il mese, per tradizione, dedicato alla celebrazione della donna, e come potremmo noi non augurare a tutte voi, nostre lettrici, di trascorrerlo al meglio, cogliendo il significato profondo di questa ricorrenza, affinché non resti solo una vuota convenzione, ma abbia un senso vero, e serva a rendersi conto dell'importanza di essere donna, e del ruolo importante che tutte voi rivestite?

L'otto marzo è la vostra festa! Una festa in onore di voi stesse, della vostra sensualità, delle vostre movenze da madre; un giorno da celebrare in allegria, accompagnate dalle amiche più fedeli. Oppure, in maniera più semplice, stringendo fra le mani una dolce e soffice mimosa, che sappia farci sentire, per un attimo, più importanti che mai.

Sarà una casualità, ma Marzo segna anche il sopraggiungere di un altro splendido, gradito ospite: la primavera, che si affaccia luminosa, e prepara l'aria, la terra, la mente ed il corpo a ricevere lo splendore dei sempre più vicini raggi estivi.

Donna, primavera... chissà perchè... sono due parole che nella mente si attraggono, creano armonia. Devono nascondere per forza di cose una qualche specie di somiglianza profonda, altrimenti, perchè si legherebbero così forte, perchè starebbero così bene scritte vicine?

Forse è la loro luminosità, leggerezza, dolcezza che le accomuna nel pensiero. Quella stessa delicatezza di movenze che condividono. Quella comune voglia di vita e di sorprendere. Essere donna, oggi, è difficile. Forse meno che in passato, questo sì, ma pur sempre difficile. Richiede nitida consapevolezza di sè, capacità di sapersi adeguare ai tempi, restando sempre fedeli a se stesse ed alla propria natura.

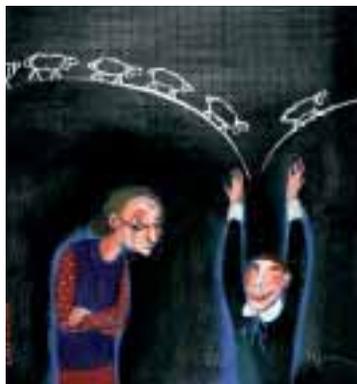
Ma richiede anche la capacità di saper raccogliere tutte le proprie forze, quando ce ne sia il bisogno, per spazzare via, con decisione, i momenti bui e freddi, e risalire a galla, valorizzarsi, imporre tutta la propria individualità e essenza.

Proprio come fa la primavera.



9

l'aneddoto:  
a scuola  
d'aritmetica



Benessere  
donna:  
l'igiene intima

34



13



30

15

### ATTUALITA'

- 10** Donne artigiane
- 13** Professione: baby-sitter
- 15** Nascere in un nido d'amore
- 19** Otto marzo in Regione
- 22** Le Marche in mostra
- 26** Nespole! Altro che chiacchiere
- 30** Fitness: marchigiani in palestra

### SPORT DONNA

- 34** La donna del rowing

### BENESSERE

- 37** Acqua e sport... che passione
- 39** L'igiene intima
- 42** i fiori della felicità

### BUONUMORE

- 55** Il perfetto viaggio

### L'INTERVISTA

- 58** Il direttore con la pistola
- 65** Da Civitanova, sulle tracce del faraone

### ARTE

- 61** In giro per musei
- 69** Un convito di danza, racconti, ricerca e risate

### RUBRICHE

- 7** L'oblò
- 9** L'aneddoto
- 25** Chi dice donna
- 44** Una gita a...
- 48** La Regione informa
- 49** Curiosando
- 51** Silvia
- 53** La ricetta
- 71** Eventi
- 73** Musica
- 75** Arredare col verde
- 76** Milleconsigli
- 77** Oroscopo
- 79** Conosciamoci meglio

nel mese  
della donna  
tanti mestieri in rosa

# l'obliò

Ciao Lucia,  
sono una ragazza di 24 anni e ti scrivo perché vorrei sapere la tua opinione su qualcosa a cui ultimamente penso spesso. Il dilemma è sui rapporti sentimentali. Secondo te è vero che in amore e in guerra è tutto lecito? Che il fine giustifica i mezzi? E che in amor vince chi fugge? Io ho sempre pensato che usare "trucchetti" per conquistare qualcuno non è corretto, che se amo qualcuno per prima cosa lo rispetto, quindi usare giochetti per "accalappiarlo" è sbagliato. Le amiche mi consigliano di farmi desiderare un po' eccetera, e in effetti mi capita spesso di vedere che questa cosa funziona. Sarà vero che le persone vogliono sempre quello che non possono avere? Non voglio fare la moralista, e lo so che quelli che ho chiamato "trucchetti" possono essere innocenti modi di seduzione, però penso che la persona che desidero dovrebbe ricambiarmi per quello che sono e non perché mi faccio negare al telefono, perché fingo di non essere interessata a lui o perché faccio la sfuggente, non credi? Ti ringrazio e saluto tutta la redazione.

Ilaria

Cara Ilaria,  
certamente credo che in amore si deve esser sempre se stessi e penso sia fondamentale sentirsi amati per ciò che davvero siamo. Quale sarebbe altrimenti il valore di tale sentimento? La tua lettera propone un tema piuttosto diffuso tra "noi giovani donne", purtroppo, che a sua volta rimanda ad un sentimento di insicurezza totalmente sbagliato. Se è vero che in amor vince chi fugge?! Io penso proprio di no, anzi credo il contrario. Credo, appunto, che chi scappa e si nasconde dietro banali stratagemmi abbia

ben poca stima di sé e, spesse volte, davvero poco amor proprio.

Se poi per fuggire, intendi lasciarti desiderare un po', tenere il tuo "lui" sulle spine e fargli capire che conquistarti è una cosa importante, allora dico che va bene e che all'inizio può essere anche stimolante per "l'altra parte". Ma, superata la fase di corteggiamento iniziale, è bene togliersi ogni maschera e mostrare la nostra vera identità, con tutte le bellezze e le fragilità che essa possiede. Solo così potremo puntare alla felicità, che è poi quel che tutti cerchiamo e speriamo di trovare in un rapporto a due.

Infine, penso che la seduzione, sia cosa ben lontana dai "trucchetti" di cui parli nella lettera. Sedurre significa infatti attirare a sé una persona ma, in questo caso, il fine ultimo di tale azione dovrebbe essere l'amore.

E l'amore va ben oltre il desiderio, pur nutrendosi di esso.

E va anche oltre il gioco, pur riproponendo in sé dinamiche ludiche fondamentali. A questo proposito, ti consiglio di leggere "A che gioco giochiamo" dello psicologo E. Berne (Ed. Bompiani) un ironico trattato sul copione della vita che ogni giorno ognuno di noi è chiamato ad interpretare. Anche nell'amore. La soluzione sta nel comprendere, appunto, a che gioco stiamo giocando e a partire da lì, modificare eventualmente il nostro comportamento.

Lucia Compagnoni

# a scuola D'ARITMETICA

In una scuola rurale la maestra cerca di inculcare l'aritmetica nella testa dei suoi scolari di 2<sup>a</sup> classe e naturalmente fa leva su esempi che siano a livello delle esperienze quotidiane dei contadini. Così chiede ad uno di questi suoi scolari:

- In un campo pascolano otto pecore e una, saltando un fosso, va sulla strada. Quante pecore rimangono sul campo?

- *Gnisciuna!* - risponde il ragazzo.

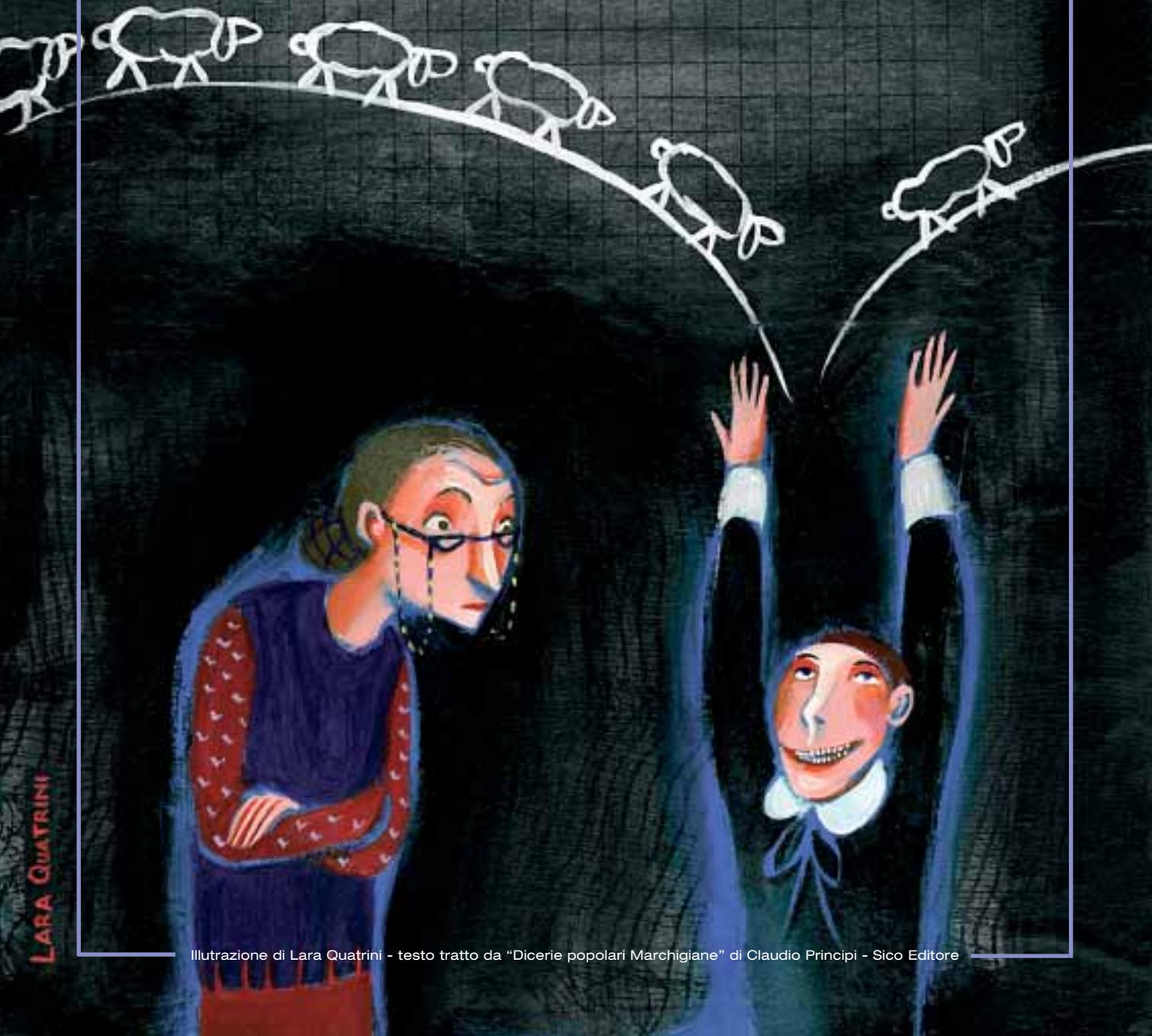
- Come "gnisciuna"!?- fa sbalordita la maestra, che, comunque, insiste:- Forse non mi sono spiegata bene, e vedrò di farti capire meglio: in

una strada camminano otto pecore e ad un certo punto una pecora, saltando il fosso, va a pascolare nel campo vicino. Quante ne rimangono sulla strada?

- *Gnisciuna!*- risponde anche questa volta il ragazzo con bella franchezza.

- La maestra, spazientita, lo riprende e si accinge a fargli intendere le operazioni da fare, ma il ragazzo la previene:

- *Signòra maèstra, tu saprai ll'operazió, ma io sàccio lu viziù de le pècore: dónghe va una, vale tutte!*



# brillanti... creazioni

Chi volesse dedicarsi ad un hobby particolare e originale, se armato di pazienza, buona capacità manuale e creatività, ha una splendida possibilità: lavorare con le perle di vetro veneziane (le "conterie"). Di certo non è una cosa semplicissima, ma tutto sommato ci si può provare.

Di cosa si tratta? Lo abbiamo chiesto ad **Ida Chiusaroli Scarpone**, una donna (una fra le poche, anzi forse l'unica in tutte le Marche) che dedica il suo tempo libero a quest'attività già da qualche anno. Le creazioni che realizza all'ultimo piano del suo appartamento di Recanati, adibito a laboratorio, sono davvero squisite. **Si tratta di spille, fiori e composizioni, collane, frutta, uova di pasqua, alberi di Natale in miniatura, centri tavola, maschere di carnevale, nappine**, realizzate da zero, modellate e ricamate interamente a mano, usando fili di metallo di vario spessore, fili di seta per ricoprirli e piccole perline colorate da infilare sul tutto, e che alla fine della paziente lavorazione spuntano come piccole opere d'arte da usare per mettere in un vaso, per arredare, o come bigiotteria: cose che a comprarle in Piazza San Marco c'è da spenderci un patrimonio! Proprio a Venezia la signora Chiusaroli, che tra l'altro in Veneto ha vissuto per vent'anni, ha appreso i segreti di quest'arte, risalente a molti secoli fa. Ed è proprio grazie alla qualità delle perline prodotte da



quelle parti, a Murano naturalmente, dove la signora Ida si reca personalmente a procurarsele, che le sue creazioni risultano tanto efficaci. - Perché quelle perle hanno una particolare brillantezza - ci dice la signora Chiusaroli - ed una stupenda capacità di attrarre e riflettere la luce, cosicché gli oggetti risultano particolarmente luminosi, solari, diversamente da quelli confezionati con perline più ordinarie, come quelle di Taiwan, che risultano meno lucenti, più opache e spente, ma più facilmente reperibili nei negozi. - E grande importanza ha naturalmente anche l'abilità di modellare e plasmare **le creazioni, che devono essere lavorate a lungo, con tenacia e precisione**, fino a quando non assumono la forma e la tensione voluta.

- E non sempre ci si riesce! - aggiunge lei. Questa sua originale attività, come ci spiega, è solo un hobby, che pratica per puro gusto, e non un'attività remunerativa in senso proprio, sebbene ogni tanto partecipi anche a mercatini, **in cui le sue creazioni riscuotono un ottimo successo**, e a esposizioni, cui partecipano anche altre donne che come lei si dedicano ad attività artistiche manuali come il découpage, la creazione di fiori di carta, la lavorazione della cera, l'uncinetto, il ricamo. Dopo una a Filotrano e una ad Osimo in occasione di un incontro del Moica, la prossima esposizione, cui la signora Ida parteciperà sarà "Creatività al femminile", e si terrà dal 7 al 14 marzo, in occasione della festa della donna, presso la Galleria Guzzini di Recanati, ottima occasione per vedere da vicino l'arte al femminile di costruire dal nulla, e con pochissimi mezzi, oggetti davvero splendidi e preziosi.



## dove rivivono i "liccetti"

A Macerata, al numero 6 di Vicolo Vecchio, ci si imbatte in un laboratorio dal sapore antico, dove il tempo sembra essersi fermato.

di Stefano Di Marco

Che se ne accorge subito, dal silenzio, e poi dal forte odore che si avverte non appena se ne varca la soglia dell'entrata: è lo stesso identico odore che pervade tutte quelle case di campagna dai pesanti mobili ricoperti da utensili di rame e sovrastati da grandi travi di legno sul soffitto. È il Laboratorio "La tela". Qui, in uno spazio diviso in tre zone, unite da piccole rampe di scale e ricoperte di vesti e tessuti di ogni genere, trascorrono la loro giornata due donne: **Patrizia Ginesi e Maria Giovanna Varagona**, praticando un'attività per noi inusuale, ed ormai quasi estinta, perché praticamente cancellata dalle moderne tecnologie e dai frenetici ritmi di vita e di lavoro di oggi: parliamo della tessitura, quella tradizionale, fatta a mano, con metodi antichi, su telai in legno e secondo tradizione. Un'arte risalente a tanto tempo fa, dal forte contenuto artistico, che permette di esprimersi liberamente, sfogando la propria fantasia e creatività, dando vita a forme sempre nuove. I prodotti che nascono nel Laboratorio "La tela" - tappeti, tende, arazzi, stoffe, lenzuola, pizzi, coperte, asciugama-



ni, ma anche album fotografici e portadocumenti, tutti nei più svariati materiali, dalla lana al cotone, dal lino al cuoio - naturalmente sono preziosi, originali, come lo sono le cose frutto di tanta passione, ricerca, lavoro e impegno. Già perché per creare anche solo un semplice asciugamano, come ci spiega la signora Ginesi, con un sorriso calmo e rassicurante, davvero bello, affabile, e calzante ad una

persona che svolge un lavoro come il suo, è necessario un mucchio di tempo. E per "mucchio" non si intende "tante ore": qui si ragiona in termini di giornate. - Soprattutto per la preparazione - ci spiega - del telaio, dell'ordito, e della veste estetica che il prodotto dovrà assumere. Si consideri che **la nostra tessitura è fatta interamente a mano, non si serve di nessun ausilio automatizzato o meccanico, in nessuna fase di lavorazione, contrariamente ad altri tipi di tessitura** pur definiti "a mano", che sono invece degli ibridi, perché per certi procedimenti della lavorazione utilizzano meccanismi moderni -. Intanto, nell'altra stanza, la signora Giovanna è al lavoro, seduta ad un grosso telaio fitto di sottili canne e fili di lana, intenta nella preparazione di una sciarpa, china, la si



“...è quella dei "Liccetti", un antico metodo risalente al '300 sviluppatosi per lo più proprio nelle campagne marchigiane...”

sente che agisce con mani e piedi sulle leve dell'attrezzo e che si lamenta, di tanto in tanto, ma senza perdere mai un momento la calma e la serenità, perchè uno dei sottili fili della trama, preparata con cura e tantissima pazienza, a volte si spezza e va risistemato.

A parte quello dove siede lei, ce ne sono altri di telai nel laboratorio, tutti molto belli e suggestivi, e risalenti ad almeno un secolo fa: - Li abbiamo recuperati con grandissima fatica - ci dice Patrizia Ginesi - cercando fra monasteri e vecchie case di campagna. Li abbiamo risistemati, perchè, naturalmente, erano un pò polverosi e rovinati, ma soprattutto in disuso, da quando la tessitura si è cominciata a fare con altre tecniche -.

Di questi telai, si servono **anche per i corsi che impartiscono ormai da parecchio tempo a quanti vogliono accostarsi all'antica arte della tessitura**, ma anche del merletto, e del macramè: tutte cose non facili, ma che dopo solo qualche mese già cominciano a dare le prime soddisfazioni.

Soddisfazioni, Patrizia Ginesi e Maria Varagona, invece, se ne sono di sicuro tolte parecchie, da quando, dopo essersi conosciute ad un corso di tessitura frequentato per gioco, decisero, nel 1986, di metter su, contando solo sulle loro forze, il laboratorio "La tela". Tante le mostre e le esposizioni d'artigianato artistico a livello nazionale cui hanno partecipato, e tanti gli studi d'architettura e le case d'alta moda - tra le quali di recente anche il celebre Valentino - che ne richiedono la collaborazione.

Non solo: preparano anche la lana che viene utilizzata ogni anno dal Monastero di S.Cecilia per confezionare i Palli, indumenti liturgici (sono quelle sottili stole bianche ricamate di crocette nere a forma di anello con due prolungamenti che pendono sulle spalle e sul dorso) che possono essere indossati solo dal Papa, dai Cardinali e dagli Arcivescovi, ai quali il Santo Padre stesso li consegna, nel giorno della consacrazione episcopale. Tanti anche i riconoscimenti ricevuti, fra cui anche l'attenzione dei media nazionali: è solo di pochi giorni fa la partecipazione del Laboratorio alla trasmissione di Raitre Geo e Geo. Ma tutto questo non può cambiare la loro attività.

- Abbiamo tantissimo lavoro - ci confida Patrizia Ginesi, mentre mi mostra i suoi attrezzi di lavoro - ma questa non è un'attività che si può pensare di ingrandire, espandere, modernizzare, sarebbe una contraddizione con se stessi. Più di tanto non si può fare: qui si fa tutto a mano, e per di più noi siamo solo in due. I tempi necessari alla lavorazione sono quelli, sono lunghi e non si possono comprimere, dunque...-.

Tempi che, inoltre, variano in base alla tecnica usata.

Già perchè non inganni, la tessitura è un'arte molto varia, che conosce ed usa tantissimi metodi di lavorazione. Fra cui appunto, una, fra i più dispendiosi, e che richiede tempi lunghissimi d'esecuzione, è quello dei "Liccetti", un antico metodo risalente al '300 sviluppatosi per lo più proprio nelle campagne marchigiane. Ai suoi tempi questa tecnica permise una sorta di prima riproduzione in serie dei disegni sui tessuti - per lo più tovaglie -, in seguito caduta nell'oblio, fu recuperata solo all'inizio del '900, ed oggi viene adoperata all'interno de "La tela". Solo a vedere il telaio preparato per questo tipo di lavorazione, e a pensare che tutti i fili e le piccole canne che vi sono installati e che vi pendono sono frutto di un paziente lavoro di mani, viene spontaneo chiedersi: ma come ci si può riuscire? E la risposta è sempre quella: tempo, pazienza, passione...

Una cosa però infastidisce un po' le due donne: **la poca (per non dire nulla) attenzione che ricevono dalle istituzioni, ed anche dalle associazioni culturali locali in generale**, che invece dovrebbero forse prestare una grande attenzione ad un'iniziativa come la loro che innegabilmente ha il grandissimo merito di recuperare e tener viva una tradizione antichissima, una tecnica che rischierebbe di venir dimenticata in un lampo, se non fosse per l'attività del laboratorio, oltre il quale, non ne esistono che solo altri due o tre, in tutta Italia.

- Sin dagli inizi, abbiamo sempre e solo contato sulle nostre forze, sempre onestamente e con dedizione, senza mai ricevere nessun appoggio dalle istituzioni, ed ancor oggi continuiamo in questo modo, sperando che qualcosa cambi -, ci confida Patrizia Ginesi, sicuramente orgogliosa di quanto fatto, eppur un poco delusa. Intanto, nell'attesa che qualcosa cambi, continua il suo lavoro, paziente, e rassicurata dalle tante dichiarazioni di stima e apprezzamento che le giungono dalle sempre più numerose persone che continuano a rivolgersi al Laboratorio, per riuscire ad ottenere uno dei preziosi tessuti che qui prendono vita.



# professione: BABY-SITTER

Un'originale e interessante iniziativa a Pesaro per quest'attività non solo occasionale.

di Marianna Petrucci

**"B**aby sitter esperta cercasi: che sia brava e paziente, sempre allegra e intelligente..." Queste le caratteristiche richieste ad una "tata" in un famoso film

disneyano, ma siamo certi che trovare una perfetta *Mary Poppins* sia possibile? Certo la cosa non è semplice, ma se si è disposti a rinunciare alla borsetta conteni-tutto e all'ombrello che permette di volare, non è così impossibile.

**La società in cui viviamo è caratterizzata da un continuo mutamento, questo comporta il moltiplicarsi delle esigenze familiari e personali** che

oggi spingono molte donne, per volontà o per necessità, a cercare un'occupazione, che il più delle volte si affianca a quella del proprio marito; se a questo si aggiunge la difficoltà anche del lavoro casalingo, ecco che tanti genitori si trovano a fare i conti con il bisogno di affidare i propri figli ad una baby-sitter.

Molte volte, infatti, se il bambino ha meno di tre anni, la presenza di una tata viene preferita all'asilo nido, per far sì che un rapporto a due faccia

mantenere al bimbo un legame affettivo con un solo adulto (a questa età più importante per lui del contatto con i suoi pari, i quali quando sono così piccoli tendono ad ignorarsi a vicenda).

A questo punto i genitori si trasformano nei "datori di lavoro" più esigenti, affidare i propri figli ad altri richiede un buon grado di fiducia.

**Trovare una baby-sitter non è difficile, giornali e siti internet sono pieni di annunci a riguardo, il vero problema è capire quali caratteristiche deve avere la persona giusta.**

Prima di tutto bisogna scegliere l'età. Anche se non esistono regole precise per questo, i pediatri sostengono che nel primo anno di vita è bene che il bimbo stia con una persona che abbia molta pratica ed esperienza. Anche la continuità è fondamentale; per una ragazza giovane, spesso, questa occupazione è solo temporanea, mentre per una donna matura può essere un'attività piacevole e duratura. Le ragazze tra i

venti ed i venticinque anni sono l'ideale quando il bambino è già grande. Possono condurre con lui attività



più dinamiche, come fare passeggiate all'aperto o giocare nel parco. **Comunque, in questo settore, ci sono diverse possibilità di rapporto lavorativo**, ciascuna da valutare a seconda delle proprie esigenze e di quelle del piccolo. In genere ci sono tre modalità di scelta:

- La baby-sitter "alla pari": normalmente si tratta di ragazze tra i diciotto ed i ventisette anni che arrivano nel nostro paese per studiare la lingua e vi soggiornano per un periodo compreso tra i sei mesi ed un anno (non è possibile quindi fare affidamento per periodi prolungati di tempo). Tale scelta è indicata per chi ha bambini in età scolare e desidera che i piccoli vengano a contatto con realtà differenti ed imparino possibilmente un'altra lingua. Risulta essere una soluzione molto vantaggiosa dal punto di vista economico, non molto, invece, per quanto riguarda la flessibilità degli orari.

- La baby-sitter presente "24 ore su 24": è in genere una persona qualificata che spesso fa le veci dei genitori. Questa scelta è perfetta per quei genitori che viaggiano molto e sono spesso fuori casa, con il rischio che i bambini passino molto tempo da soli. Per evitare brutte sorprese, però, è fondamentale una scelta oculata, e inoltre le spese per questo tipo di prestazione possono essere piuttosto elevate.

- La baby-sitter "ad ore": generalmente non ha una qualifica specifica nella cura dei bambini, ma di solito si tratta di ragazze che un po' per passione, un po' per necessità, si occupano dei più piccoli. Vengono incontro, a tariffe relativamente modiche, alle esigenze di chi lavora o alle mamme che hanno bisogno di qualcuno che aiuti nei compiti i propri figli.

Alla fine, però, l'esigenza più forte è quella di trovare delle persone affidabili, preparate e con esperienza, per questo il più delle volte ci si affida alle indicazioni di amici e conoscenti. Ma può succedere che, in certi casi questi riferimenti vengano a mancare e allora si è

costretti a cercare delle alternative. Una, molto originale, viene proposta dal Comune di Pesaro con il patrocinio dell'Assessorato alle Politiche Educative, e con la collaborazione di altri Comuni della stessa provincia (Colbordolo, Gabicce, Gradara, Mombaroccio, Monteciccardo, Montelabbate, S. Angelo in Lizzola, Tavullia). L'iniziativa è

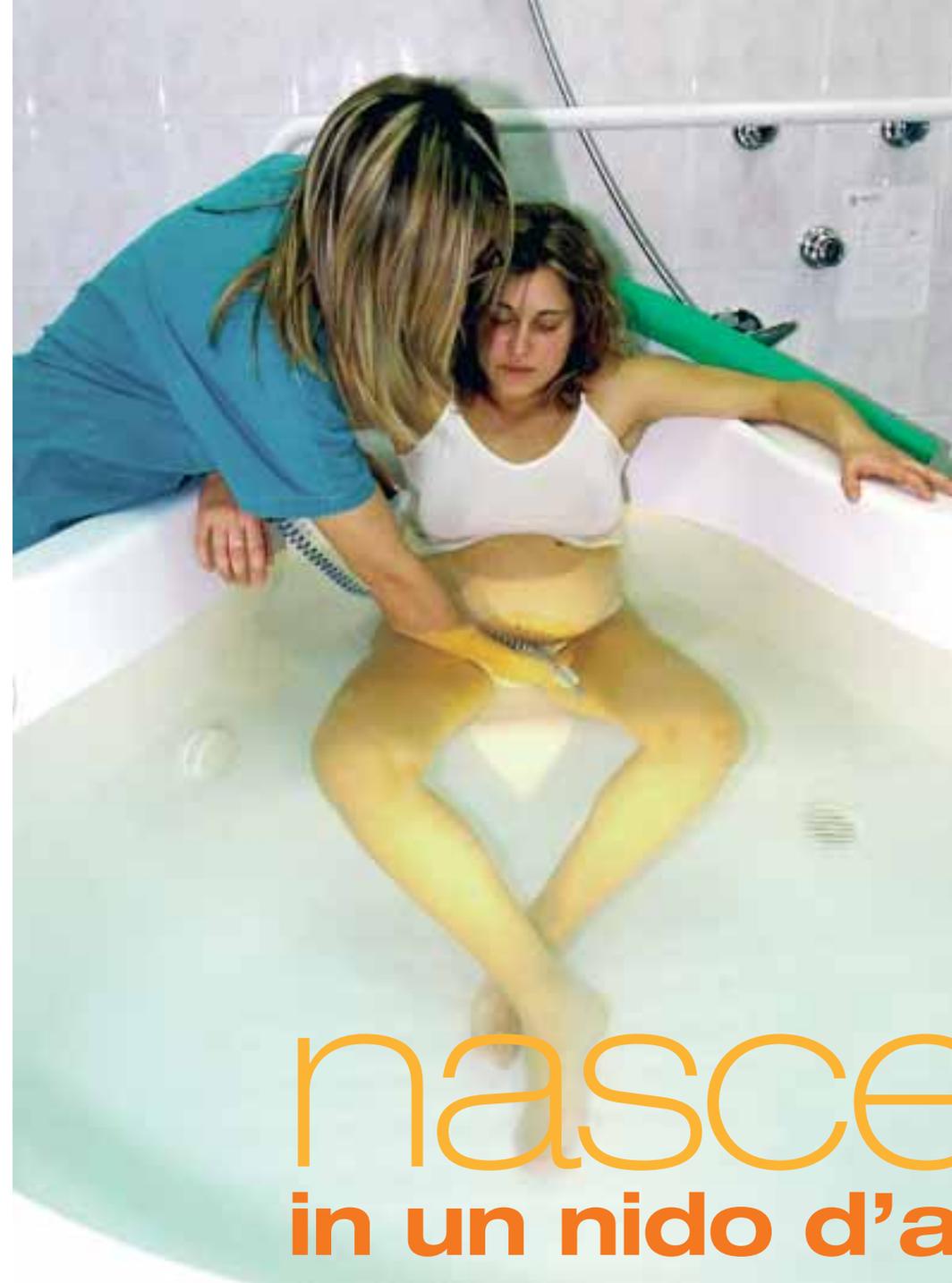
**realizzare un corso di formazione per baby sitter, con un albo di tate professioniste, per venire incontro a quelle che sono le esigenze dei genitori.**

L'esperienza, già collaudata lo scorso anno, visto il grande seguito riscontrato è stata ripetuta anche quest'anno.

Il corso, aperto a tutti gli interessati (sia uomini che donne) di età compresa tra i 18 ed i 55 anni, è destinato a 25 partecipanti, scelti in base ad una prima selezione che considera il modulo di iscrizione pervenuto, dove vengono richiesti oltre ai vari dati anagrafici, anche il titolo di studio e le precedenti esperienze professionali con i bambini (età dei bambini, inizio e fine di rapporto di lavoro e tipo di mansioni svolte). Al corso di formazione teorica di 50 ore, tenuto da docenti qualificati ed esperti del settore della prima infanzia, farà seguito un tirocinio di 60 ore, presso i nidi e le scuole per l'infanzia comunali. I corsisti che alla fine del corso saranno risultati idonei, otterranno un attestato che darà diritto ad essere inserito nell'elenco delle baby-sitter comunali.

**Le famiglie potranno prendere contatto direttamente con una delle 50 professioniste ora presenti nell'albo a disposizione presso l'Ufficio Relazioni con il Pubblico.**

Ai genitori alla fine non resterà che considerare un ultimo indizio per capire se la baby-sitter funziona: il gradimento da parte del piccolo.



# nascere in un nido d'amore

Come poteva Recanati, la celebre città della poesia, non essere sensibile al canto della nascita, della sofferenza che si trasforma in crescita e gioia?

Lo scorso marzo 1988 l'équipe ostetrica di Recanati ha infatti inaugurato la Sala Parto Familiare. Si tratta di una camera molto simile a quella delle nostre case, dedicata al travaglio e al parto, lontana dalle stanze di degenza, in un'area ospedaliera silenziosa e appartata, dotata di una vasca progettata e donata dalla Teuco, dove le neomamme iniziano il percorso che le condurrà alla nascita del loro bam-

bino in un clima il più possibile intimo e familiare, con l'aiuto dei propri cari e l'assidua assistenza delle ostetriche. L'idea nacque come risposta ad un paradosso presente nel reparto: da una parte l'attenzione per la relazione madre-figlio e la scelta di non avere un asilo nido, dall'altra la medicalizzazione dell'evento della nascita con un aumento del ricorso al taglio cesareo accompagnato dalla rigidità nell'assistenza alle partorienti.



Da allora ogni ostetrica **ha sentito l'esigenza di ampliare il proprio bagaglio formativo per conoscere al meglio le peculiarità della fisiologia ostetrica**, dedicando molto tempo libero alla propria formazione. Dopo un notevole sforzo dal punto di vista organizzativo, i corsi di formazione hanno dato alle ostetriche nuova linfa e tanta voglia di mettere in pratica le nuove conoscenze, sempre ricordando che il vero cambiamento doveva avvenire nel loro atteggiamento. Hanno lavorato per trasformare le loro vecchie abitudini in gesti più discreti, silenziosi, concentrandosi sul rispetto per la nascita in un ambiente raccolto, con poche persone, le luci basse, la porta chiusa. Spesso, tra colleghe, ricordano la consuetudine iniziale di assistere al parto in coppia per farsi coraggio, e sorridono ripensando a quando avevano i segni rossi alle ginocchia perché appena la donna aveva un accenno di fremito, non riconoscendo bene i suoi tempi fisiologici, erano pronte ad assistere il piccolo che chissà perché pensavano potesse cadere sul pavimento.

Non è stato facile, eppure ci sono riuscite. Sono nati così i corsi di formazione alla nascita attiva, orientati a maturare nella donna la consapevolezza delle proprie potenzialità e in quelle della coppia. Questo **per vivere la nascita come un evento naturale, istintivo, un momento di dolore che sboccia in una nuova vita**. Accanto a questi corsi, che hanno riscontrato un grande interesse da parte delle gestanti, è nato l'ambulatorio ostetrico un'importante occasione per la donna di constatare che l'ostetrica è presente

“Durante il travaglio la donna ha bisogno di concentrarsi su se stessa e per aiutarla l'ostetrica deve farle sentire la sua presenza...”

durante tutto il periodo della gravidanza, e non solo al momento del parto. L'ostetrica, infatti, non è più colei che dirige il travaglio e il parto, come accadeva in passato, ma una presenza che aiuta la donna a sviluppare e mantenere la sua indipendenza, la sua istintualità e la fiducia nelle proprie capacità innate. Durante il travaglio la donna ha bisogno di concentrarsi su se stessa e per aiutarla l'ostetrica deve farle sentire la sua presenza, il suo aiuto non necessariamente parlando o facendo confusione. Ad incoraggiare le ostetriche di Recanati sono state, infatti, proprio le donne, con la loro forza, la loro gioia, la determinazione dei loro corpi e la fierezza dei loro

occhi. **L'assistere ad un parto attivo mette l'ostetrica davanti a qualcosa di grandioso**, un'emozione fortissima che si imprime nei suoi occhi e nella pelle delle sue mani.

Attualmente si sta riscoprendo l'importante ruolo della gravità e dell'utilizzo dell'acqua durante il parto. **Nella vasca la madre si può rilassare trovandosi in un ambiente a sua misura, più intimo; protetta dall'acqua si sente più libera e leggera nei movimenti**. Per il bambino, poi, la nascita è un momento difficile, durante il quale lascia il ventre materno per trovarsi in un mondo sconosciuto. Compi-

to dell'ostetrica è quello di rendere il loro ingresso alla vita il meno traumatico possibile, favorendo da subito il contatto con la madre, preparando un ambiente sereno e tagliando il cordone ombelicale solo quando ha smesso di pulsare. Questo cammino non è stato semplice per il gruppo di ostetriche e medici di Recanati: avevano alle spalle esperienze lavorative differenti, solo poche hanno avuto l'opportunità di usare l'acqua e di fare pratica col parto attivo, alcune hanno dimostrato interesse mentre altre qualche resistenza nel mettersi in gioco. Ciò ha creato discontinuità nell'assistenza e problemi con le richieste di parti naturali o in acqua. Alcune ostetriche si sono rese disponibili anche al di fuori del loro orario, ma sappiamo che una nuova organizzazione modifica sempre l'equilibrio preesistente in un gruppo di lavoro. Tuttavia il lavoro di mediazione, formazione, condivisione e con-

#### Il parto in acqua

Il parto in acqua può comportare molti vantaggi sia al nascituro sia alla madre. Al bambino, infatti, al momento della nascita, permette uno stacco meno netto dal grembo materno, all'interno del quale per la presenza del liquido amniotico, il piccolo si trova già in un ambiente acquatico. Ma molti benefici può averne anche la madre. Il travaglio in acqua, infatti, effettuato in genere ad una temperatura di 36-37°, e ad un livello d'acqua prescelto, permette alla donna di muoversi più liberamente per la minore resistenza della gravità, e assumere quindi la posizione che preferisce. Anche la percezione del dolore è ridotta grazie all'azione combinata dell'acqua e del calore, che, provocando

umidità, facilita la respirazione (utile in modo particolare alle donne asmatiche).

Il periodo di dilatazione, inoltre, è più veloce perché l'acqua, nella maggior parte dei casi, facilita le contrazioni, ed il perineo meno sollecitato, tende a lacerarsi meno.

A volte, però, l'acqua rallenta le contrazioni e la donna, comunque meno stanca per aver beneficiato degli effetti suddetti, è invitata a terminare il travaglio all'esterno. Il parto in acqua è consigliato alle

donne molto tese, ansiose, stanche e con molta tensione muscolare, non è però consentito a quelle con una gravidanza complicata da varie patologie, con periodo espulsivo molto lungo e con gravidanza protratta.



fronto che medici e ostetriche hanno svolto, risulta essere un'importante garanzia per sviluppare e mantenere nel tempo cambiamenti positivi. L'esperienza della Sala Parto Familiare ha già notevolmente migliorato le modalità di assistenza alla donna anche nella sala parto tradizionale: la donna è infatti sempre libera di scegliere la posizione nella quale si sente più a suo agio. Interessanti, inoltre, alcuni dati degli ultimi anni: nel '98 i parti attivi sono stati 3, nel '99 17, nel 2000 26, nel 2001 27 e nel 2002 70; le episotomie sono scese al 23%, i tagli cesari dal 32 al 25%, i parti integri sono il 44%, le lacerazioni di primo grado il 23%.



Sempre più coppie in attesa di un bimbo si rivolgono al reparto di ostetricia e ginecologia dell'Ospedale Santa Lucia di Recanati. Nel 2002 vi sono nati 720 bambini, di cui 383 maschi e 337 femmine, da mamme provenienti non solo da Recanati, ma anche da città come Ancona, Senigallia, Osimo, San Severino, Fermo, ecc. Tutto questo grazie alla cordialità e alla preparazione del personale medico e paramedico, oltre che all'impegno delle ostetriche sempre più sensibili al canto della vita.

a cura di Maria Luisa Baroni Responsabile Progetto "Tutela e Valorizzazione delle pari Opportunità" presso il Dipartimento Programmazione e Bilancio. Elaborazione dati Anna Maria Vecchione e Stefano Sainetti

# otto marzo

gli eventi e le iniziative in regione

## Provincia di Ancona

**ANCONA: 13.03.2003** ore 16,30.

Laboratorio culturale di Ancona. Sala comunale audiovisivi, via Bernabei - Incontro "Laura Battiferri degli Ammanati: poetessa urbinata" con Luciana Montanari. **20.03.2003** ore 9,30. Coordinamento Regionale Donne FNP/CISL SPI/CGIL UILP/UIL. Ridotto Teatro delle Muse. Incontro "Le donne e la Pace". **13.03.2003** ore 17,45. Laboratorio culturale di Ancona. Auditorium corale Bellini, via degli Aranci 2. Conferenza-concerto "Donne in musica: M. Francesca Nascimbeni, compositrice anconetana del 1600". **25.03.2003** ore 21,15. Sala comunale audiovisivi. Incontro "Silenzi e parole: dialoghi tra donne" con Silvia Veggetti Finzi. **03.04.2003** ore 17,54. Laboratorio culturale di Ancona. Sala comunale audiovisivi, via Bernabei - Incontro "Medicina e sanità femminile, esperienze nelle Marche" con Fabiola Zurlini.

**CAMERANO: 08.03.2003** Centro Donna, sala convegni, piazza Giardini d'Infanzia. Mostra "L'arte tessile". **09.03.2003** Centro Donna, sala convegni, piazza Giardini d'Infanzia. Incontro "Non mimose ma... pace".

**CHIARAVALLE: 18/24.03.2003.** Assessorato alla Cultura. Sala ex Cral - Mostra fotografica sulla guerra in Afghanistan con la collaborazione di Emergency. **09.03.2003** Centro Donna, sala convegni, piazza Giardini d'Infanzia. Incontro "Non mimose ma... pace".

**FALCONARA: 10.03.2003** ore 17,00. Aula magna liceo scientifico "Cambi", Conferenza "Il valore delle differenze di genere" con la prof.ssa Patrizia Caporossi. **13.03.2003** ore 21,00. Sala Centro Più, di Falconara. Performance teatrale "Volte di donna... Mary Poppins". **16.03.2003** ore 17,30. Sala Centro Più, di Falconara. Apertura servizio Informa-

donna. **20.03.2003** ore 21,00. Sede Informadonna, sala Centro Più - Performance teatrale "Volte di donna... Frida". **25.03.2003** ore 21,00. Sede Informadonna. Performance teatrale "Volte di donna... madre coraggio".

**JESI: 9/16/23.03.2003.** Donne sempre. Chiesa San Bernardo. Spettacolo "Piccoli Paradisi".

**MONTEMARCIANO: 08/09.03.2003.** Teatro Alfieri. Concorso teatrale: Cinque compagnie marchigiane a confronto su "Madre Courage" di B. Brecht. **13.03.2003.** Teatro Alfieri. Lezione del prof. Roberto Ferretti "L'altra metà del cinema".

**SENIGALLIA: 08.03.2003** ore 18,30. Auditorium San Rocco. Spettacolo musicale I Sensibili di Castracane "Chi può dire..." di Lucia Fiori, Massimo Morganti, Emilio Marinelli, Samuele Garofoli, Simone La Maida, Gabriele Pesaresi, Mauro Mancini, Roberto Rocchetti. **21.03.2003** ore 17,45. Laboratorio culturale di Ancona. Auditorium San Rocco. Conferenza-concerto "Donne in musica: M. Francesca Nascimbeni, compositrice anconetana del 1600 con Ornella Bonomelli. **04.04.2003** ore

16,30. Laboratorio culturale di Ancona. Biblioteca (ex Macello). Incontro "Artiste nelle Marche: scultrici, pittrici" con Benedetta Montevecchi.

## Provincia di Ascoli Piceno

**ASCOLI PICENO: 08/16.03.2003** Assessorato e CPO, Palazzo dei Capitani del Popolo. Mostra "Piceno Donna". **08.03.2003** Assessorato e CPO, libreria Rinascita, piazza Roma. Premiazione delle vincitrici del 3° premio internazionale di scrittura femminile "I Colori delle donne". **08.03.2003** Salone conferenze CIA, via Piemonte. Convegno "Agricoltura in rosa" tradizioni e innovazioni imprenditoriali nel Piceno. **19.03.2003** C.I.F. Centro Italiano Femminile. sala dei Savi, Palazzo dei Capitani. Incontro-Dibattito "Donne nella città. Nella città il mondo".

**FERMO: 08.03.2003** ore 16,30. Laboratorio culturale di Ancona. Sala dei ritratti a Palazzo dei Priori. Incontro "Giù la piazza non c'è nessuno: il conto sospeso di Dolores Prato" con Germana Duca Ruggeri. **09.03.2003** ore 16,30. Laboratorio culturale di Ancona. Sala dei ritratti a Palazzo dei Priori. Incontro

## PREMIO A CLASSE DONNA

Il Centro Italiano Femminile di Montecassiano assegna, da quattro anni, un premio alle protagoniste del panorama marchigiano che contribuiscono a promuovere e valorizzare un modello femminile positivo e "forte" in diversi settori. Domenica 9 marzo, tra le premiate con il premio "Primadonna 2003" ci sarà anche Classe Donna. Vogliamo ringraziare di cuore il CIF e tutte le lettrici che hanno contribuito a decretare il nostro successo.



# otto marzo

gli eventi e le iniziative in regione

"Medicina e sanità al femminile, esperienze nelle Marche" con Fabiola Zurlini.

**09.03.2003** ore 17,45. Laboratorio culturale di Ancona. Sala dei ritratti a Palazzo dei Priori. Incontro "Giovanna Garzoni: miniatrice ascolana del 1600" con Costanza Costanzi. **26.03.2003** 16,30. Laboratorio culturale di Ancona. Sala dei ritratti a Palazzo dei Priori. Incontro "La pedagogia scientifica: Maria Montessori ed il suo contributo all'educazione per la pace" con on. Luciana Sbarbati. **26.03.2003** ore 17,45. Laboratorio culturale di Ancona. Sala dei ritratti a Palazzo dei Priori. Incontro "Artiste nelle Marche: scultrici, pittrici" con Benedetta Montevecchi.

**PORTO SAN GIORGIO: 08.03.2003** ore 17,30. Associazione Musicale "Club della Musica" di Porto S. Giorgio. Teatro Comunale. Concerto dell' Ensemble Femminile "Rossini Flute Ensemble".

**S. BENEDETTO DEL TRONTO: 12.03.2003** ore 16,00. Alliance Française, Auditorium Biblioteca comunale, v.le De Gasperi, 124. Proiezione del film "Le dernier métró" di F. Truffat.

## Provincia di Macerata

**CAMERINO: 08/09.03.2003** C.I.F. Centro Italiano Femminile, Aula Crivelli. Convento San Domenico. Mostra "Arte e artigianato al femminile".

**MACERATA: 08/15.03.2003** ore 17,30-19,30. CPO Provincia di Macerata. Associazione Medici Senza Frontiere, atrio del Teatro Lauro Rossi. Mostra fotografica "Ruanda, le ferite del silenzio". **08.03.2003**. Comitato Pari Opportunità. Amministrazione Comunale. Concorso di idee per alunni della scuola media sulla condizione femminile "La bella addormentata... si è svegliata"

**MONTECASSIANO: 08.03.2003** ore 21,30. C.I.F. Cine Teatro "Camillo Ferri".

Proiezione del film "Monsoon Wedding". Leone d'oro 2001. **09.03.2003** ore 16,00 C.I.F. sala consiliare del Comune. Premiazione "Prima Donna 2003".

**POLLENZA: 8.03.2003** ore 21,15. Centro di Aggregazione Giovanile, Assessorati alla Cultura e ai Servizi Sociali, Teatro "G. Verdi". Concerto in rosa, Esecuzione di Laura Pennesi e Cinzia Pennesi, con viola e pianoforte. Partecipazione di Riccardo Pazzaglia, giornalista, scrittore, umorista. Ingresso gratuito.

## Provincia di Pesaro e Urbino

**BORGO PACE: 21.03.2003**. Aula Verde. Dibattito "Alda Merini: la forza, l'amore, il coraggio di esistere".

**FERMIGLIANO: 08.03.2003** ore 17,30. Sala Mostre D. Bramante, Viale Martiri della Libertà. Mostra "Arte Donna". **09.03.2003** ore 17,00. Sala comunale, via Mazzini. Spettacolo teatrale "Ritratti di donne", compagnia Barcaccia di Jesi.

**FRATTE ROSA: 07.03.2003** ore 21,00. Sala Vittoria, via delle Mura Fratte Rosa. Musica e poesie "le Donne impegnate per la Pace".

**PERGOLA: 08.03.2003**. Amministrazione comunale, Coro Colombati, Associazione Angelo Dal Foco Onlus, Teatro Angelo Dal Foco. Spettacolo Musicale del quartetto femminile "Nino Rota".

**PESARO: 08.03.2003**. Forum delle donne e CPO della Provincia, piazza del Popolo. Iniziativa di solidarietà per Al Quadessia Girls School "Un futuro di pace per Rafah".

**SALTARA: 08.03.2003**. Sede comunale di via Marconi. Proiezione del reportage sulle donne israeliane e palestinesi "Le figlie di Canaan: due popoli due stati"

**URBINO: 08/09.03.2003**. CPO. Rampa Francesco di Giorgio, Sala del Maniscal-

co, Centro Donna, Urbino-Arte, Teatro Sanzio, piazza della Repubblica. Mostra "I Sentieri della creatività femminile" 3ª edizione. **08/09.03.2003**. CPO. Rampa Francesco di Giorgio, Sala del Maniscalco. Mostra fotografica "Donne".

**08/09.03.2003**. CPO. Centro Donna, via Valerio. Scultura e poesia "Fra parola e musica". **27.03.2003**. Comunità montana Urbino, presso il Comune di Urbino. Incontro "Silenzi e parole: dialoghi tra donne" con Silvia Veggetti Finzi.

## Iniziative promosse dal Consiglio Regionale, Consigliere Regionali, Commissione Regionale Pari Opportunità, Consigliera Regionale di Parità, Comitato Pari Opportunità

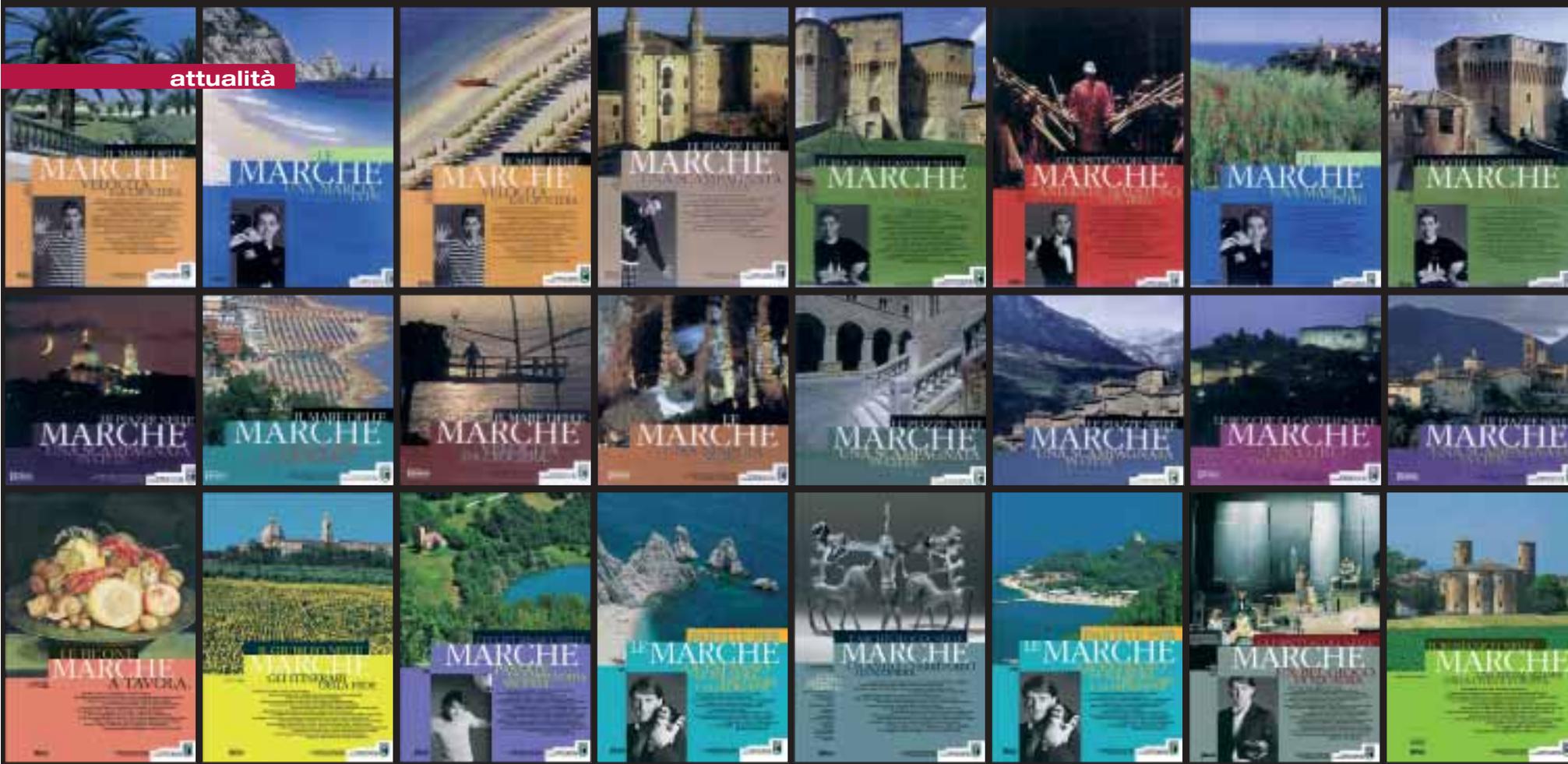
**ANCONA: 06.03.2003** ore 17,00. Mole Vanvitelliana. Mostra di pittura "le Carte di Artemisia" a cura di Mariella Bentivoglio, con la partecipazione di Rita Levi Montalcini. **14.03.2003** ore 11,00. Giunta Regionale. Palazzo Raffaello, piano terra. Convegno su "Convenzione Europea e differenze di genere". **27.03.2003** ore 9,30. Università degli studi di Ancona, Facoltà di Economia "G. Fuà". Convegno su "Guida ai Congedi Parentali".

**CHIARAVALLE: 06.03.2003** ore 21,00. Teatro Chiaravalle. Donne & teatro "Your peace is mine", viaggio poetico, coreografico, musicale nei territori della pace, compagnia "La fabbrica di Gina".

**FANO: 22.03.2003** ore 16,30. Sala della Concordia, residenza municipale. "Donne di Jenin", campagna di raccolta fondi.

**MACERATA: 21.03.2003** ore 21,00. Teatro Lauro Rossi. Donne & teatro "Carnezzeria", regia di E. Dante.

**S.ELPIDIO: 22.03.2003** ore 9,30. Sala del Comune -Incontro con Lara Colace. "Donne palestinesi: un impegno per la pace, la giustizia e lo sviluppo".



Un discorso particolare merita la posizione di Ancona nel generale contesto della fiera milanese, come ha illustrato con soddisfazione l'assessore competente Marco Pecoraro Scanio.

L'elemento nuovo che l'amministratore ha tenuto a sottolineare, è che la città dorica è ormai protagonista di un'affluenza diversa. La qualità degli arrivi dimostra che il capoluogo è sempre più meta turistica e non semplice sede di un'affluenza passeggera, legata cioè a destinazioni ulteriori.



Tra le iniziative importanti presentate alla Bit, interessante ci è parsa la "Card di Benvenuto". Si tratta di un tagliando che, dato in omaggio a chi trascorre anche solo una notte ad Ancona, consente l'accesso gratuito ad un museo a scelta fra l'Archeologico, la Pinacoteca, il Museo Civico o in alternativa alle mostre in programma alla Mole Vanvitelliana.

# le marche IN MOSTRA

La nostra regione si fa bella, raccoglie il meglio di sé e si mette in mostra nella più importante occasione promozionale per il turismo in Italia: la Borsa Internazionale del Turismo a Milano. Classe donna vi porta, non senza un pizzico di orgoglio, tra le novità e le originali iniziative in cantiere tese a rendere ancor più invitante il soggiorno nella nostra regione.



di Roberto Rinaldi

In un contesto nel quale il turismo in Italia manifesta una preoccupante stagnazione (crescita media annua non superiore all'1% nel 2002-2003), le Marche e la città di Ancona consolidano un bilancio lusinghiero.

L'occasione per contribuire ulteriormente alla già positiva situazione è stata offerta dalla recente edizione della Borsa Internazionale del Turismo di Milano: nel settore e in campo internazionale una delle manifestazioni più importanti.

A testimoniarlo i numeri: **5.000 espositori distribuiti su una superficie di 140.000 metri quadri. Il tutto per circa 130.000 presenze fra i visitatori.** Parlando di cifre, quelle della nostra Regione sono del pari



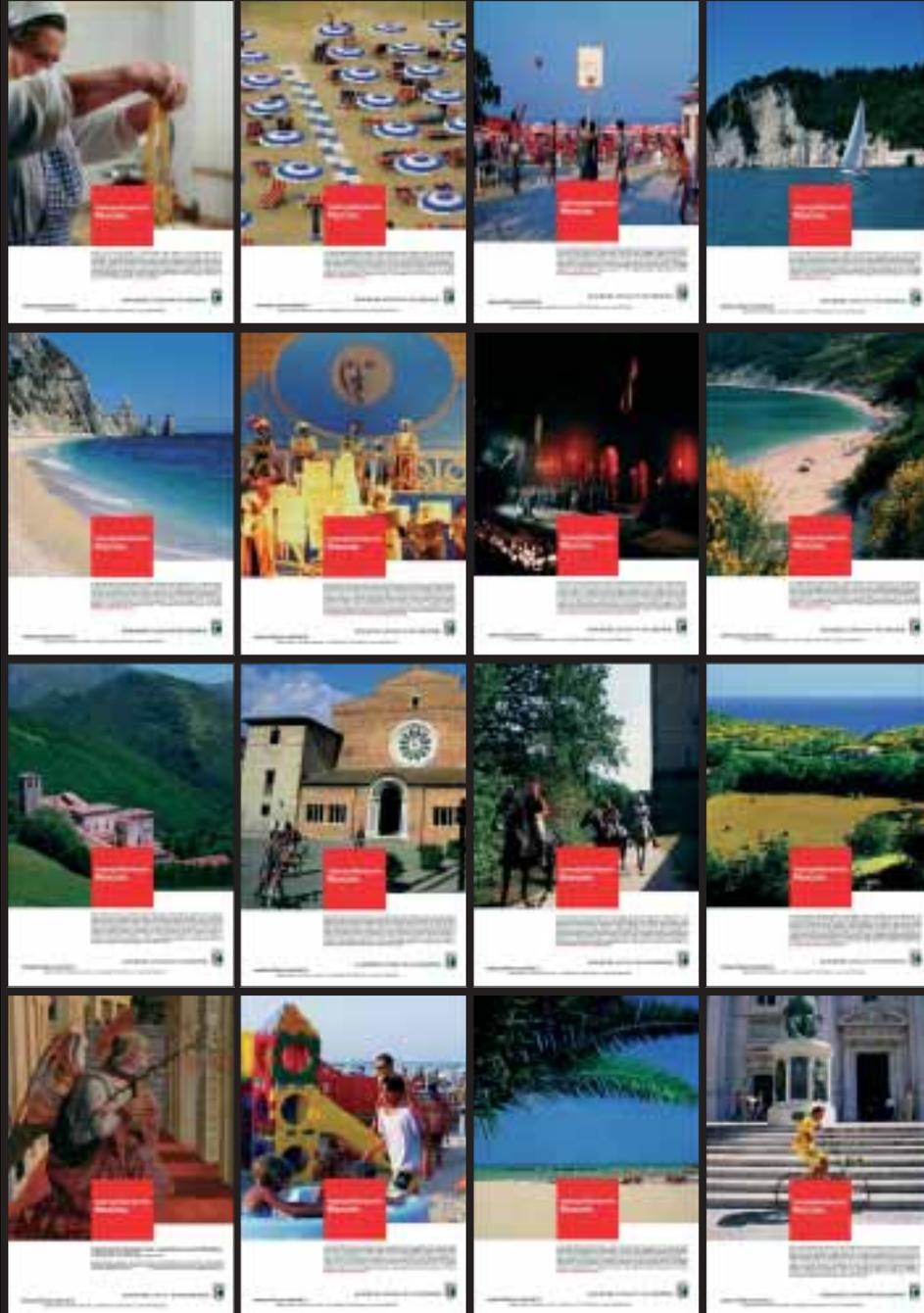
Per il futuro, l'amministratore candida la sua città ad un assoluto protagonismo per tutto il cosiddetto corridoio Adriatico. Questo naturalmente nel quadro di una continua collaborazione con gli altri enti locali, e con il dichiarato intento di migliorare i servizi offerti per l'accoglienza.

Il politico ha pure insistito sulla vocazione internazionale di Ancona. Nell'ambito dell'Unione Europea e nell'evidente prospettiva dell'allargamento ad est, vista la sua posizione geografica, la città non può non guardare verso i balcani.

notevoli: **uno stand di 725 metri quadri 125 dei quali sono stati dedicati alle Marche con le sue Province** e i restanti 600 strutturati secondo 10 sistemi turistici locali di recente costituiti. Diversi sono i sistemi multimediali utilizzati per comunicare ai visitatori della mostra le possibilità offerte dalle Marche. Tra gli altri un dispositivo videorama per la proiezione di filmati in "digital full immersion". Si sono inoltre distribuiti circa 20.000 dépliant.

**Curiosa ma non troppo la strategia che gli espositori e le amministrazioni marchigiane hanno voluto intraprendere puntando anche sulla musica per mezzo di pacchetti turistici organizzati sotto il progetto "Marche Lirica nel Mondo".** Il progetto coinvolge le principali scene liriche della Regione: le Muse di Ancona, lo Sferisterio di Macerata e il Rossini Opera Festival di Pesaro. All'iniziativa ha contribuito anche AerDorica che si è impegnata a migliorare orari e voli da e per alcune importanti città europee: Londra, Parigi, Monaco e Barcellona.

Nulla di strano visto che proprio dall'estero proviene l'utenza più numerosa, e più appassionata, degli spettacoli operistici delle Marche. Non sono mancate neppure degustazioni dei principali vini regionali ed anche delle specialità gastronomiche per le quali il territorio è giustamente molto noto. In definitiva un bel quadro di segmento straordinario della Penisola. Apprezzato e conosciuto ormai ovunque e come spesso accade mai abbastanza amato proprio da chi vi è nato e vi lavora.



**"... Ancona è sempre più meta turistica e non semplice sede di un'affluenza passeggera, legata cioè a destinazioni ulteriori."**



## chi dice DONNA...



Sfogliando i giornali, ultimamente, mi è accaduto di fare un pensiero ricorrente: forse apparentemente un tantino maschilista. Guardavo le foto dei servizi di moda e quelle pubblicitarie e quasi mi è sembrato che tra i modelli maschili e quelli femminili l'immagine vada lentamente uniformandosi. Sicché, guardavo le ragazze pallide e androgine, vestite come perfetti emblemi di maschietti al potere. Non so se ricordate Victor Victoria, il film di Blake Edwards, dove Julie Andrews era costretta a vestirsi da uomo pur di lavorare... Pare che le giuste rivendicazioni femminili abbiano oramai assunto i contorni di una malintesa parità anche di immagine e sesso, non solo di diritti. E d'altra parte, osservando le foto di molti miei compagni di sesso forte, trovo che sia rimasta in loro ben poca forza. Quanto a caratterizzazione di sesso... lasciamo correre. Li guardo, pure loro pallidi oppure eternamente abbronzati, sbarbaticissimi, lucidi e oliati, appena reduci

da quelli che immagino dolori inenarrabili negli incontri con estetiste sadiche: e non posso fare a meno di provare un velo di malinconia. Nel peggiore dei casi, quando donne e uomini sfilano le une accanto agli altri sulle passerelle, sembra di vedere finalmente realizzata la parità dei sessi: al contrario, però. Gli uomini paiono donne imbellettate e le donne uomini aggressivi. Fa da contraltare a Victor Victoria il povero Dustin Hoffman nel film Tootsie, vestito da donna per l'identico motivo che aveva costretto Julie Andrews alla peggiore delle umiliazioni: la maschera e la negazione di sé, l'inganno che ci costringe a travestirci per essere accettati. Ma oggi si travestono e truccano un po' tutti: gli uomini politici, i presentatori, gli scrittori, i cosiddetti intellettuali... Così, non rimane che travestirmi anche io: da maschilista.

Giovanni Cara



Ognuno di voi avrà di certo un'opinione o un commento a proposito di "donne e..." Affidatevi a questa pagina! Scrivete a: Classe Donna - GED Rubrica "Chi dice donna..." - Vicolo Borboni, 1 - 62012 Civitanova Marche (Mc) o per e-mail a: [dominaeditori@libero.it](mailto:dominaeditori@libero.it)

# NESPOLE!

**altro che chiacchiere...**

Si sviluppa ad Ancona uno dei più importanti progetti che rinnoverà il modo di comunicare su internet.

Un'azienda leader mondiale nel settore delle telecomunicazioni, un'ingegnere elettronico che rappresenta la mente del progetto ed i soldi che provengono dalla comunità europea per finanziare la ricerca. L'Aethra di Ancona, Lore-

dana Taddei e la Cee, (che ha sponsorizzato per il 50% l'iniziativa), sono i fautori del progetto che ha nome Nespole!, un sistema che rinnoverà il modo di comunicare su internet nel quale si integra la videoconferenza alla traduzione simultanea.

All'iniziativa hanno aderito altri partners illustri, tre prestigiose università: quella di Karlsruhe in Germania, la Carnegie Mellon University degli Stati Uniti e la Joseph Fourier in Francia. In Italia anche l'Istituto trentino di cultura, l'azienda per la promozione turistica in Trentino sul cui sito questa tecnologia è già in rodaggio. E' infatti il settore del turismo quello che vedrà per primo l'applicazione di questi studi.

di Andrea Barchiesi

## Cosa fa Nespole!?

Si tratta, in sostanza, di poter attivare, direttamente da una pagina internet, una comunicazione audio e video con un operatore. In questo modo potremo vederlo, porre le nostre domande e ascoltare le risposte tradotte simultaneamente nella nostra lingua. Il valore aggiunto di questo progetto non sta tanto nelle tecnologie utilizzate (nè la videoconferenza nè i computer che interpretano la voce sono ormai una novità) ma nelle molte ricerche fatte per rendere questo tipo di comunicazione

## Chi è l'Aethra

L'Aethra è tra le prime quattro società al mondo nel settore della telecomunicazione: superiore ai settanta milioni di euro il fatturato nel 2002. Da trent'anni sul mercato, la sua produzione arriva a coprire oggi sessanta Paesi. Nonostante la sua consolidata tradizione è composta da personale giovane, dinamico e motivato, che continua a sfornare novità su misura per i consumatori volubili e desiderosi di cambiamenti. Brasile, Cina e Stati Uniti sono state le ultime tappe di un'espansione che non conosce limiti.





“E se tutto ciò non bastasse ancora per capirsi, un ulteriore spazio sullo schermo è riservato allo scambio di informazioni scritte o disegnate...”

realmente funzionale. A questo scopo avremo a disposizione, ad esempio, una finestra dove è possibile controllare il “lavoro” del traduttore automatico, ed eventualmente (se ne siamo in grado) correggere l’interpretazione di quel che abbiamo chiesto e la sua rispettiva traduzione. E se tutto ciò non bastasse ancora per capirsi, un ulteriore spazio sullo schermo è riservato allo scambio di informazioni scritte o disegnate: l’operatore potrà farci vedere una piantina, evidenziare percorsi o punti di cui ci sta parlando, capire dai segni che anche noi possiamo tracciare sull’immagine quali sono le nostre reali richieste.

Un notevole sforzo si sta inoltre facendo per rendere sempre più coerenti e soprattutto di facile utilizzo tutti questi canali comunicativi. Nespole!, (NEgotiation, through SPOken Language in E-commerce, negoziazioni per il commercio elettronico attraverso la lingua

parlata) si evolve, si specializza e impara nuove lingue. Sentiremo presto parlare di lui, o meglio... parlare con lui!

### **La donna di Nespole!**

L’Aethra di Ancona è il partner industriale che ha reso concreto Nespole! e a sfruttare al meglio le sue potenzialità ci ha pensato Loredana Taddei. Il cervello, il software, li ha ideati lei, questa giovane donna di Ancona che da dieci anni lavora alle dipendenze di Giulio Viezzoli che ha costruito un vero e proprio impero. L’ingegnere di settantasei anni che, compatibilmente con il fuso orario, parla in video-conferenza con uno dei figli che si trova in Florida, la persona che ha introdotto nel motore della ricerca scientifica una società dinamica e giovane, capace di produrre novità.

Dopo tre anni di lavoro in un istituto di ricerca Loredana viene assunta all’Aethra dove trova sta-

bilità. Una vita tra mille pensieri e tante curiosità, una vita intensa e spesso frenetica, quella di una vera donna manager. Manager di se stessa e del suo presente, divisa tra la famiglia (il marito Daniele fa l’agente di commercio nel settore del legno), i due figli (Caterina di nove anni e Gabriele di cinque), e il catechismo: sì, lei cattolicissima, quando ha tempo si mette a disposizione dei bambini di una parrocchia di Ancona. Tra i suoi hobby preferiti la lettura: le piacciono Luigi Pirandello e Wilburn Smith, e il suo cuore si appassiona per i romanzi d’avventura e d’amore. Le piace, inoltre, cantare e ballare, fare lunghe passeggiate in montagna e nuotare al mare. Non potevano mancare i viaggi di lavoro e di piacere: amante dell’arte visita spesso le chiese e i musei. Ha due sogni nel cassetto: quello di incunearsi tra i grandi canyon delle montagne rocciose e di vivere per un breve periodo a contatto della natura nei parchi del Sud Africa. Non lo dice ai quattro venti ma lo fa capire con le azioni, dalle quali si può estrapolare un motto: se fai una cosa l’importante è farla bene se no lascia agli altri.

# FITNESS: MARCHIGIANI in palestra



Aerobica o step? Body scult o kardio matrix? Non importa su quale di queste discipline si indirizzi la vostra scelta, ma l'importante è muoversi. Classe donna è andata a scoprire chi sono e cosa preferiscono i marchigiani in palestra.

La primavera è alle porte, e dopo le abbuffate natalizie, quelle di carnevale e le cioccolate calde, considerate per molti gradito toccasana contro un inverno non tanto mite, gente di ogni tipo sente il bisogno di ritrovare



il proprio corpo e di sentire che funziona ancora. Come? Riprendendo possesso di se stessi e passando sessanta minuti a tu per tu con attrezzi e pesi. **Restituire tono ai muscoli, modellare la silhouette, favorire la circolazione:** questo, in genere, ciò che ruota intorno all'universo del fitness nei due o più pomeriggi settimanali trascorsi tra cyclette e lezioni di aerobica, il tutto in convinta solitudine o in allegra compagnia.

La palestra è sempre più considerata luogo di riscoperta e risveglio del proprio corpo, e poco importa se la si frequenta per vanità, esibizione,

o come tentativo di uscire dalla solitudine, dato di fatto è che tenere in forma il proprio fisico è un bisogno che un numero sempre maggiore di persone sente, cosa dimostra anche il proliferare degli ultimi anni di palestre e centri di benessere.

Siamo andati a scrutare quello che succede nelle palestre marchigiane, qual è il rapporto tra gli abitanti della nostra regione e questo luogo così osannato dai frequentatori assidui, e comunque non disprezzato dai più pigri che possono trovare soddisfazione nel salottino massaggi o nella sauna.

Un primo dato rilevato è che degli oltre 200 operatori del settore presenti nelle Marche, ben 95 si trovano nella provincia di Ancona, segue la provincia di Ascoli con 88 operatori, quella di Macerata con 59, distaccata di un solo numero da quella di Pesaro-Urbino. Ma a quanto pare, le abitudini degli sportivi (e non) della nostra

regione sono pressoché identiche. Sono risultati molti, infatti, coloro che **svolgono un'attività fisica non solo per dimagrire o per perdere peso, ma anche semplicemente perché considerano lo sport o l'andare in palestra, come**

**un modo per scaricare da tutte le tensioni** accumulate durante la giornata.

Stress, impegni giornalieri, obblighi ed orari da rispettare, riguardano un po' tutti: lavoratori, studenti, donne in carriera e casalinghe, ed è per questo che è risultata la sera (o comunque dopo le 18:30), l'orario in cui più di ogni altro, la palestra si popola di persone dalle attività professionali più varie. A ben vedere però, l'attività fisica oltre a non avere una professione specifica, non ha neanche un'età ben definita. E' risultata, infatti, una pratica svolta **non solo da giovani ed adulti, ma anche da anziani e bambini, ciascuno mettendo in pratica le proprie capacità e caratteristiche.** Sono molte le palestre della nostra regione che hanno saputo rispondere alle esigenze di una fascia di età molto ampia, passando dall'organizzazione di corsi di "baby-dance" e "baby-funky" (con tanto di saggio finale)

**"...oltre 200 operatori del settore presenti nelle Marche, ben 95 si trovano nella provincia di Ancona, segue la provincia di Ascoli con 88 operatori, quella di Macerata con 59..."**



## Il corso ad hoc per voi

L'universo del fitness è in continua evoluzione. Ecco un piccolo glossario che potrà aiutare quelle donne che vogliono cominciare adesso un'attività fisica, ma non sanno da dove iniziare, spiegando in cosa consistono quei corsi già largamente in uso, ma rimasti per loro ancora un'incognita, ma potrà anche dare qualche consiglio sulle novità alle habitué del settore. Buona scelta!

**AEROBICA:** Star bene a ritmo di musica vuol dire unire il benessere dell'attività fisica al divertimento della musica. Consiste in esercizi a corpo libero ripetuti e coordinati tra loro per allenare il cuore e stimolare la circolazione.

**STEP:** In inglese significa "passo" o "gradino". E' una ginnastica che si esegue salendo e scendendo da una piattaforma di altezza variabile, ed effettuando al contempo esercizi con gli arti superiori. Elimina un elevato numero di calorie.

**G.A.G.:** Favorisce il rassodamento di gambe, addominali e glutei attraverso esercizi mirati.

**STRETCHING:** E' costituito da una serie di esercizi per allungare i muscoli allo scopo di mantenerli elastici. Di fatto è indispensabile per preparare i muscoli al movimento, evitando che subiscano possibili traumi (i cosiddetti "strappi").

**SPINNING:** Deriva da "stationary bike" che significa "bicicletta fissa". E' un allenamento aerobico importato dagli Usa nel 1995. Consiste nell'integrare la tecnica della pedalata a varie velocità, la tecnica di concentrazione e coinvolgimento tipico del training autogeno con l'ausilio di scelte musicali appropriate.

**ROWING:** Nasce in Inghilterra da una nota tradizione: la storica sfida del canottaggio tra i due college Oxford e Cambridge. Consiste nel remare a terra a ritmo di musica. Serve per migliorare la capacità di coordinazione tra gambe e braccia, scarica la tensione e tonifica e rinforza gambe e addominali.

**YOGA:** Parola sanscrita che significa "pesce fatto uomo". Penombra, musica new-age, voce soffusa e vestiti comodi: ecco ciò che serve. Si inizia dalle posizioni più semplici e dal controllo della respirazione per arrivare a conoscere profondamente il proprio equilibrio interiore.

**TAI CHI:** La parola è composta da 2 ideogrammi che vogliono dire "sommità estrema". E' un esercizio psico-fisico composto da movimenti lenti e armonici, che richiamano quelli classici delle arti marziali ma servono alla difesa più che all'attacco. Si è intenti a tracciare nello spazio morbide traiettorie con lenti movimenti circolari delle braccia, delle mani, dei polsi, delle gambe e del busto, fino a comporre una sequenza di figure prestabilite dotate di grazia e forza.

**AEROFUNK:** Aerobica di base unita ai vari tipi di movimenti del funk.

**POWER STRETCHING:** Influenzato dallo yoga è una singolare lezione di stretching che prevede una serie di posizioni che mirano ad allenare e tonificare i muscoli per rendere più fluidi i movimenti. Questa ginnastica svolta senza l'aiuto di alcun materiale ausiliario, comporta un utile condizionamento della postura.

**BODY SCULT:** Si utilizzano musiche piuttosto lente, pesanti, forza di volontà e costanza. E' una forma di aerobica che strizza l'occhio al body-buildig utilizzando un leggero sovraccarico per ottenere tono muscolare.

**KICK 4 FIT:** Sta per "kickboxing for fitness". E' l'ultima frontiera del fitness: musica e ritmi dell'aerobica si uniscono agli scatti della kickboxing.

**TOTAL BODY WORKOUT:** Favorisce la tonificazione di tutti i gruppi muscolari con delle esercitazioni cardiovascolari unite ad esercizi con attrezzi.

**KARDIO-MATRIX:** E' l'unione tra il fitness e le arti marziali, caratterizzato da efficaci sequenze che mescolano elementi di varie discipline tra cui G.A.G. e total body workout, in cui flessibilità, resistenza e apparato respiratorio vengono allenati intensamente e fortificati. Il tutto è condito da una base musicale e dalla capacità di rapportarsi all'altro in un'attività ginnica di gruppo.



che vedono per protagonisti anche bambini di tre anni, a corsi di tonificazione specifici per sessantenni. **La fascia di età maggiormente presente in palestra però, risulta essere quella fra i quindici ed i trentacinque anni**, periodo in cui, a detta degli stessi istruttori, si è più attenti al proprio corpo, per piacere di più a se stessi ed anche agli altri, e si cerca un modo per stare in compagnia. Così se è vero che molti, **al momento dell'iscrizione risultano arrivare già accompagnati da partner o amici**, molti altri iniziano da soli, e in un luogo in cui il lavoro di gruppo è alla base di tutto, trovare compagnia non è certo difficile.

Ma quali sono i mesi in cui i marchigiani si dedicano di più all'attività fisica, e quali sono i corsi più seguiti in questo momento? Dalla nostra inchiesta è risultato che i periodi d'inizio autunno ed



inizio primavera

sono quelli in cui il numero delle iscrizioni in palestra sale. Gli addetti al settore affermano che, molte volte subito dopo l'estate, si è spinti dalla voglia di continuare a mantenersi attivi, per non perdere la grande vitalità che ancora si possiede, mentre le iscrizioni di marzo sono considerate rimedio efficace per l'arrivo dell'estate, utilizzando anche saune e solarium, non troppo richiesti dai marchigiani durante gli altri periodi. Ma se questi "momenti di boom" nelle palestre si ripetono costantemente ogni anno, le tendenze ai diversi corsi variano di continuo, tanto da poter parlare di una vera e propria moda anche in questo campo. Molti dei nostri intervistati hanno parlato, infatti, **di un'inversione di tendenza negli ultimi tre-quattro anni, passando da una domanda molto ele-**

**vata per i corsi di body-building, ad un momento in cui è l'accompagnamento musicale a far da padrone.** I corsi più seguiti infatti, sono tutti legati all'aerobica, ed il proliferare di sotto-generi di questa decennale attività (come il "kick 4 fit" o l'"aerofunk"), sottolinea ancor più il riscontro positivo avuto presso i frequentatori di palestre. Pratiche sportive che, molte volte, vanno al di là degli ambienti chiusi delle palestre per creare convegni e raduni nazionali e internazionali per tutti gli appassionati.

Cosa dire di più? Chiarito e ripetuto ormai continuamente che l'attività fisica ed il movimento sono un valido aiuto per sentirsi bene e sentirsi in forma, un'ultima curiosità: sul piano dell'impegno gli esperti sono tutti d'accordo nel sostenere che rispetto agli uomini, negli ultimi anni, sono le donne ad essere più determinate, ma la sfida è ancora aperta...vinca il migliore!



# giovanna sgattoni: la donna del ROWING

Per Sport Donna abbiamo incontrato la trentaquattrenne Giovanna Sgattoni di Monte Urano, che all'ultimo campionato nazionale di Indoor Rowing si è aggiudicata la medaglia d'argento nella categoria Master pesi leggeri, per farci spiegare qualcosa in più su uno sport che forse alcuni ancora non conoscono.

## Giovanna, come ti sei avvicinata al Rowing?

Lo sport è la mia grande passione. Oltre al lavoro sono sempre riuscita a trovare del tempo per la ginnastica artistica, lo snowboard, il tennis, mi piace molto anche andare a cavallo e fare lunghe passeggiate in montagna. L'attività fisica per me è molto importante, anche quando richiede impegno e sacrificio mi fa stare bene con me stessa, mi dà equilibrio tra corpo e mente. Ho vissuto a Bologna per alcuni anni, e quando sono tornata a Monte Urano ho conosciuto questa disciplina nella palestra della mia città: mi ha subito conquistato.



## Sei un'istruttrice, giusto? Com'è accolta questa disciplina nella nostra regione?

Sì, sono istruttrice di Rowing dallo scorso maggio. Attualmente nelle Marche sono cinque le palestre che dispongono di un vogatore Concept 2, ma il mio sogno è quello di rendere questo sport più popolare, di formare una squadra di Rowing qui a Monte Urano e organizzare delle manifestazioni. Sai, il Rowing è una disciplina molto completa che non fa lavorare solo le braccia, come alcuni pensano.

Foto di Germano Paoloni

L'esercizio al vogatore coinvolge tutto il corpo, sviluppa la coordinazione e il desiderio di migliorarsi. È ottimo per dimagrire, rassodarsi, può essere usato a qualsiasi età e in qualsiasi condizione fisica. Grazie ad una fascia-cardio collegata al computer è possibile tenere sotto controllo lo sforzo anche in caso di cardiopatie. Ed è divertente vogare a ritmo di musica, per le mie lezioni solitamente uso un sottofondo rhythm'n'-blues e vedo che le persone si lasciano coinvolgere volentieri. Invito tutti a provare.



## Cosa mi dici della medaglia d'argento all'ultimo campionato di Roma? Una bella soddisfazione immagina.

Una soddisfazione immensa, soprattutto se pensi che sono la prima donna marchigiana a conquistare un argento, e che pratico questo sport da appena un anno. Quando mi hanno suggerito di partecipare al campionato non ero sicura di avere una preparazione atletica adeguata, eppure ho voluto crederci e tentare. Mi sono allenata duramente per due mesi seguita al telefono da un istruttore ISEF, quel Giuseppe che abita a Catania e che è poi diventato il mio grande amore, e la mia tenacia è stata premiata: mi sono classificata seconda con un tempo di 8 minuti e 4, a soli 15 secondi dalla medaglia d'oro. E pensare che nel 2002 l'ex campionessa italiana aveva totalizzato un tempo di 8 minuti e 5 secondi.

## Complimenti, solo una vera campionessa può raggiungere traguardi del genere in così poco tempo! Ora parteciperai ad altre gare?

Ti ringrazio, ma più che una vera campionessa mi definirei una persona con tanta grinta nel voler raggiungere i miei obiettivi e nel volermi migliorare sempre di più. Adesso mi sto allenando quattro volte a settimana per una media di due ore al giorno, e parteciperò a due gare del Row Race, il 23 marzo a Loreto e l'undici maggio a San Benedetto del Tronto.

Per informazioni

**A. S. Corpus**  
Via C. L. Gabrielli 25  
63039 San Benedetto del Tronto (AP)  
tel 0735.657510 - fax 0735.786612  
franceschinidiego@franceschinidiego.com

**New Body Club**  
Via Stadio 119  
63015 Monte Urano (AP)  
tel 0734.840544  
info@newbodyclub.com



## La storia del Rowing

Tutto cominciò con l'esigenza di due campioni statunitensi di canottaggio di potersi allenare anche al coperto. Fu così che i fratelli Dreissigacker iniziarono a progettare un apparecchio in grado di riprodurre esattamente la sensazione di remare sull'acqua. Perfezionandone sempre di più la tecnologia arrivarono all'Indoor Rower Concept 2, un sofisticatissimo vogatore dotato di software per una simulazione quasi perfetta del gesto di voga del canottaggio. Oggi l'Indoor Rowing (dall'inglese "vogando al coperto") è una disciplina di fitness diffusa nelle palestre italiane da circa tre anni, ma anche una disciplina agonistica. Il Row Race, il Circuito Nazionale di competizioni di Indoor Rowing, infatti, organizza da due anni un campionato italiano suddiviso in categorie. Una variazione dell'Indoor Rowing con il sistema Concept 2 consente di partecipare alla competizione anche ai paraplegici utilizzando solo la forza delle braccia, invece che la forza delle braccia abbinata alla spinta delle gambe.

Per informazioni: [www.concept2.it](http://www.concept2.it)





# acqua e sport...

# CHE PASSIONE!

di Fiorenza Apuzzo

Non è psicologia spicciola: un corpo sano e in forma ci predispone meglio nei confronti degli altri, nonché nei confronti della vita, e salute e benessere possono derivare dai benefici dell'acqua. Nasciamo immersi nell'acqua e quindi non possiamo che trarre beneficio da questo prezioso elemento.

**E** così che si riconquista il buon umore, ma per modellare il corpo, oltre che aiutare lo spirito, ci sono diverse discipline, da praticare proprio in acqua.

“Muoversi nell'acqua implica uno sforzo notevole anche per gli esercizi più semplici, in quanto la resistenza opposta dall'acqua è di circa 6 volte superiore a quella dell'aria”, dice Anna Lemme, istruttrice di nuoto e acqua-gym

presso la piscina comunale Il Grillo di Civitanova Marche. Questo fa sì che anche il conseguente lavoro muscolare sia notevolmente superiore a quello dei tradizionali esercizi, con ovvi benefici in termini di riduzione di massa grassa, senza stancare e affaticare le articolazioni, evitando, quindi, il disagio legato alla presenza di acido lattico nei muscoli, in quanto, grazie proprio all'azione di massaggio dell'acqua, questo difficilmente si accumula, anche se si è alle prime sedute, non lasciando, così, alcuna spiacevole sensazione di dolore nei giorni successivi. In principio era l'acqua gym, ma oggi le possibilità si sono ampliate grazie a nuove discipline che hanno sempre l'acqua come elemento fondamentale e dove la piscina diventa una vera e propria palestra. Vediamole insieme ad Anna Lemme, che ci delinea alcune differenze.

#### **GINNASTICA IN ACQUA:**

prevede esercizi al fine di migliorare il tono muscolare e la mobilità articolare senza utilizzare la musica.

#### **AEROBICA IN ACQUA:**

è un'attività ben più impegnativa dell'acquagym, che oltre a tonificare è mirata a potenziare le capacità aerobiche, attraverso esercizi di resistenza.

Una lezione, che viene sempre effettuata a ritmo di musica, comprende movimenti da compiere a tempo e l'esecuzione di piccole coreografie il cui grado di complessità viene deciso dall'istruttore in base al grado di preparazione degli allievi.

#### **TRAINING IN ACQUA:**

utilizza movimenti base dell'atletica leggera, alternati a movimenti specifici del nuoto o di tonificazione generale al fine di conseguire un reale effetto allenante.

**“Muoversi nell'acqua  
implica uno sforzo  
notevole anche per gli  
esercizi più semplici..”**



#### **GINNASTICA EDUCATIVA E POSTURALE IN ACQUA:**

prevede l'acquaticità in gravidanza. E' molto indicata perché permette alla donna di sperimentare una situazione molto piacevole di relax mentale e fisico, oltre al mantenimento di una buona efficienza dell'apparato muscolare, cardiovascolare e respiratorio. Con l'acqua ci si ascolta, si percepisce il proprio respiro, cercando di capire come il bambino partecipa a ciò che facciamo. Infatti, esiste una forte analogia tra il liquido amniotico, nel quale si muove il bambino, e l'acqua nella quale è immersa la mamma. E magari si può condividere l'esperienza con altre donne. Questo tipo di ginnastica è consigliata anche per la terza età. Sono previsti esercizi respiratori, di mobilitazione del bacino e delle anche, di tonificazione delle gambe, della parete addominale e lombare, delle braccia ed esercizi di allungamento e stretching.

Forse non tutti sanno che i vantaggi non finiscono qui: il nuoto è, inoltre, indicato in caso di lombalgie, scoliosi, iperlordosi e ernia al disco perché alleggerisce il sovraccarico della colonna vertebrale; previene l'osteoporosi, visto che il movimento fisico in generale, rigenera e irrobustisce il tessuto osseo; una prevenzione che va

iniziata già intorno ai 30-35 anni, e non solo con lo sport ma anche con un'alimentazione ricca di calcio e vitamina D. Ovviamente, se è presente qualche problema di salute, non esitiamo a farci consigliare "dagli addetti ai lavori" per la disciplina più indicata alla nostra situazione.

Occhialini che non si appannano, ciabattine antiscivolo, cuffia per proteggere i capelli. Sono gli accessori per una perfetta nuotatrice.

#### **DOPO LO SPORT? LA SAUNA!**

L'aria secca della sauna, che arriva anche ai 100 gradi, rilassa, disintossica, e scioglie i muscoli. Perfetta, dunque, dopo l'acquagym, dove l'aumento di temperatura non è eccessiva. Con il calore si suda di più, con il risultato di eliminare tossine e stanchezza accumulate. E la pelle è subito luminosa e levigata.

#### **ETA' E SFORZO**

20 anni: se si è allenate, il cuore può spingere al massimo, anche fino a 180 battiti al minuto.  
30 anni: il corpo, se non è allenato, deve mantenersi sotto ai 171 battiti al minuto.  
50 anni: meglio non forzare il cuore restando sotto i 136 battiti al minuto.



## **BENESSERE DONNA:** l'igiene intima

L'igiene intima rappresenta un gesto semplice, spontaneo, quasi automatico, eppure è il primo passo verso la prevenzione. Una corretta igiene dei genitali è infatti il modo più facile per prevenire le comuni infezioni ed infiammazioni a patto che sia fatta in modo corretto.

L'igiene intima può aiutare a risolvere le più banali infiammazioni esterne e a evitare le infezioni genitali femminili, frequente causa di dolore, bruciore, prurito, perdite vaginali e cattivo odore che, se trascurate, richiedono l'intervento del ginecologo.

**I genitali femminili possiedono un naturale sistema di difesa contro le infezioni.** Anatomicamente le piccole labbra "chiudono" parzialmente la vagina. E' a livello vaginale che si trova però il più importante apparato di difesa: un ecosistema rappresentato prevalentemente da batteri, i lactobacilli, che mantengono il microambiente vaginale lievemente acido (pH 4-4.5) e rappresentano una barriera alla moltiplicazione dei patogeni, batteri e miceti. Questi ultimi sono normalmente presenti sulla pelle ma, se in numero eccessivo, possono provocare infezioni. Igie-

ne intima corretta vuol dire allora pulizia della cute e delle mucose senza però alterare questo microambiente naturale. Vi sono età particolari della vita della donna o situazioni singolari che richiedono particolari attenzioni. Andiamo ad esaminarle.

Durante **l'infanzia** è frequente che la bambina contamini i genitali esterni con i batteri presenti nelle feci per errate manovre di pulizia; è importante che la mamma insegni molto presto il gesto semplice della igiene che va da "avanti-indietro" e non viceversa.

Con **l'arrivo del flusso mestruale** l'uso degli assorbenti può indurre irritazioni o allergie locali che a loro volta facilitano le infezioni. Il sangue mestruale rappresenta un terreno fertile per i germi patogeni, e l'uso degli assorbenti interni, se non cambiati di frequente, o se usati in sostituzione a quelli esterni, facilita sicuramente le infezioni.

**In gravidanza** si hanno modificazioni ormonali tali da cambiare l'efficacia protettiva della flora vaginale. Infatti il normale sfaldamento delle cellule vaginali si modifica e i lattobacilli non sono in grado di mantenere il pH al livello consueto; ne consegue che la crescita dei germi patogeni, in particolare funghi o miceti, è meno contrastata ed aumenta il rischio di infezioni. E' frequente inoltre che in gravidanza vi sia stitichezza, condizione questa che, per il ristagno di feci nell'ultimo tratto dell'intestino, porta sovente alla contaminazione delle vie genitali ed urinarie.

Anche **in menopausa** si ha un'alterata produzione ormonale perché le ovaie cessano di produrre gli estrogeni; i tessuti della vulva, della vagina e dell'utero diventano più sottili, la flora lattobacillare si riduce e la barriera naturale contro le infezioni diventa perciò meno efficace.

### I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

Proprio per la frequenza delle infezioni e irritazioni vaginali, l'Associazione Ostetrici Ginecologi Ospedalieri Italiani ha pensato di stilare una sorta di protocollo di regole:

- lavarsi sempre, almeno una volta al giorno, ricordando che farlo troppo e troppe volte può essere controproducente; oltre agli organismi patogeni si lavano via anche quelli che sono lì proprio a difesa;
- utilizzare un detergente non aggressivo, che non alteri il pH vaginale;
- effettuare il lavaggio della vulva e della zona circostante con movimenti diretti verso l'ano per evitare



**“E' inoltre importante sottoporsi**

**periodicamente a controlli**

**ginecologici...”**

che i batteri presenti nelle feci entrino in contatto con la mucosa vulvare;

- risciacquare bene il detergente;
- asciugare scrupolosamente le parti lavate per evitare di lasciare zone umide sulle quali possano moltiplicarsi batteri e funghi;
- curare l'igiene intima in modo particolare nei giorni del ciclo mestruale;
- durante i mesi estivi, dopo attività sportive o rapporti sessuali è bene curare la propria igiene intima in modo scrupoloso;
- evitare d'indossare biancheria intima sintetica e preferire il cotone; l'ambiente umido che creano le fibre sintetiche, così come l'uso abituale di salva-slip favorisce la proliferazione di miceti;
- non indossare a lungo collant o pantaloni troppo stretti;
- risciacquare accuratamente gli indumenti intimi per eliminare i residui di sapone;
- assicurarsi che la biancheria intima risulti asciutta;
- durante il ciclo mestruale cambiare spesso l'assorbente;
- evitare l'uso di deodoranti intimi;
- seguire un'alimentazione corretta che favorisca una regolare funzione intestinale;
- in caso di terapia antibiotica prolungata, assumere fermenti lattici.

E' inoltre importante sottoporsi periodicamente a controlli e fare riferimento al ginecologo in presenza di disturbi genito-urinari. Ricordare che la via sessuale non è certamente l'unica, ma la più probabile via di trasmissione delle infezioni genitali. Ci sono infatti infezioni dovute a un'alterazione dei sistemi di difesa ma ci sono germi che arrivano dall'esterno: i metodi di barriera, correttamente utilizzati, sono gli unici che ne impediscono il contatto.



# I FIORI della felicità

La “sindrome ansioso-depressiva” è una delle patologie più diffuse nella società occidentale. Milioni di persone infatti si rivolgono al proprio medico di famiglia per cercare terapie in grado di ridonare quella serenità e pace in se stessi che non hanno più.

Questa malattia diventa oltretutto più insidiosa quando è latente, non compresa o mal curata. Tutte le forme depressive hanno le stesse caratteristiche con manifestazioni più o meno intense e prolungate. **La depressione è uno stato di devitalizzazione, di perdita di energia che interessa i diversi piani dell'essere umano**, da quello fisico a quello mentale e spirituale con predilezione comunque dello stato emotivo. Il soggetto infatti si presenta con perdita di forza fisica e di energia, stanco ed esausto; sul piano mentale presenta confusione, perdita di lucidità, incomprensione per tutto ciò che sta accadendo. Sul piano emotivo il paziente riferisce angoscia e scoraggiamento, si sente demoralizzato, con perdita della

di Margherita Fermani

voglia di vivere e degli interessi della vita. Niente più lo interessa, né lo appaga o lo motiva. Si ha quindi una situazione estremamente grave e disagiata per coloro che, purtroppo in numero sempre crescente, soffrono di questa patologia.

E' di estrema importanza quindi riuscire a discernere e separare le cause della depressione dai sintomi che non sono altro che un “segnale d'allarme” del corpo per avvertirci del disagio psicologico e mentale. E' orientata in questo senso la concezione di malattia del dott. Bach, il quale la definisce come l'espressione di un conflitto verificatosi primariamente a livello fisico od esistenziale. Quindi quelli che appaiono ad ognuno come sintomi sono il risultato finale di forze negative che per lunghi periodi hanno agito profondamente dentro di noi. Da qui l'importanza di curare non il livello superficiale della malattia ma di rimuoverne le cause primarie che secondo il dott. Bach risiedono primariamente in emozioni negative, ansietà, tensioni che, a lungo

andare, possono riuscire a minare la salute psicofisica del soggetto. **Bach è inoltre convinto che esistano già in natura tutte le sostanze necessarie a portare l'organismo a guarigione e proprio nel fiore identifica la forma più elevata di energia.**

La medicina di Bach si basa infatti essenzialmente sull'utilizzo di 38 rimedi floreali singoli selezionati nel tempo e più di un composto.

L'azione di questi fiori è quella di interagire a livello energetico con lo stato d'animo del paziente riportando lo stesso in una condizione di equilibrio psichico e quindi alla scomparsa del sintomo.

I fiori di Bach vengono classificati in sette diversi gruppi relativi ad altrettante problematiche terapeutiche.

#### I Fiori per coloro che soffrono di incertezze:

- Cerato per chi non ha sufficiente fiducia in se stesso, per realizzare i propri programmi;
- Scleranthus per coloro che soffrono molto per non riuscire a prendere decisioni;
- Gentian per chi si scoraggia facilmente, il più piccolo ostacolo causa in lui dubbi e lo demoralizza.

#### I Fiori per la mancanza d'interesse per il presente:

- Clematis per coloro che non hanno interesse per la vita;
- Honeysuckle per chi non si aspetta di ritrovare felicità simili a quelle che hanno conosciuto;
- Wild Rose per coloro che, senza apparenti motivi, si rassegnano a tutto ciò che loro accade e non lottano più per la vita.

#### I Fiori per lo scoraggiamento e la disperazione:

- Larch per coloro che si aspettano di fallire;
- Pine per chi soffre molto per le manchevolezze e gli errori che gli vengono attribuiti;
- Willow per coloro che hanno sofferto per avversità e sfortune e non possono rassegnarsi perché sentono di non aver meritato una così grande prova.



La floriterapia di Bach quindi ci permette di trattare in maniera naturale le problematiche psico-emotive non peraltro sostituendosi alle altre terapie naturali e non, necessitando in determinati casi anche il ricorso a farmaci allopatrici di uso corrente.



# UNA GITA a...

Coi suoi 269 kmq di superficie è il terzo comune più esteso d'Italia, è conosciuto in tutto il mondo per le sue cartiere, ma c'è molto altro da vedere... a Fabriano.

**A**dagiata in una pittoresca vallata circondata da colline al di là delle quali si ergono il Monte Fano (800 mt.), il Monte Maggio (1361 mt.), il Monte San Vicino (1435 mt.) e il Monte Cucco (1567 mt.), coi suoi 269 kmq di superficie la città di Fabriano risulta il terzo comune d'Italia per

estensione. La parola "Fabriano" deriverebbe dall'aggettivo romano "faberius", riferito al possessore di un fondo. **Le sue origini sono antichissime, tanto che si pensa fosse abitata già nella preistoria,** e per la sua posizione geografica svolse un ruolo fondamentale nell'evoluzione

di Donatella Lambertucci

storica e culturale del territorio appenninico tra Marche e Umbria. L'attuale nucleo della città iniziò a svilupparsi intorno all'anno Mille,

quando le popolazioni degli antichi Municipi romani di Tuficum e Attidium vi si stabilirono per sfuggire alle invasioni barbariche. Fabriano ebbe il suo periodo di massimo splendore economico, artistico e sociale nel XIV secolo, quando la famiglia dei Chiavelli la elevò al rango di Signoria. In questo periodo **fiori la grande scuola pittorica fabrianese, con maestri come Gentile da Fabriano, e crebbero le industrie, in particolare quella cartaria.** Quindi, dopo il breve dominio di Francesco Sforza, la città venne annessa allo Stato Pontificio e nei secoli successivi subì un'inarrestabile decadenza fino all'Unità d'Italia. Intorno alla fine del '700, poi, ci fu una grossa ripresa dell'industria cartaria grazie alla famiglia Miliani, che risolvè l'economia della città.

Ripercorrendo la storia di Fabriano notiamo come l'artigianato abbia sempre rivestito un ruolo di primaria importanza per la città. Verso la fine del Duecento, infatti, troviamo addirittura un "governo delle dodici arti", dove categorie come quella dei notai, dei mercanti, dei fabbri, dei calzolari, dei lavoratori della carta e delle pelli, svolgevano anche una funzione politica. Fabriano fu una delle prime località europee che nel XIII secolo iniziarono a produrre carta, senza dimenticare che **i fabrianesi inventarono la pila idraulica a magli multipli e la tecnica della collatura con gelatina animale, che aiutarono a perfezionare l'arte della carta.** Oggi le sue cartiere sono famose in tutto il mondo anche per la produzione della pregiatissima filigrana.

## Escursioni nei dintorni

Se ne avete la possibilità prolungate di qualche giorno la vostra gita a Fabriano, e concedetevi una visita anche ai suoi dintorni. Scoprirete così l'Eremo di San Silvestro sul Monte Fano, un'oasi di silenzio e natura protetta, ideale per qualche ora di relax. L'Eremo fu fondato nel 1231 da San Silvestro Guzzolini, un avvocato di Osimo che scelse la vita spirituale fondando la confraternita dei Benedettini, chiamati Silvestrini in tutto il mondo. Altri 15 km da Fabriano e potrete ammirare una delle zone turistiche più conosciute e stupefacenti delle Marche: lo spettacolo sotterraneo offerto dalle Grotte di Frasassi.



**foto in apertura:** la Piazza del Comune con la Fontana Rotonda e Palazzo del Podestà.

**in questa pagina:** Panoramica del Monte Fano (foto: Renato Ciavola), l'interno e il frontone della Cattedrale di S. Venanzio (a sinistra) e il Chiostro del Monastero di S. Margherita (in alto)



Caratteristico centro della città di Fabriano è la **Piazza del Comune** dalla lunga pianta triangolare. Le fa da sfondo il **Palazzo del Podestà**, massiccia e severa mole in pietra bianca, la più antica struttura civile gotica delle Marche, animata da una serie di merli e trifore, davanti alla quale si trova la monumentale **Fontana Rotonda**, che per i due bacini sovrapposti e sormontati ricorda la Fontana Maggiore di Perugia. Tra i numerosi monumenti che la città offre ricordiamo la **Cattedrale di San Venanzio**, che per la qualità delle opere d'arte che custodisce risulta una delle tappe obbligatorie per conoscere il primo Seicento nelle Marche, la **Chiesa del Buon Gesù**, il cui esterno è uno degli aspetti più felici della nostra architettura gotica civile, la **Chiesa di Santa Caterina** e quella dei **SS. Biagio e Romualdo**, elegante esempio di architettura tardo-barocca. Interessanti anche i musei, da quello della Carta e della Filigrana ([www.museodellacarta.com](http://www.museodellacarta.com)), a quello dell'Attività Contadina, fino al Museo Internazionale d'Arte Moderna Collezione Guelfo, che presenta oltre 80 opere di maestri internazionali, dall'impressionismo ai giorni nostri, tra cui Renoir, Cezanne, Picasso, De Chirico, Dalì e Matisse. Dedicato al grande pittore fabrianese è poi il **Teatro Gentile**, considerato uno dei migliori teatri della regione per l'ottima acustica e l'eleganza della struttura interna, che ha ospitato ed ospita tutt'oggi stagioni teatrali di notevole rilevanza anche a livello nazionale. Infine per gli amanti delle rievocazioni storiche da non perdere il Palio di San Giovanni, patrono della città, che si svolge nel mese di Giugno concludendosi con la tradizionale infiorata.

Fabriano è sede dell'Istituto Tecnico Industriale Statale, l'unica scuola italiana con la specializzazione cartaria. Una città viva e attuale, dunque, Fabriano, molto apprezzata per l'alta vocazione imprenditoriale che le industrie di cappe aspiranti Faber Flaminia e Elica, le Cartiere Miliani (dal 2002 nel gruppo Fedrigoni) e l'Ariston (una delle prime industrie di elettrodomestici a livello europeo) le conferiscono.



# la REGIONE informa

La Regione Marche monitorerà la sicurezza di tutti gli edifici pubblici e le scuole del territorio, per prevenire il rischio di crolli. Ai temi della vulnerabilità degli edifici e del rischio sismico è stato dedicato lo scorso 27 febbraio un seminario riservato ai tecnici, ai professionisti della Regione, degli enti locali e di tutti i soggetti proprietari di scuole, ospedali, e cliniche, sedi municipali e strutture sportive. L'obiettivo - spiega un comunicato - è stato quello di monitorare questo patrimonio per saggiarne il grado di sicurezza, anche sull'onda di quanto accaduto in Molise con il crollo della scuola di San Giuliano durante il terremoto dell'ottobre scorso. In sostanza, verrà esteso a tutto il territorio regionale il lavoro che il Centro operativo di Muccia e Fabriano, responsabile della ricostruzione post-terremoto, ha già svolto su 449 edifici di 51 Comuni della dorsale appenninica. Nell'ambito di quel progetto, per ogni edificio viene elaborata una scheda di vulnerabilità, con un indice legato alle condizioni attuali dell'immobile e una valutazione del danno atteso in relazione ad un eventuale sisma. I dati confluiranno poi nella rete informatica della Regione.

**sicurezza degli edifici**



**un omaggio ad Alberto Sordi**

"Nel 1978 me ne andavo alla chetichella nelle case chiedendo di mangiare il salame di Fabriano. Non riuscii a trovarne neanche una fetta". E' un ricordo del grande Alberto Sordi che lega l'attore alle Marche, dove, proprio a Fabriano, nel 2001, gli venne tributata una rassegna sul recupero delle musiche da film. La frase la pronunciò in quell'occasione, accolto con amore e deferenza da centinaia di persone sulle note della banda che esegui in suo onore la partitura del film "Il presidente del Borgorosso Football Club". E nel buio della sala, dove poi era stato proiettato l'episodio "Il Gorilla" tratto dal film "Di che segno sei", si era levata chiara e forte la voce di una sedicenne: "Alberto ti posso dare un bacio?". Sordi non si era sottratto

alla richiesta. "E' tutta una vita che incontro il pubblico. Sono molto attento a non deluderlo perché grazie a lui ho potuto proseguire una lunga carriera". E sempre a Fabriano, dove erano state riproposte le colonne sonore dei suoi film, quelle che recavano la firma, tra gli altri, di Piero Piccioni, Giancarlo Chiaramello, Carlo Savina, aveva raccontato: "Mi voleva Billy Wilder, ma io ho preferito raccontare il costume degli italiani e così rifiutai, quella e altre proposte venute dall'estero". A Pesaro, invece, Alberto Sordi, aveva festeggiato i suoi 70 anni nell'ambito della Mostra internazionale del nuovo cinema, con amici e compagni di lavoro come i registi Mario Monicelli ed Ettore Scola, gli attori Nino Manfredi, Silvana Pampanini e Antonella Lualdi, gli sceneggiatori Suso Cecchi D'Amico e Age e Scarpelli. Del suo compleanno, che cadeva il 15 giugno, 'Albertone' non aveva in verità gran voglia di parlare: "Sono un attore, e gli attori - aveva tagliato corto - hanno sempre l'età dei personaggi che rappresentano". Ma

**collegamento**

Il collegamento fra il porto di Ancona e la grande viabilità passerà ad ovest. Decisione "storica", dopo decenni di progetti contrastanti. Il consiglio comunale ha approvato nei giorni scorsi, in una seduta contrassegnata anche dalle proteste dei comitati cittadini dei quartieri di Torrette e Pinocchio, una mozione proposta dalla maggioranza che esprime la volontà di perseguire la soluzione viaria individuata dallo studio di fattibilità predisposto dagli uffici comunali e cioè la cosiddetta uscita a ovest. L'Ufficio tecnico del Comune di Ancona ha proposto due ipotesi di tracciato: il documento votato dal consiglio individua come più utile la soluzione che prevede i due collegamenti porto-statale 16 e statale 16-autostrada. Un secondo documento presentato dalla maggioranza e licenziato dall'assemblea impegna la giunta a riqualificare l'area della grande frana di Ancona, in particolare per la riprofilatura della costa fra Ancona eTorrette.

pur definendosi "prossimo all'età del saluto" alle scene, si era infervorato parlando dei suoi impegni imminenti, allora il "Pio IX" diretto dal Luigi Magni. Innamorato del cinema, pane della sua vita, non aveva mancato di fare una diagnosi sullo stato di salute di quello italiano e in particolare della commedia, dicendo: "Il nostro cinema di oggi è bellissimo, e nessun genere può considerarsi esaurito finché ci sono personaggi o situazioni che riflettono la realtà che ci circonda". E lo sapeva bene lui, cartina al tornasole di umori, costumi, difetti e virtù delle tante Italicette. Poi, nel più classico dei modi, in un clima di grande affetto e commozione, aveva tagliato la torta preparata per lui, aiutato dalla Lualdi e dalla Pampanini, distribuendola agli invitati. "Ce ne fossero di persone come lui", era stato il commento generale.



immagini tratte dal volume "Ugo Betti Viaggio nella Memoria 1892-1963"

Poeta del disagio, della solitudine degli uomini e della crudeltà della loro esistenza. In occasione della doppia ricorrenza dei 100 anni dalla sua nascita e dei 50 dalla sua morte, vogliamo rendere omaggio al grande drammaturgo troppo spesso dimenticato dal teatro italiano.

**Ugo Betti** nacque il 4 febbraio 1892 a Camerino (Mc), città alla quale rimase sempre legato e nella quale fece spesso ritorno. Nel 1915 si laureò in Giurisprudenza all'Università di Parma e pochi mesi dopo si arruolò nell'esercito partecipando alla Prima Guerra Mondiale. Trascorse due lunghi periodi di prigionia in Germania, dopodiché si dedicò nuovamente agli studi giuridici e intraprese una brillante carriera nella Magistratura. Nel 1930 sposò Andreina Frosini e si trasferì a Roma, ricoprendo la carica di Giudice di Corte d'Appello. Qui, fra gli anni '30 e '40, il salotto della sua abitazione fu un fervente luogo d'incontro tra scrittori, critici e giovani intellettuali coi quali egli amava confrontarsi sia sul piano artistico che su quello umano.



Poesia, narrativa, ma soprattutto opere teatrali, **in tutta la produzione letteraria di Ugo Betti ricorre il tema, centrale e dominante, della giustizia, delle responsabilità individuali e collettive.** Da questa costante ricerca di giustizia scaturisce un senso pessimistico della

condizione umana, nel quale, però, trovano spazio la speranza e la fede in un giudice superiore, misterioso e trascendente, e un sentimento altissimo e profondo: la pietà. Possiamo trovare la chiave del teatro del Betti nella celebre prefazione del suo primo dramma, "La padrona" (1926), che recita: "Siamo tutti povere creature inquiete, e vorremmo almeno capirlo, a che cosa serve questa enorme, bizzarra, incongruità fra quello che è la nostra esistenza e quello che essa dovrebbe essere secondo l'animo che ci fu dato; a che cosa serve questa meravigliosa, tranquilla iniquità che è la vita."

Nel dramma "Frana allo scalo Nord" (1932), egli si domanda: "Esiste davvero una verità? Ed esiste la possibilità di fare vera giustizia?" Ricordiamo inoltre "Corruzione al Palazzo di Giustizia" (1944), non solo il capolavoro del Betti, ma un capolavoro assoluto del teatro del Novecento, che affronta il tema della giustizia attraverso chi gestisce la giustizia umana: i magistrati, uomini anch'essi, lasciandoci un'immagine memorabile di "giustizia ingiusta" e dell'incommensurabile complessità dell'animo

**curiosando...**  
tra i personaggi illustri delle Marche

umano. **Ugo Betti rimane uno degli autori più significativi del nostro Novecento**, voce di un teatro spregiudicato, coraggioso nell'affrontare temi scomodi e lucido nello scavare nei disagi dell'esistenza, nelle contraddizioni del cuore, senza scorciatoie o false illusioni.

La preghiera del coro finale del suo ultimo dramma, "La fuggitiva" (1952), recita: "... come il chicco di grano presuppone la terra... l'uomo presuppone Dio", così si conclude la parabola artistica e umana di Ugo Betti, che si spense a Roma il 6 giugno del 1953.



# SILVIA



di: E. Cuffaro - disegni e testi: Alicestudio

LE SORELLE CLARISSE DI JESI IN OCCASIONE DELLA FIACCOLATA DEL 10 DICEMBRE 2002 A JESI

Vogliamo far giungere a tutti i presenti la nostra piena adesione alla fiaccolata per la pace. In questo momento, assieme alle tante fiaccole brucia un cero nella nostra cappella. La vostra marcia e le vostre dichiarazioni sono accompagnate dalla nostra preghiera. Affidiamo queste righe agli amici di Emergency. Con esse esprimiamo la nostra solidarietà per tutte le vittime dell'oppressione, del cinismo e dell'indifferenza. Vogliamo dire NO alle guerre che distruggono il mondo.

No al terrorismo, alla violenza, alle violazioni dei diritti umani. Vogliamo dire no alla guerra all'Iraq e chiediamo al governo italiano che non si renda complice di un atto che consideriamo illegale e immorale.

Il concetto di guerra preventiva è la negazione del diritto e della legalità internazionale, oltre che della nostra Costituzione.

E' possibile, anche se non provato, che l'Iraq abbia armi di distruzione di massa ma l'Occidente ne è il maggior detentore, al momento, è l'unico ad averle usate in grande stile. Ammesso pure che Saddam voglia utilizzare questi strumenti di morte, resta l'illegittimità di un intervento armato.

Se gli USA lavorassero per l'autorità dell'ONU, per il tribunale penale internazionale, per la giustizia economica, per la salvaguardia dell'ambiente, allora un'azione preventiva (in ogni caso non una guerra) potrebbe forse essere credibile. Ma non ci sembra questa la loro linea.

Aggredire militarmente l'Iraq per destabilizzare una dittatura non è

un'azione anti-terrorismo, ma un altro modo per alimentare i focolai di terrore. E' immorale bombardare un popolo già stremato per rovesciare un dittatore scomodo e mantenere un controllo sulle risorse economicamente sfruttabili. Quante dittature sono state avallate o finanziate dai governi occidentali, per motivi non troppo diversi da questi? Ai cittadini di Jesi vogliamo dire che non possiamo più stare a guardare, c'è bisogno di mettersi in gioco. La violenza non uccide solo le vittime, uccide anche la passione vitale negli spettatori e diventa colpa non solo di chi fa, ma anche di chi sa.

A tutti i cristiani indecisi diciamo che il Vangelo non contempla la guerra con o senza legittimazione dell'ONU.

Ai presenti, specialmente a quelli apparentemente più diversi da noi, vogliamo dire che questa diversità non ci spaventa.

Se ci sono autenticità e rispetto è possibile lavorare insieme per la giustizia e la pace. Ed è anche arricchente. Siamo nel tempo dell'Avvento, il cui significato ultimo per la nostra fede è l'attesa del compimento pieno di quella salvezza che rappresenta il progetto di Dio per gli uomini.

Non ci saranno tante salvezze, quante le diverse dottrine o teorie a riguardo.

Ci sarà una sola salvezza e sarà di tutta l'umanità. A questa salvezza, promessa di Dio e incarnata nel Cristo, collaborano tutti coloro che operano per la pace e per la giustizia. Se siete qui stasera pensiamo che siate tra questi.

Le Sorelle Clarisse di Jesi

## ricette marchigiane

## Sfrappe

Puji arustu, swingsgrassi, cosciotti e testarelle d'agnellu, scroccafusi, sfrappe... e via... a lu vejiò su lu teatru.

Se vallava fino a gghiornu fattu prima e dopo la cena de menzanotte e lu gettu de curianduli, caramelle, scroccafusi e testarelle d'agnellu.

Le sfrappe adè comme le ceresce, una tira l'addra e gusta tando.

Fa cundu da dovè fà la pasta all'òvu in più ce mitti lo rumme, l'anci e bochetto de zucchero. Quando hi fatto la perna stà a la fantasia tua: pija una rotella dendata e fà quello che te vène su la testa.

Pija un vicchiere, mettelu sopra la perna scapordatu, daje 'na spindarella e fai l'O co' lu vicchiere.

Adesso le còci fritte drendo lo strutto vello callo vujitu, le mitti a scolà su la carta paja e ppò su lu piattu daje 'na sgrizzata d'archermuse e 'nbò de zucchero.

# il perfetto viaggio

seconda parte

di Davide Amurri

## IL VIAGGIO

*Viaggio o metafora della vita della condizione umana della salvezza delle carriere e dell'amore di se stesso – senza virgole, senza fiato.*

*Viaggio o metafora. Abusata.*

*Il viaggio: parlatene a quel Mosè. O magari a quel Mao.*

*Il viaggio è l'occasione della riflessione – sento dire -, di un'esperienza interiore, che chiarifica, provvidenziale, risoltrice.*

*Il viaggio è lo stare soli oppure l'incontro, l'abbandono e il ritrovamento.*

*Il viaggio talvolta si accosta alla fuga – ma subito si precisa che non si può fuggire da se stessi. Del tutto inutile.*

*Il viaggio è quasi mai lo spostamento da un luogo all'altro.*

*I viaggiatori appartengono al passato? Alla scoperta di mondi e ricchezze e uomini nuovi – da sfruttare per lo più, e poi l'Ottocento e poi la scienza. La tecnica. E allora oggi ci spostiamo. Semplicemente. Sicuri e cronometrati. Asettici. Normalità in movimento con l'aggiunta di comfort. Domani ti svegli in un continente diverso dal tuo per fare le stesse cose, (e pretenderti di) pensare le stesse idee e trovare le stesse persone... cioè, però sono esotiche e ti permettono di "staccare la spina". Oppure siamo fermi in coda, c'è lo sciopero, il contratto e il ritardo, la coincidenza...ah! Lademocrrazia...*

*Il viaggio, adesso, è per pochi. O per i popoli interi.*

*Ricchi annoiati si domandano se hanno intrapreso una metafora o se stanno fuggendo dalla decadenza (occidentale? La loro? Degli altri?); oppure ci sono quelli che partono, per lo più a piedi o con mezzi di fortuna, e non hanno tempo di interrogarsi sulle figure retoriche, ma sanno di fuggire e forse sanno pure dove andare, il problema è che non sanno se ci arriveranno, e per questo nessuno li indica come viaggiatori. Gentilmente sospinti da bombardamenti umanitari e imperi del male, preferiamo chiamarli profughi.*

*Ma adesso...*

*A Dresda è già buio.*

*E fa freddo.*

### III. Dresda, dove rimane?

L'interregionale delle 17,37 per Milano C.le è un cesso con tutti i crismi.

La ragazza che mi ha chiesto informazioni sull'intercity per Bologna è salita con me e attende impaziente l'arrivo del controllore per pagare il biglietto e sanare la sua irregolarità. Scambiamo quattro parole. Abitiamo a dieci chilometri di distanza, ma non approfondisco. Non ci presentiamo. Sta raggiungendo il fidanzato a Fidenza. Un fidanzato geloso. Chiama due volte e, dalle risposte,

intuisco che tiene un tono inquisitorio.

«Come con chi sono, sono sul treno, con chi devo essere?»

«...»

«Ti dico che l'ho perso e preso quello dopo. Sì, sì, ciao mo'».

Dopo Ancona arriva il controllore. Lei fa il biglietto impaziente, non paga la multa e ottiene uno sconto. Io chiedo, tanto per sicurezza, se a Bologna troverò una biglietteria aperta dopo le 21.

«Sì, sii, poi ci sono quelle automati- che, sa come funzionano? Comunque

posso farglielo io il biglietto». (Ho la faccia da deficiente, oramai non ho dubbi).

«No, comunque non si preoccupi e poi devo arrivare a Dresda.»

«Stresa?»

«Dresda?»

«E dove rimane?»

(“Dove rimane?” no! Pure questo. Ma Dresda, cazzo, non è la città più piccola della Germania, d'Europa. Europa unita. Dove rimane? Lì, dove cazzo vuoi che rimanga! Non s'è spostata

quando l'hanno rasa al suolo durante la guerra mondiale. Figurarsi che l'hanno ricostruita nello stesso posto. E lì è rimasta pure quando è caduto il muro, quando i russi, andandosene, hanno portato via tutto ciò che era possibile portar via: persino infissi, vetri e pavimenti di alcuni palazzi. Figurarsi ha resistito alla peggiore alluvione da secoli, questa estate, e non si è decisa a seguire l'Elba. Figurarsi, è rimasta lì".)

«Dove rimane? In Germania.»

«Ma in Germania Est, però?»

(“Ecco appunto, allora ha ragione lei: in Germania Est ci è rimasta fino a un dozzina di anni fa, poi si è spostata, rimane e rimarrà in Germania, genericamente in Germania”. Muto e ammutolito.)

La ragazza sorride divertita. Il controllore si trae d'impaccio: «Mi dispiace, posso fare solo biglietti fino al confine (alla faccia di Schengen, n.d.r.), dovrà farlo in stazione, alla biglietteria centrale... sa qual è?». Il tono è paterno.

L'espresso per München arriva con italica puntualità: 9 minuti dopo. È pieno. Lo percorro quasi tutto. Trovo un buco in uno scompartimento dove ci sono tre slavi chiacchieroni, una signora debordante di ciccia e un tizio che dorme. Lo scompartimento è *mignon*. Tra le file di sedili opposte c'è spazio appena per le mie gambe, peccato che pure chi mi sta di fronte sia dotato di arti inferiori, certo, i suoi sono di una lunghezza standard, al contrario dei miei. Ovviamente il mio posto è al fianco della signora debordante; che deborda, vale a dire occupa, cioè sconfinava sul mio sedile di una decina centimetri. L'incompenetrabilità dei corpi comporta da sempre alcune rinunce alla comodità.

«Signore, ha visto come sono stretti questi scompartimenti?». Mi guarda respirando con affanno.

«Ci stringeremo un po'». Trattengo una risata.

Ho davanti una notte e otto ore di viaggio con le gambe rattrappite. Lo scompartimento è abitato da tre slavi *caciaroni*, un tizio che dorme beato (lui!) e una signora in sovrappeso con la quale con-divido pure il mio posto. La fortuna sembra arridermi quando i tre *caciaroni* si appisolano, ma quello al mio fianco russa in modo osceno e

ogni tanto mi appoggia teneramente la testa sulla spalla.

Riesco a dormire – bisognerebbe essere sempre ottimisti – ben più di un'ora in tre o quattro riprese. All'arrivo mi sento suonato.

#### IV. München

Arrivo in ritardo lieve. Lo standard italico è una cosa seria.

Esperienze da ricordare.

«Could I have one express?»

«Large or small», mi sento risponde-re. In fondo ero preparato a simili tragedie.

«Small»

«1,70». Equo.

Terrificante. Non si è mai preparati.

Controllo la posta elettronica sul terminale pubblico della D Telekom. Scheda da 5 euro, touch screen, informazioni in inglese, magnifico...

“Ciao Davide, mi dispiace fratello una settimana di fuoco, non posso muovermi. Blabalabla.”

Ci avrei scommesso.

CHIUDI SESSIONE. FUNZIONE SMS.

Puro godimento multimediale.

“È troppo facile. Non finisce qui. Davide”. INVIO.

“Sprächen sie Deutsch?”. Mi sento dire. O qualcosa del genere.

«Kein spräche Deutsch».

Rispondo e commetto lo stesso errore commesso più volte a Berlino due anni fa. Il tizio sentendo che non parlo in tedesco detto in tedesco (sicuramente con pronuncia improbabile), continua a parlarmi con lo stesso idioma. Elasticità mentale.

Ci riprovo: «I can't speak German».

Il tizio, florido e gioviale, si adegua e mi domanda se sono in grado di mandare un fax con quella stazione multimediale. Non sono in grado, ma con le istruzioni in inglese lo aiuto. Mi ringrazia, ha capito che sono italiano e fa esplodere la sua fantasia con deferenza offrendomi un *capu'tcino* o un *es'zpresso*. Declino, non sopporterei un altro espresso small. Il mio provincialismo si nutre da anni di caffè: quando sono ospite o in viaggio mangio di tutto e mi adatto, quasi vado alla ricerca dei sapori sconosciuti, ma o' ccafé è o' ccafé. Cioè l'espresso perché in verità non credo di aver mai assaggiato il vero caffè napoletano.

L'IC Express riposa sul binario 15 da un quarto d'ora, alla partenza manca mezz'ora. Placido e rassicurante. Salgo e cazzo!, questo sì che è un treno: bello, spazioso, comodo, profumato, schermi informativi con tutte le notizie che scorrono e ti aggiornano o almeno ci provano – l'unica condizione è sapere il tedesco: *vabbè colpa mia* -, tachimetro, prossima stazione, ora di arrivo prevista e reale (ma sicuramente coincideranno – ormai siamo all'entusiasmo), sala video, prese per i Pc portatili, cuffie musicali con a disposizione tre canali, uno dei quali programma anche le canzoni di un teen-ager italiano che ha imperversato per tutta la scorsa estate sulle nostre radio e tv, giungendo poi – questa è la conferma – anche da queste parti.

Mi sistemo, scendo, risalgo. Rilassato. Una ragazza dai tratti sudamericani o latini fatica terribilmente a sistemare lo sproportionato zaino da inter-rail. L'aiuto mi ringrazia:

«Danke».

«Bitte».

Mi siedo, e non posso non pensare che la ragazza è ottimista, ha un'ottima opinione di sé e segue la moda in modo un po' acritico (organica al sistema, del resto). È un po' in carne rispetto al termine di paragone - il manichino patinato che occhieggia dappertutto - e indossa dei jeans a vita bassa, un pelo troppo bassa, 'stile imperante'. A ogni mossa i pantaloni non possono che scendere sulle rotondità dove non si vedono ossa spuntare. Mi mostra tre volte il solco delle natiche. Non curante ogni volta si prende per i fianchi e si scrolla nel tentativo di... Divertente. È boliviana e ha sbagliato treno: un biglietto per l'inter-rail non permette di salire sui treni veloci. Non ha i 56 euro per pagare e parla pure mare il tedesco. Ma la fortuna – ne è ampiamente dotata e me lo ha dimostrato prima – si manifesta nel tizio che siede alle sue spalle. È un costaricano che padroneggia perfettamente la lingua e ha buon cuore, ha già dato molte indicazioni a una vecchietta con i tratti orientali, prima che scendesse. Dopo una lunga trattativa con traduzione simultanea, il controllore se ne va con i documenti e biglietto della signorina. Lei non capisce. Lui la rassicura dicendo che è solo una precauzione. Dopo

circa mezz'ora torna un controllore e le restituisce tutto. La ragazza ha un'espressione interrogativa, ormai non più spaurita. La presenza del costaricano è una garanzia. Sembra che l'abbiano graziata. Arriverà a Berlino con soli 8 euro e le risparmiano anche una riprenda che comunque non avrebbe ben compreso.

Nell'attesa del biglietto, i due parlano a lungo della differenza di lingua, costumi, mentalità e modo di vita tra il Sud America e i paesi latini in genere e la Germania. Continenti opposti. Poi si dilungano sulla Spagna: il costaricano sostiene che sono molto razzisti con gli stranieri di lingua spagnola. Vengono in Italia: piace a entrambi; della Francia non capisco molto. Mi guardano. Anch'io ho lo sguardo diretto verso di loro: osservo solo il paesaggio grigio e verde, e le strane case multicolore pastello dal tetto molto spiovente che scorrono.

«Italiano?»

«Ja», in una lingua che non conosco: “Ma che cazzo dico?”

#### V. Apologia della germaniaferrata.

“Perché apologia? Nessuno ha attaccato la Germaniaferrata né la Germania. Lo so si dice elogio o, al massimo e per estensione, panegirico, o per esagerare agiografia, ampollosamente; perché di elogio si tratta. Ma pure apologia, se estesa fino allo strap-po, si può usare. Insomma mi piace la parola”, penso mentre torno dal cesso. Mi siedo e riapro *Il Perfetto viaggio*. Scrivo:

*V. Apologia della germaniaferrata.*

*Torno adesso dal cesso. Pulito.*

*Alluminio satinato e legno di ciliegio.*

*L'ambiente ha un bouquet di mela.*

*Fine apologia.*

#### VI. Fottute ferrovie tedesche.

Alla stazione precedente quella di Lipsia m'accorgo della discrepanza tra orario previsto e quello in cui avviene la fermata: 5 minuti di ritardo. Nulla di grave. (Come una voce: se non sembra grave, allora...). Sogghigno compiaciuto e scopro in me una vena – poco convinta, per la verità – di sciovinismo alla francese. A Lipsia ho un quarto d'ora per la coincidenza. Ignaro. Ingenuo. Non temo.

Nei pressi della stazione – i binari si moltiplicano – cominciano gli scambi. Di scambio in scambio finisco sul giusto binario. Quello morto. Il treno si ferma. Riparte. Si ferma. Riparte. Comincio a intuire. La legge di Murphy è universale: “Se il proprio treno è in ritardo, la coincidenza partirà in perfetto orario”.

Dimostrazione: Lipsia (nei pressi), Germania, Europa, Mondo, Sistema Solare, Via Lattea, ..., Universo. Tutto è chiaro. Il treno riparte, si ferma e riparte e... sono fottuto. All'arrivo lo scatto appesantito dai bagagli – di per sé non è che sia fulmineo – mi conduce al binario 22 inutilmente (detto per inciso, sono sceso al 6). Vado al tabellone orario. Ce n'è un altro, parte allo stesso orario, fa più fermate, ma *chisseneffrega*. Corri. Appena due binari. Al diavolo. Mi giro e vedo le porte chiudersi tutte insieme. Fottuto ancora.

Con il cuore in pace consulto di nuovo il tabellone delle partenze: c'è un IC Express alle 2 e 39. Devo pagare un supplemento. Proverò a chiedere un rimborso. Ma in questa stazione, simile per struttura a quella di Milano Centrale ma meno annerita, non vedo una biglietteria. Un tipo bolso e con la *couperose* siede annoiato dietro a un bancone dello sportello informazioni; mi fa capire sotto i baffoni che non conosce l'inglese né l'italiano. Non sa cosa sia un *ticket office*. Mi affido all'unica persona che parla la mia lingua – non sono altrettanto sicuro che mi capisca, però – e mi consiglia di girare e trovarmela da solo, la biglietteria. Il tipo fidato si mette in moto e mi conduce all'oggetto del desiderio; io mi metto in fila ordinato e tedesco. Mimetico.

La bigliettaia parla inglese. Le dico che ho perso la coincidenza per Dresden perché il mio ICE è giunto da “Miunchen”...

«Miuncen», mi riprende.

«...da “Miuncen” con 17/20 minuti di ritardo. Posso ottenere un rimborso?» Forse. Ma la tipa non ha capito un accidente di quel che ho detto, cioè ha capito solo Miunchen.

Desisto, in fondo in Italia non sono mai riuscito a ottenere uno straccio di rimborso. Chiedo di pagare il supplemento per il treno delle 2 e 39. Mi fa un gran sorriso. Armeggia e scartoffia, prende un foglio sui cui scrive:

LEIPZIG 14.59

DRESDEN HPF 16.47

Ripeto che sono disposto a pagare per salire sull'espresso. Ha capito.

Digita. Stampa. «Nine and thirty Oiro».

Sono costretto a 'spiegarle' che si sbaglia. Da Monaco a Lipsia ho pagato un supplemento minore per una tratta lunga almeno il triplo. La signora mi guarda, stringe gli occhi e, con indubbio sforzo, comprende, ricontrolla e concorda: «Seven and eighty Oiro». Meglio che niente.

Guadagno i binari e telefono a Toni-no per avvertirlo che ritarderò. .

Binario 10, ore 2 e 36. Il mio ICE non c'è. Chiedo. Non parla tedesco questo barattolo agghindato con la divisa da controllore con il marchio DB ricamato in oro su fondo rosso. Mi dirotta verso una biondina con la stessa divisa. Lei parla inglese. Il mio treno non arriverà. È stato soppresso.

«But I've just bought the ticket!».

Disperazione in cerca di appigli.

«Impossible», molto gentile.

Le mostro la prova. *Possible*. Conviene. Si scusa in nome della Germaniaferrata e scrive qualcosa sul biglietto, consigliandomi di andare alla biglietteria di Dresda per il rimborso. Ci manderò il mio amico. Sempre con tono dolce, mi avverte che il mio treno è il regionale delle 2 e 53. Ringrazio.

Controllo il binario di partenza: 17 lunedì-sabato, 22 domenica. Oggi è domenica. Mi porto al 22 e il tabellone elettronico conferma. Ma nessun vagone arriva. Alle 2 e 50 mi avvicino a un altro controllore: il treno oggi, solo per oggi, parte dal 20. Ora sono su questo maledetto treno. Squilla il telefono.

Mia madre: «Tutto bene?»

«Perfetto, solo un lieve ritardo a Lipsia».

Fottute Ferrovie Tedesche.

*Era tardi, molto tardi. Ma né io né l'altro avevamo fretta.[...] Avevamo dinanzi a noi un viaggio ancora lungo.[...] Non avevamo sonno. E allora parlammo come due bambini felici.*

*A sinistra della strada, un fiume correva a fianco a noi.*

L'ultimo racconto de *Il perfetto viaggio*. S'intitola *Il perfetto viaggio*.



# il direttore con la pistola

Ghego (Ugo) Bianchini fa il direttore di banca. Questa è la cosa meno notevole che si possa dire sul suo conto. Ghego Bianchini non ha l'aspetto di un direttore di banca ma veste come Tex. Anzi, diciamo pure la verità, lui è Tex. E questo è l'aspetto più curioso di questo bizzarro e generoso personaggio.



Se lo è ripetuto e lo ha ammesso di fronte al mondo che ne ha preso felicemente atto. "Il direttore con la pistola" è il titolo del libro che ha scritto e i cui proventi andranno alla Lega del filo d'oro. La curiosità di scrivere su di lui era grande perché ci sono alcune cose che condivido col direttore come i fumetti e l'Inter calcio. Sui nerazzurri per esempio Bianchini è molto chiaro: "Sono una condanna! Anni di sofferenza e non si vede mai la luce. Si tratta però pur sempre dell'Inter..." Quando gli domando di Tex lui fa un lungo sospiro e poi attacca: "Tex è giusto, non tollera soprusi, è misurato e mette sempre le cose a posto.

Tutto questo me lo ha fatto amare a dismisura". Gli domando un po' malignamente se non abbia mai subito accuse di infantilismo: **"Alla fine mi hanno accettato tutti. E ne ha guadagnato anche il lavoro. Credo che il rapporto che instaurò con i clienti, e con chiunque altro, abbia ormai qualcosa di speciale.** Carotenuto, lo conoscerà, è un esperto dell'anima umana. Dice che la sindrome di Peter Pan non è una sindrome. Ma un salutare rifugio, o rimedio, delle persone migliori. Se lo dice lui..."

Vi sono molte presenze importanti nella vita di Bianchini che non crede al caso e non pensa che le cose accadano senza un motivo. E' presente anche chi per le anagrafi non c'è più come suo nonno Fernando: "Ci assomigliavamo fisicamente in modo impressionante. Lui però, specie con le donne aveva un contegno parecchio sbarazzino. Io sono monogamo. **Per me lui non è mai del tutto scomparso. La sua presenza io continuo ad avvertirla e mi è di molto conforto...**" Ma come sarà la persona al fianco di questo stravagante direttore?

Su di lei "Tex" è ancora più esplicito: "E' una persona eccezionale. Ha compreso la mia intimità più profonda. Cosa domandare di più?" Se si legge il libro di Bianchini ci si accorge che il pistolero-banchiere è pieno di gratitudine. Ringrazia di cuore ogni figura che ha incontrato sulla sua strada e che ha finito col dargli qualcosa. "Il libro mi dà l'occasione di dire che quasi sempre ho ricevuto dal prossimo parole e gesti spontanei che mi hanno emozionato e gratificato. E così deve essere. Me ne sono accorto soprattutto nei momenti più difficili della mia vita". Parola di Tex.

"Non credo che un buon titolo, seppur ben azzeccato, possa contribuire in modo determinante al successo o meno di un libro; però una qualche influenza, almeno come stimolo alla curiosità del potenziale lettore, penso ce l'abbia. Io non mi sono scervellato per trovarne uno speciale da dare a questo mio "bel capolavoro", come direbbe "Eduardo". E' stato tutto naturale e consequenziale all'idea che mi frullava in testa. **"IL DIRETTORE CON LA PISTOLA"** è un titolo alquanto inusuale, ma lo è molto meno di quanto si possa immaginare, come si capirà di qui a poco. "Il direttore"? Eccomi. Sono io. Direttore perché dirigo una piccola filiale di banca. Piccola, ma pur sempre "direttore" sono! Più oltre spiegherò come sono arrivato a ricoprire tale ruolo. Per la "pistola" il discorso è un pochino più articolato e complesso. Innanzitutto, come si vede dalla copertina, è una pistola giocattolo, naturalmente. Non sono infatti né un guerrafondaio, né un "Bronsonian", cioè un vendicatore "fai da te" di provincia. A dire il vero non mi considero neppure un pacifista impegnato. Odio l'odio e la violenza, di qualsiasi genere e natura. Sono contro la pena di morte, ma entro in crisi quando penso a come potrei comportarmi se mi dovessi trovare a tu per tu con chi ha stuprato, violentato, ammazzato, fatto a pezzettini e non aggiungo, mangiato, mio nipote, mia moglie, mio padre, mia madre, o mio fratello. Rispetto il rispetto! Per tutti, per tutto. Combatto per i diritti umani, per quelli degli animali,

delle piante, ma anche di tutte le cose. E, allora, la "pistola"? E' logicamente un simbolo, legato, come dirò poi, al mito di Tex Willer, mio eroe fin dall'infanzia. Per inciso, leggendo recentemente l'ultimo libro di Francesco Guccini, "Storie di altre storie", scritto a quattro mani con il bravo giornalista Vincenzo Cerami, ho constatato, con piacere che anche per il "Guccio",



Tex è stato uno dei suoi miti giovanili ed eterni. Certamente, sparo! Sparo contro tutto ciò che "non mi garba", direbbe un mio amico "toscano, di toscana". Sparo contro le sterili provocazioni, contro le prevaricazioni, le ingiustizie, i soprusi, le violenze, le falsità, le ambiguità, le cattiverie fini a se stesse, le omissioni volontarie..."

Ghego Bianchini



# IN GIRO per musei

Sono tanti e particolarissimi i musei delle Marche, ne esiste addirittura uno che vanta il primato di essere l'unico del genere in Italia ed il secondo in Europa.

## IL MUSEO OMERO

Stiamo parlando del Museo Omero di Ancona, un museo nato con lo scopo di rendere più fruibile, nel vuoto del panorama dei servizi culturali per non vedenti, a chi non può servirsi dei propri occhi capolavori dell'arte utilizzando come principale canale di conoscenza l'osservazione tattile. In questo modo sarà possibile toccare volti, corpi, gesti, espressioni, scoprire volumi attraverso le proprie mani. Istituito nel 1993 dal Comune di Ancona, su ispirazione dell'Unione Ciechi Italiani, questo esempio di civiltà dal 1999 è stato riconosciuto dal Ministero dei Beni Culturali Museo

Statale, confermandogli una valenza unica a livello nazionale. **Nelle sale del Museo sono ospitati calchi di gesso delle più celebri sculture di tutti i tempi, da quell'egiziana ai capolavori dell'arte greca, romana, gotica, rinascimentale e neoclassica.** Inoltre è possibile trovarvi una suggestiva collezione di modelli architettonici in legno che spazia dal passato al presente con il Pantheon, il Partenone, la Basilica di San Pietro, la Mole Vanvitelliana, il duomo di San Ciriaco, il duomo di Firenze. Di recente allestimento una sezione di arte con-



**"IN-COLORE"**

E' questo il nome dell'originale allestimento creato da due giovani laureande dell'Isia di Urbino (Istituto superiore per le Industrie Artistiche). Chris Rocchegiani e Lara Turco hanno voluto cimentarsi nel difficile tentativo di rendere la percezione del colore attraverso stimoli non visivi. Sebbene possa accadere che un senso urla rispetto agli altri, la percezione rimane sempre un'esperienza di sinestesia, ossia di percezione simultanea, infatti esiste una convergenza dei sensi: gli oggetti vengono uditi-visti-toccati-odorati simultaneamente, suono- forma-colore-sensazione tattile-odore si fondono in un tutt'uno. Esistono colori caldi e freddi, colori che hanno un suono... basti pensare ai quadri del pittore astrattista W. Kandinskij, vere e proprie composizioni musicali su tela come "improvvisazioni sul giallo", o ai colori della musica dodecafonica di Schoenberg. L'ambiente creato dalle due giovani (uno spazio cubico di 3 metri x 3) racchiude invitanti

stimoli per ognuno dei 5 sensi; esternamente il cubo è del colore che hanno scelto di "rappresentare", ovvero il verde-azzurro, mentre all'interno ogni cosa è rigorosamente di colore neutro per "opacizzare" la vista e risvegliare gli altri sensi assopiti. Per sperimentare l'efficacia della loro creazione Lara e Chris hanno invitato proprio una persona non vedente, il signor Piergiorgio Mingo il quale si è prestato ben volentieri ad "entrare" nel loro colore e immergersi in un piacevole bagno di sensazioni.

temporanea con opere originali di artisti come Valeriano Trubbiani, Girolamo Ciulla, Edgardo Mannucci, Umberto Mastroianni, Loreno Sguanci, Sergio Zanni, Aron Demetz, Pierre Carron.

Oltre all'esposizione permanente sono previste altre attività collaterali, incontri, convegni ed esposizioni temporanee. Questo per essere in linea con l'idea di proporre un museo aperto a tutti senza barriere. **Uno degli obiettivi di questa innovativa struttura è quello di acquisire una strumentazione sussidiaria per chi non può misurarsi con la luce e con l'immagine** e allo stesso tempo rivelare al pubblico in generale le potenzialità della percezione. Inoltre già da tempo tutte le sale possono essere percorse in completa autonomia dai visitatori non vedenti grazie ad una guida sonora altamente tecnologica chiamata walk-assistant.

Dall'ottobre 2000 il Museo Omero ha organizzato una Sezione didattica formata di persone, spazi e materiali, per coinvolgere studenti ed insegnanti nel cammino dell'arte. La metodologia prescelta è quella da

tempo adottata dalla galleria d'Arte Moderna di Bologna che incentiva un rapporto creativo con il mondo artistico. Le opere sono utilizzate come pretesto per un coinvolgimento diretto, atto a far conoscere i processi del fare artistico. Il senso dei percorsi animati e dei laboratori, ideati e condotti da un'équipe di operatrici specializzate in pedagogia dell'arte, è quello di mettersi "In gioco ... di scommettere che dall'incontro con l'arte possono trarre piacere e godimenti i bambini, così come chi li accompagna in questo viaggio". Tanti sono i percorsi didattici organizzati quest'anno dal museo destinati a bambini e ragazzi partendo dalla scuola dell'infanzia fino agli istituti di istruzione secondaria qualche esempio: "Ritratto ed autoritratto", viaggio tra la storia del ritratto/autoritratto dall'anti-

chità al XX secolo, ricostruita attraverso la collezione del museo e della proiezione di diapositive, con particolare riferimento alla fisiognomica; "La pubblicità ... un'arte originale?", un percorso a ritroso nell'arte per scoprire le opere originali che ispirano le pubblicità attuali su stampa, tv ed internet.



Museo Tattile Statale Omero Via Tiziano 50 Ancona - tel. fax 071.2811935 - www.museoomero.it

**LE STANZE DEL TEMPO SOSPESO**

Un altro insolito museo presente in regione, nato lo scorso dicembre, si trova a Serra de' Conti. Primo esempio in Italia di Museo narrante e teatrale delle arti monastiche "Le stanze del tempo sospeso" permette al visitatore di gettare il suo sguardo in un mondo da pochi conosciuto come quello della clausura, grazie a percorsi personalizzati e a postazioni interattive. Il MaM raccoglie, infatti, svariate forme di testimonianza e documentazione sulla vita della Clarisse all'interno del monastero di Santa Maria Maddalena, costruito nel 1600, ampliando un convento francescano del 1300.

**Il percorso è interattivo ed in questo modo il visitatore può interagire con le opere esposte servendosi di un'audio-guida costruita come un testo teatrale a più voci.** Attraverso una cuffia fornita di mini-disk si potranno esplorare vari spazi, come la biblioteca, la spezieria, la cucina, la tintoria, il refettorio e si potranno toccare e muovere alcuni oggetti in mostra diventando partecipi e protagonisti stessi delle

vicende narrate dagli utensili esposti. Il museo è stato concepito per stimolare emozioni e per questo motivo ci sono anche video che mostrano le suore al lavoro

e totem sonori con i canti della Pasquella. Il museo è frutto di un lavoro di ricerca tra scenografi, musicisti, architetti, registi, ricercatori, che insieme alle testimonianze personali e ai racconti delle suore sono riusciti a ricostruire i suoni e i profumi di un mondo "altro", inconcepibile per molti di noi, così sopraffatti quotidianamente dalla vita frenetica da non avere più neanche il tempo per assaporare e gustare le cose più semplici. Gli oggetti, tutti ritrovati negli ambienti del monastero, erano rima-

sti nelle stanze del tempo sospeso e nei luoghi destinati a contenerli. Cassette, armadi, cassapanche, in alcuni casi con lavori iniziati e posti in modo tale come per essere ripresi. Questa sospensione dell'attività manuale è propria della vita monastica, in quanto il lavoro pur essendo importantissimo non deve mai prevaricare il tempo della meditazione e della preghiera.



**Gli oggetti, alcuni siglati con le iniziali, quasi per sopperire alla necessità di personalizzazione in un ambiente comunitario danno la dimensione della quotidianità** che ha come sfondo le voci sommesse delle suore, il loro canto, le loro preghiere, i passi nei corridoi, il rumore delle stoviglie, il suono della campanella. "Le Stanze del tempo sospeso" è stato realizzato in collaborazione dal Comune di Serra de' Conti, la Provincia di Ancona e la Regione Marche, le due soprintendenze ai beni architettonici e artistici e scenografi e musicisti del gruppo Koinè.

#### Le stanze del tempo sospeso

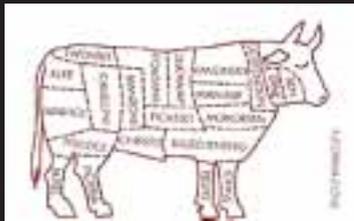
Serra de' Conti (An). Apertura: sabato ore 15.00-19.00; domenica 10.30-12.30 e 15.00-19.00. Durante la settimana visite su prenotazione.

#### IL MUSEO DELLA MAIL-ART

Per concludere il nostro itinerario tra i musei più particolari delle Marche, vi segnaliamo un altro museo unico nel suo genere in Italia: il Museo della Mail Art di Montecarotto, che è stato il primo ad occuparsi della storicizzazione del contemporaneo. **La Mail Art, ovvero l'arte per corrispondenza, può essere definita un "genere" dell'arte contemporanea,** che si pone come scopo quello di promuovere, attraverso canali postali mondiali, la veicolazione di opere di piccola dimensione (disegni, grafica, cartoline, ecc.) realizzate da artisti collegati tra loro da iniziative libere o a tema. Nato nel 1985 per raccontare la storia della società marchigiana attraverso le incisioni dei più importanti artisti della regione, ha cominciato ad accogliere da subito le opere degli artisti contemporanei. **Un contributo fondamentale ispirato al concetto di scambio che ispira la filosofia di questo museo lo diede Ernesto Treccani** di passaggio a Montecarotto, che produsse un'incisione da inviare come scambio ai principali artisti del mondo che volessero contraccambiare dando così al museo un tocco di internazionalità. Oggi il Museo raccoglie centinaia di opere ed interventi di artisti di ogni parte del mondo.

#### Museo della Mail-Art

Montecarotto (An) - tel. 073189131 fax 0731899046



#### CHE COS'È LA MAIL-ART?

La Mail-Art non è altro che uno scambio di idee e esperienze artistiche che si avvale del mezzo postale come metodo di divulgazione delle opere. Le prime forme di arte postale risalgono ai primi anni del XX secolo con il Futurismo, il Dadaismo e il Surrealismo. La Mail-Art si configura come arte libera che offre ampia possibilità di ricerca: la busta, il francobollo, la cartolina, il plico diventano oggetti che oltre la loro funzione, assumono il ruolo di supporto, materia, forma su cui operare.



Nel 1962 un estroverso artista americano Ray Johnson pensò di dare all'arte postale una sua autonomia e dopo aver inviato per posta i suoi lavori in tutto il mondo fondò, per parodia, in risposta alla "New York School of Abstract Expressionist", la "New York Correspondance School of Art", in cui raccoglieva gli elaborati con i quali comunicava attraverso il

media postale. La risposta a questa iniziativa fu immediata e si creò una vera e propria rete artistica internazionale di Mail artisti che, attraverso il mezzo postale, si cimentano in qualsiasi disciplina dell'arte contemporanea. E sempre la nostra regione si coordina il museo virtuale italiano della mail art: il MAGAM (Mail Art Gallery And Museum) con sede a Fermo, fondato per diffondere il messaggio di estrema libertà e di comunicazione che i mail artisti propongono con i loro progetti di arte postale. All'interno di questo museo elettronico è possibile trovare opere di Guglielmo Achille Cavellini, Ruggero Maggi, Anna Boschi, Giovanni Strada, Vittore Baroni, Marcello Diotallevi, Emilio Morandi ed il progetto di Anna Boschi dedicato ai 100 anni della Radio.

MAGAM

www.sapienza.it/magam

Aperto tutti i giorni dalle 0:00 alle 24:00

Tel. 0734229021



## da civitanova, sulle tracce del FARAONE

La presenza nella nostra regione del famoso archeologo prof. Zahi Hawass ci permette di fare il punto sulle interessanti e internazionalmente riconosciute teorie del civitanovese Elio Diomedi.

Un vecchio detto arabo recita "L'uomo ha paura del tempo, il tempo ha paura delle piramidi" e il fascino misterioso delle piramidi della valle di Giza continua ad appassionare studiosi e visitatori. Elio Diomedi, originario di Civitanova Marche, ha lavorato per anni nel campo imprenditoriale ed in quello delle costruzioni. E proprio la sua passione per le civiltà misteriose e per le tecniche di costruzione lo inducono a studiare appassionatamente l'antico Egitto, dedicando venti anni della sua vita ad un avvincente viaggio di studio e di ricerca alla scoperta delle fasi di realizzazione della piramide di Cheope.

#### Signor Diomedi, quando è nata la sua passione per l'antico Egitto e della piramide di Cheope in particolare?

Sono sempre stato affascinato dalla storia dell'antico Egitto. La piramide di Cheope, la più bella costruzione esistente al mondo, è la più perfetta. A partire dal suo perimetro realizzato

con una perfezione geometrica assoluta... i massi di qualche tonnellata che aderiscono tra loro al millimetro. E l'angolo di inclinazione di 51,5°, esattamente identico in ogni punto. Vederla per me è stato stupefacente. Mi sono chiesto come è stato possibile realizzare una simile opera e, poiché ho una certa esperienza nel campo delle costruzioni, mi sono voluto dedicare alla ricerca di una soluzione del mistero della loro costruzione.

#### Che cosa l'ha interessata maggiormente?

Della costruzione, di 43.000 metri quadrati, fatta con pietre non inferiori ad una tonnellata, quello che mi ha interessato soprattutto era il sistema di trasporto, perché l'ho ritenuto fondamentale per la sua realizzazione. Secondo i calcoli, mediamente si dovevano trasportare tra le duecento e le duecentocinquanta pietre al giorno, e non è cosa da poco... Ma riguardo la posa io credo che

**"La piramide di Cheope,  
la più bella costruzione  
esistente al mondo, è la  
più perfetta..."**

non occorressero molte braccia, ho calcolato che con duecento persone si potessero collocare le duecento, duecentocinquanta pietre giornaliere: un numero maggiore di manovalanza avrebbe potuto creare solo intralcio. Ho ipotizzato quaranta squadre da cinque operai ciascuna. La letteratura romanzesca parla di centomila uomini, per me è pura fantasia. Certo credo che non vi avranno lavorato meno di 10.000 persone, ma la maggior parte di queste si occupavano dell'estrazione e levigatura delle pietre. Le pietre che servivano per il nucleo erano lavorate grezzamente mentre quelle esterne, che formavano il perimetro, erano perfettamente levigate. Entrambe venivano collocate contemporaneamente e questo, secondo la mia teoria, avrebbe potuto evitare la costruzione di una impalcatura. Tutte le connessioni aderiscono perfettamente l'una all'altra e questo ha garantito, insieme alla enorme massa, la sua millenaria stabilità. Fra una pietra e l'altra ho notato un sottile strato di calce che, a mio avviso, poteva servire come possibilità di spostamento della pietra stessa per aggiustare la posizione.

Nello Zed, dove si trova la camera del Faraone, ci sono dei massi di granito, del peso anche di 70 tonnellate, perfettamente levigati. Questo tipo di lavoro, così accurato, non poteva che avere bisogno di personale specializzato per la sua esecuzione.

**Ai suoi studi sull'argomento hanno fatto seguito esperimenti tecnici che l'hanno portata a provare la fattibilità delle sue ipotesi, sia sulla levigazione dei massi di pietra che sul loro trasporto e sulla loro posa in opera.**

Posso dimostrare che le mie teorie sono fattibili avendo realizzato la prova pratica e i modelli in scala, non le avrei comunicate a chi di dovere se non ne fossi stato certo. La teoria del trasporto mi ha impegnato almeno tre o quattro anni, perché non mi quadrava quello che era stato indicato dagli archeologi fino a quel momento: lo spostamento delle pietre su i rulli cilindrici. Se si fa scorrere una pietra di una tonnellata sopra i rulli, dopo 10 metri i rulli non funzionano più, o si affossano o non girano. Il sistema richiederebbe poco sforzo all'avanzamento ma sarebbe stato molto lento per continuo riposizionamento dei rulli che tra l'altro andava fatto in maniera estremamente precisa. Un'altra tesi ipotizzava che potessero trasportare le pietre in una slitta, fatta scivolare sul terreno cosparso di limo bagnato... ci sarebbero volute centinaia di



In foto: gli esperimenti sulle teorie di Diomedes su modelli in scala



“... piani inclinati, slitte e “legni corti”. Proprio questi ultimi sono stati un enigma per tutti ...”

persone per bagnare il percorso e, una volta bagnato, si sarebbe bagnato il terreno sottostante, causando con tutta probabilità l'affossamento.

**Quindi, secondo la sua ipotesi, come venivano spostate le pietre?**

Erodoto, che 2500 anni fa aveva visitato l'Egitto, vedendo queste meraviglie, afferma riguardo alla tec-

#### I misteri delle piramidi

Se in termini esoterici le piramidi evocano straordinari misteri, sicuramente quello della loro costruzione è il più palese e incontrovertibile. La piramide di Cheope è a tutt'oggi una delle costruzioni più grandi mai realizzate dall'uomo. Secondo stime affidabili consiste di un totale di circa 2.500.000 blocchi di pietra calcarea e granito pesantissimi. A questi va aggiunto un rivestimento simile a uno specchio di 22 acri costituito, da 115.000 pietre lucidissime che originariamente coprivano tutte e quattro le facciate. Il tutto composto con una precisione impressionante. Una tale realizzazione pone problemi ingegneristici non indifferenti: occorre ottenere la perfetta orizzontalità degli strati di pietra a tutti i livelli, calcolare orientamenti precisi, risolvere il rompicapo della coesione delle masse perché le camere interne non fossero schiacciate e tanti altri ancora. Incredibilmente nessun testo geroglifico sottolinea il carattere eccezionale di queste costruzioni. A lungo si è fatto riferimento agli scritti di Erodoto che però vide i monumenti nel V° secolo a.C., cioè più di 2000 anni dopo che erano stati costruiti. E sicuramente ciò che ci ha riportato mescola mito e leggenda con informazioni storiche. È sempre a Erodoto che si deve la sciocca favola secondo cui centinaia di migliaia di schiavi, soffrendo al sole, sotto i colpi di fruste, ridotti a bestie da soma, pagavano con la salute o con la vita il trasporto di enormi blocchi di pietra. Questa stupida immagine è stata purtroppo diffusa da un gran numero di manuali scolastici e persino di opere dalle pretese scientifiche. La schiavitù esisteva in Grecia, ma non in Egitto. Architetti, costruttori artigiani costituivano la «classe sociale» più rispettata e potente d'Egitto nell'Antico Regno. La teoria di Diomedes parte da questi assiomi e spiega come sia stato possibile, sostituendo la “forza bruta” con l'ingegno, realizzare una tale opera. La sua ipotesi comprende tutto il processo di costruzione: dalle tecniche di estrazione dei blocchi a quelle di levigatura, dal trasporto (sia fluviale che terrestre) fino alla posa in opera degli stessi.

nica di costruzione, che erano stati impiegati piani inclinati, slitte e “legni corti”. Proprio questi ultimi sono stati un enigma per tutti perché non si riusciva a capire a che cosa servissero. Allora per lungo tempo ho riflettuto su quale potesse essere la loro funzione e, essendo vissuto a Civitanova Marche da sempre, mi sono ricordato che i marinai, per tirare a terra le barche o per vararle, adoperavano le traversine. Sotto la nave c'era una grossa slitta e la nave scivolava sui legni che gli mettevano sotto. Con due persone si tirava a terra addirittura una barca di varie tonnellate. Ciò stava a significare che quel sistema era valido. Io non ho inventato nulla, ho solo messo in relazione conoscenze e tecniche sperimentate che potevano essere tranquillamente utilizzate anche in quel periodo, verificandole accuratamente e praticamente.

**Il trascinamento direttamente a terra non è possibile?**

A terra è matematicamente impossibile perché ci vorrebbe una forza umana grandissima. In Egitto, usando le mie teorie, abbiamo fatto la prova pratica e, si è riusciti a trascinare agevolmente un masso di due tonnellate solo con due persone, nonostante che il tracciato si dovesse ancora compattare. Un primo esperimento lo avevo effettuato a Montecosaro dove tre persone hanno trascinato un masso di tre tonnellate e mezzo. Il sistema di trasporto da me studiato è validissimo in tutti i sensi, sia per la praticità che per la continuità di trasporto (si sarebbe potuto avviare sul tracciato una pietra ogni venti secondi). Fare un tracciato di questo tipo è poi semplicissimo. Il tracciato, inoltre non si ferma ai piedi della piramide ma continua fin su esattamente nel sito dove va collocata la pietra.

**Salendo per mezzo di una rampa?**

Sì, ma non su una rampa esterna come quelle da altre parti ipotizzate che avrebbero richiesto opere imponenti quanto la piramide stessa. La mia teoria prevede una rampa interna: in pratica è la piramide stessa che fa da impalcatura per la sua costruzione. Man mano che i livelli salgono, la rampa che corre sul perimetro interno diventa praticamente una galleria. Procedendo a spirale, arrivati ad un certo punto la galleria non è più utilizzabile perché viene a mancare lo spazio. Quello spazio che manca a completamento dell'opera, circa dieci metri di altezza, è stato costruito con pietre piccole che potevano essere trasportate anche manualmente. Quando nel 1200, c'è stato il terremoto, le pietre piccole possono essere crollate. Per questo quella di Cheope è l'unica piramide che non ha la punta.

**La piramide aveva anche un riferimento astrologico preciso?**

L'avevano ricercato certamente quando l'hanno progettata, infatti è orientata perfettamente a nord. Lo scarto è addirittura insignificante, dello 0.03 %.(Si consideri che il più riuscito tentativo moderno di orientare un edificio -l'Osservatorio astronomico di Parigi- registra uno scarto dal nord magnetico equivalente n.d.r.)

**Gli enigmi sulle grandi piramidi non smettono di suscitare interesse. Secondo lei c'è ancora molto da scoprire?**

Le piramidi hanno ancora molti segreti che devono essere svelati. Alcuni dicono che siano accumulatori

di energia, come vari studi hanno dimostrato. Non sembrano un monumento funerario, poichè a Luxor i veri monumenti funerari sono diversi.

**Quali conoscenze avevano gli antichi egizi oltre a quelle sulle tecniche di costruzione?**

Avevano moltissimi riferimenti matematici, stupefacenti per 7000 anni fa. Erano specialisti in tantissimi settori: chirurgia, medicina, agricoltura, astronomia, sistema economico... E' una civiltà che sembra avere addirittura un'origine misteriosa.

**Da cosa deriva il suo interesse per le civiltà antiche?**

Dalla passione. La stessa che mi ha portato a studiare altre civiltà antiche oltre quella egiziana, facendomi rendere conto di come quella in cui viviamo sia precaria.

**Nella sua passione è affiancato dalla famiglia. Quali sono i suoi più attivi collaboratori?**

I miei figli ed i miei nipoti.

**Tornerà in Egitto, a quando il suo prossimo viaggio?**

Con questi venti di guerra... un mio ulteriore viaggio non è imminente.

**Lei ha avuto modo di conoscere e frequentare il prof. Zahi Hawass, famoso archeologo e Segretario Generale del Consiglio Superiore per le antichità egizie, insieme a lui ha effettuato esperimenti e partecipato a conferenze, tra cui quella presso l'Ambasciata Italiana, sezione di Archeologia, del Cairo. Quale è stata la reazione di questo grande studioso alle sue teorie ed alle relative dimostrazioni?**

E' stato sempre ben disposto nei miei confronti. Egli ha detto di aver letto innumerevoli teorie e quella più vicina alla verità, anche se la certezza non si potrà mai avere, è la mia. E' una persona molto aperta. Nel suo lavoro, quando è al Cairo, è considerato un "Faraone", è rispettato da tutti. Quando si trova in compagnia, al di fuori del lavoro, diventa una persona diversa, esprime la sua natura ed è molto gioviale. Il 28 febbraio avevamo organizzato a Civitanova un terzo incontro con lui, patrocinato in parte dal Comune, in parte dagli sponsor ma purtroppo per motivi di sicurezza il professor Hawass non ha potuto partecipare.



**In alto:** Un momento della prova di trasporto eseguita in Egitto. Solo due persone trascinano agevolmente e con rapidità un blocco di circa due tonnellate.

**In basso:** Il Professor Hawass con Diomedei e i suoi più stretti collaboratori (figli e nipoti).



# un CONVITO

**di danza, racconti, ricerca e risate**

Con la stagione teatrale in corso i Teatri di Civitanova continuano ad ospitare il *Convito*, promosso dal Comune di Civitanova Marche, dall'Azienda Cultura e Spettacolo e dall'Amat e con la direzione artistica di Gilberto Santini.

**P**artendo dalla fisionomia e dalla vocazione dei tre teatri cittadini - Annibal Caro, Cecchetti e Rossini - il *Convito* abbraccia l'intera programmazione con proposte che coniugano diverse esperienze e forme artistiche.

Fiore all'occhiello dell'attività è la danza. Civitanova, la città di Enrico Cecchetti danza infatti tutto l'anno. Oltre all'ormai storico festival estivo, anche la stagione invernale prosegue e rafforza il progetto dedicato a quest'arte che connota la città a livello nazionale, unica delle Marche in cui si programma danza con regolarità attraverso l'ospitalità di grandi compagnie, progetti di residenza e collaborazioni produttive.





**Tutte le attività hanno come riferimento la tradizione: è nel nome di Enrico Cecchetti, la cui famiglia è originaria della città,** che si svolgono infatti le diverse manifestazioni. E proprio un evento di danza ha ospitato il Teatro Rossini il 7 febbraio scorso. In prima ed esclusiva nazionale ha debuttato – con grande successo di pubblico e critica - *Ni dieu ni maître* omaggio a Léo Ferré nel 10° anniversario della morte, della coreografa-danzatrice Mari Claude Pietragalla – stella francese della danza mondiale - con il Ballet National de Marseille.

La chiusura della stagione – che ha visto esibirsi i migliori interpreti dell'arte corèutica come Vandekybus, Pogliani e Paganini - è affidata il 1 aprile (Teatro A. Caro) al Galà degli étoiles e solisti, tra cui l'astro italiano nascente Alen Bottaini, del Bayerisches Staatstballett di Monaco. Ma il *Convito* non è solo danza.

#### Il Teatro Rossini diverte.

Il 4 e 5 marzo Manuela Arcuri è la protagonista dell'adattamento teatrale di uno dei successi hollywoodiani di tutti i tempi, *Pretty woman* e il 22 e 23 aprile Giorgio Panariello – affiancato da Tosca D'Aquino e Carlo Pistarino e diretto da Giampiero Solari – è Il borghese gentiluomo di Molière.

#### Il Teatro Annibal Caro racconta.

Splendido contenitore, l'Annibal Caro ospita storie shakespeariane nella lettura del regista Antonio Latella: *Amleto* (18 febbraio), *Romeo e Giulietta* (14 marzo), *La tragedia di Riccardo III* (13 aprile). Latella per questo "Progetto Shakespeare" ha ricevuto il Premio Speciale Ubu 2001 – sorta di Oscar del teatro italiano - per la ricerca registica. Accanto ai tre classici una farsa di ispirazione shakespeariana, *Il sogno di una notte di mezza sbornia* di Eduardo De Filippo interpretata da Mario Scarpetta.

#### Il Teatro Cecchetti ricerca.

L'invito è quello a sperimentare linguaggi teatrali nuovi, legati alla drammaturgia contemporanea. Il 25 marzo "un piccolo capolavoro del teatro italiano", come lo ha definito Goffredo Fofi, *mPalermu* diretto da Emma Dante. Cinque attori, cinque parenti di una famiglia palermitana al centro di questo testo che ha vinto il "Premio scenario 2001". Il 9 maggio Sandro Lombardi e David Riondino sono i protagonisti di Dante – *Inferno*. Guidati da Federico Tiezzi, i due attori raccontano la prima delle tre cantiche della *Divina Commedia*. A chiusura del *Convito* (22 maggio) un omaggio ad una delle più grandi attrici italiane, Valeria Moriconi in scena con il monologo *Emma B. vedova giocasta* di Alberto Savinio.

#### Per informazioni:

tel. 0733.812936  
www.teatridicivitanova.com

# gli EVENTI

Anche questo mese cercheremo di suggerirvi gli appuntamenti più interessanti che ci sono in giro per la nostra regione. Per gli amanti del musical l'evento assolutamente da non perdere è dal 22 al 27 Marzo al PalaRossini con **Notre Dame de Paris**, che ha sbancato i botteghini di tutta Italia, vera e propria opera contemporanea che dal giorno del suo debutto, a Parigi nel 1998, è stata vista da più di 8 milioni di spettatori.



Opera di Riccardo Cocciante e Luc Plamondon è composta da due atti ed è tratta dal noto romanzo, di Victor Hugo, il gobbo di Notre Dame. Il cast, selezionato da Alfonso Bettini, è stato accuratamente scelto dallo stesso Cocciante e dal produttore dell'evento David Zard, ed è sconosciuto al grande pubblico proprio per scelta dei due, ad eccezione della cantante che interpreta il ruolo della protagonista Esmeralda, la giovane argentina Lola Ponce. Le coreografie sono a cura di Martino Muller coadiuvato da Phenix Lin, mentre il responsabile delle sceno-

grafie è Christian Ratz. A testimonianza della geniosità dell'opera si potrebbero portare sia gli elogi della critica in tutti i paesi in cui è stata rappresentata sia i premi vinti, come il premio Victoire de la musique in Francia, il World Music Awards in Germania ed il premio Felix in Canada. Per gli amanti del teatro la nostra scelta si è indirizzata su un'opera di Molière, **Il medico per forza**, portata in scena dalla compagnia di Prosa di Gianrico Tedeschi, con la regia di Monica Conti e le musiche originali di Germano Mazzocchetti. La commedia in tre atti, rappresentata nel 1666, prende spunto da un noto "fabliau". Martine per punire il marito Sganarello, ubriacone e manesco, lo fa passare per medico presso una famiglia che ha una figlia gravemente malata. Il protagonista se la

caverà egregiamente, contraffacendo il gergo medico e facendo passare per farmacista l'innamorato della ragazza inizialmente sgradito al padre. Secondo la regista questo copione è un gioco teatrale di cui Molière impudicamente si serve per la sua



indagine "scientifica" sull'uomo. Per quanto riguarda le performance di musica live l'appuntamento principale per questo mese è il concerto dei **Subsonica** il 28 marzo al PalaRossini, in giro per l'Italia dopo l'uscita del loro nuovo album live "Controllo del livello di rombo" con tre inediti. La band che si esibirà nel capoluogo dorico sarà com-

posta da Cmax alla chitarra, Boasta alle tastiere e campionatori, BassVicio al basso e naturalmente, il leader della band, Samuel sarà la voce del gruppo. Nel locale più conosciuto del capoluogo per i concerti dal vivo, il Barfly, sarà invece ospite, il 15 marzo, un'altra apprezzata band italiana: i **Marlene Kuntz**, anche loro reduci dall'uscita del nuovo album, "Senza Peso". I Marlene Kuntz, nascono a Cuneo sul finire degli anni '80: il nucleo fondatore è formato da Riccardo Tesio alla chitarra, Luca Bercia alla batteria e Franco Ballatore al basso a cui si aggiungerà Cri-



# gli EVENTI

gli appuntamenti



"Inside all the People", "The Switch" e soprattutto "Chase the Sun". Come vedete gli appuntamenti per divertirsi non mancano neanche questo mese, scegliete quelli più adatti ai vostri gusti e... buon divertimento.



stiano Godano che ben presto da chitarrista diviene cantante e frontman del gruppo. Sempre al Barfly il 29 marzo sarà la volta di una italianissima, a dispetto del nome, band di Dj, i **Planet Funk** che hanno saputo miscelare alla perfezione in questi ultimi anni sonorità Rock, Funk, House e Trance, spopolando nei Club di tutta Europa con brani come

il calendario completo di  
tutti gli eventi  
in regione è su:



di Marco Bragaglia

## Swell 99...Macerata come Seattle

leri - Nei primi anni '90 a Seattle -Usa- nasce il movimento musicale grunge. Tra gli artisti di spicco citiamo: Nirvana, Pearl Jam e Soundgarden.

Oggi - Si chiamano Swell 99, vengono da Macerata e sono gli alfiери del grunge marchigiano. Suonano con grinta e cuore tanto da convincere già al primo ascolto.

**G**li Swell 99 hanno esordito discograficamente quest'anno con la compilation "Soniche Aventure" della Fridge records: prestigiosa vetrina dei migliori talenti della nuova musica italiana. L'ennesima conferma che il meglio viene dalla provincia, Macerata come Seattle, appunto.

### Com'è composto il gruppo?

Il gruppo è composto da Carlo Spinaci (voce e chitarra), Michele Pierini (basso), Lorenzo Eugeni (batteria) e Carlo Ciarocchi (chitarra). Suoniamo insieme dal 1999, anche se la line up ha trovato stabilità nell'agosto 2000, e la nostra musica è rock/grunge.

### Gli Swell 99 possono considerarsi un gruppo maceratese?

Ci consideriamo maceratesi in quanto qui siamo nati e qui viviamo, ma la voglia di suonare e promuovere la nostra musica ci porta a guardare oltre la realtà della provincia. Cerchiamo il più possibile di non chiuderci nella tranquillità di Macerata e di confrontare le nostre esperienze con quelle di band che vivono ed agiscono in città più grandi. Il fatto di comporre testi in inglese ci ha dato l'opportunità di avere dei contatti anche oltreoceano.

### Quant'è difficile "emergere"?

Le difficoltà sono molte. Esistono pochi locali che danno la possibilità



di suonare brani propri. I gestori cercano soprattutto cover band che garantiscono un maggior afflusso di gente, ma non aiutano certo la musica originale ad emergere. L'esigenza di spostarsi dalla provincia e dalle Marche nasce anche dal fatto che questi circuiti (radio, locali, etichette) si trovano soprattutto nelle grandi città.

### Alcuni vostri testi sono in inglese, mentre altri, più recenti, in italiano. Un'evoluzione?

Un'evoluzione, sì. Scrivere e cantare in italiano è più difficile, musicalmente parlando la lingua inglese si adatta meglio al rock, anche se il testo in italiano è comprensibile a tutti.

Comunque non seguiamo una regola fissa, componiamo testi in italiano o in inglese a seconda della canzone.

### Da dove "viene" il nome del gruppo?

Swell è una parola in slang americano e significa perfetto, splendido, ma viene usata anche per indicare un moto ondoso del mare. 99 è facile: l'anno di formazione.

### A quali artisti fate riferimento?

Nelle fondamenta della nostra musica trovano spazio Pearl Jam, Bush, Neil Young e Nirvana.

### Quant'è importante l'universo femminile per gli Swell 99?

Nessuno di noi ha delle "tendenze particolari", per cui siamo *moolto* sensibili al fascino femminile. A parte gli scherzi, i nostri testi nascono spesso da sentimenti e stati d'animo che l'universo femminile ci ha fatto vivere e soffrire. (\*\*\*\*\*)

### Progetti prossimi/venturi?

Un nostro brano, "Single Days", è stato inserito nell'ottavo volume di "Soniche Aventure", una compilation edita dalla Fridge records di Milano.

Si tratta di una finestra sull'attuale panorama del rock underground italiano. E' un'occasione che speriamo porti qualcosa di buono, visto che in passato ha portato fortuna a diversi gruppi.



## UN PICCOLO IMPORTANTE GIARDINO

di Sabina Pellegrini

Il giardino che abbiamo voluto presentare non è la classica, scenografica sistemazione paesaggistica di un'ampia (a volte imponente) porzione di terreno dove, con una buona esperienza, non è difficilissimo realizzare importanti giardini bensì una piccolissima superficie dove una committenza, giustamente esigente, ha richiesto un'opera adeguata all'importanza della casa padronale. Partendo da questo principio vi erano da coniugare altre due esigenze fondamentali: quella della privacy, ci troviamo infatti in una zona residenziale circondati da altre ville, e quella di lasciare comunque spazi vivibili intorno alla villa. La soluzione trovata per aumentare la sensazione di spazio in alcune parti della villa è stata quella di "copiare" la vegetazione esistente al di fuori della proprietà, di non enfatizzare il confine con una siepe classica ma di annullarlo proprio con l'utilizzo di essenze eterogenee dello stesso tipo di quelle esistenti nell'area limitrofa. Il risultato finale è stato un giardino



di cui si perde la percezione del limite di proprietà e che, in pratica, sembra molto più grande di quello che è nella realtà. La scelta delle essenze ha privilegiato, come buona consuetudine, l'utilizzo di specie possibilmente autoctone ed un impianto di prontissimo effetto ha fatto il resto.

**La sistemazione paesaggistica appena completata dava in effetti la sensazione di un bel giardino realizzato alcuni decenni prima** e l'aver potuto utilizzare diversi esemplari di notevoli dimensioni (vedi ad esempio l'enorme Phoenix Canariensis posta in opera all'ingresso) ha sicuramente favorito il raggiungimento dello scopo. Altra particolare attenzione

è stata posta nell'integrare in uno spazio così piccolo un parcheggio interno per gli ospiti senza che questo appesantisse esteticamente il fronte della villa. Si è pensato allora di creare uno spazio a prato mediante l'utilizzo di una griglia alveolare in polietilene riciclato proveniente dalla Germania che permette di rendere immediatamente calpestabile con auto il manto verde ma allo stesso tempo risulta assolutamente invisibile all'occhio. Definendo, inoltre, quest'area con delle splendide bordure ad altezza variabile si è potuto ottenere un giardino nel giardino e allo stesso tempo la soluzione di un piccolo problema pratico. L'opera è stata completata con degli optional ormai considerati indispensabili quali copertura di tutte le aree di bordura con corteccia selezionata di Pino Marittimo di origine francese, impianto di irrigazione multizonale con sensore di pioggia e di umidità, impianto di sicurezza a tre livelli e illuminazione scenografica integrata fra lavaggio luce piano prato-cespugli e altofusto.

Per eliminare subito le **erbacce** che crescono fra gli interstizi di un terreno lastricato basta versarci sopra un po' di acqua bollente, oppure un po' di sale.



Si è rotto il vostro **rossetto** preferito? Il rimedio è semplice: con un fiammifero, fate scaldare le estremità spezzate finché diventano abbastanza morbide da aderire se premute l'una contro l'altra. Poi fate raffreddare il rossetto in frigorifero.

Per togliere le **ragnatele** infilate un paio di calze sulla punta di un metro da falegname e fissatele con un elastico. Questo sistema risulterà ottimo anche per pulire sotto il frigorifero e dietro i termosifoni.



Per pulire la **lavatrice** è sufficiente scegliere un programma a 30° e versare nella macchina 4 litri di aceto. Far fare alla lavatrice un ciclo completo. In questo modo l'aceto pulirà i tubi e le manichette, eliminando i residui del sapone.

Un **peeling** economico è quello fatto di acqua e farina d'avena. Applicatelo sul viso e lasciatelo asciugare finché la pelle tira. Toglietelo massaggiando il viso con movimenti rotatori dei polpastrelli. Questa "maschera" elimina punti neri e la pelle morta.

Se il vostro **gatto** ha preso di mira le sedie o le poltrone imbottite della vostra casa, ricopritele con della plastica finché non imparerà che per lui sono tabù. I gatti odiano la plastica!



# oroscopo

di Barbara Junko - Studio Hatena - Oroscopo dal 1/3 al 1/4



## ARIETE

AMORE: La dolcezza del partner nei vostri confronti vi sorprenderà.  
LAVORO: Fate attenzione alle distrazioni e alle dimenticanze.  
SALUTE: Avrete necessità di concedervi un po' relax.



## TORO

AMORE: Riscoprirete di essere fortunati per la persona che avete accanto.  
LAVORO: Sarete fantasiosi e creativi anche nelle piccole cose quotidiane.  
SALUTE: Dovrete prestare più attenzione alla cura del vostro corpo.



## GEMELLI

AMORE: Sarete infastiditi dall'atteggiamento insolente di una nuova conoscenza.  
LAVORO: Avvertirete una grande esigenza di cambiamento. Chiedete consigli.  
SALUTE: State attenti agli strappi muscolari.



## CANCRO

AMORE: Riuscirete a conquistare qualcuno che ritenevate irraggiungibile.  
LAVORO: La routine vi infastidisce, cercate nuovi stimoli.  
SALUTE: E' consigliabile aumentare l'attività sportiva.



## LEONE

AMORE: Sarete diffidenti, una telefonata vi darà fastidio.  
LAVORO: Avrete alcuni intoppi ma non dovrete preoccuparvi, sono passeggeri.  
SALUTE: Evitate gli alcolici.



## VERGINE

AMORE: Non isolatevi troppo, cercate di frequentare persone nuove.  
LAVORO: Momento molto favorevole: raggiungerete qualsiasi meta.  
SALUTE: Evitate le distrazioni durante la guida.



## BILANCIA

AMORE: Dovrete fidarvi della persona amata e tenere a freno la gelosia.  
LAVORO: L'intuito vi consentirà di potervi concedere delle spese extra.  
SALUTE: Dovrete stare attenti se praticate dello sport.



## SCORPIONE

AMORE: Dedicherete gran parte del vostro tempo a fantasticare sul partner.  
LAVORO: Apprezzerete un aiuto che vi verrà da un vostro collaboratore.  
SALUTE: Fate della ginnastica.



## SAGITTARIO

AMORE: Il partner potrebbe farvi una proposta molto invitante: accettate!  
LAVORO: Ottimo momento professionale: saranno riconosciute le vostre capacità.  
SALUTE: Riducete il consumo di cibi fritti.



## CAPRICORNO

AMORE: Riuscirete a dare prova di solidità alla persona che amate.  
LAVORO: Concentratevi di più sui vostri doveri senza distrarvi.  
SALUTE: Avrai la tendenza ad essere agitato.



## ACQUARIO

AMORE: Prenderete la palla al balzo e vi farete avanti con una nuova conoscenza.  
LAVORO: Prenderete delle precauzioni nei confronti di un collega invidioso.  
SALUTE: Stanchezza e stress.



## PESCI

AMORE: Accettate l'invito di una nuova conoscenza e vivrete momenti stupendi.  
LAVORO: Il vostro umore non sarà dei migliori, attenzione all'irascibilità.  
SALUTE: Curate le vie respiratorie.

Aiutaci a capire qual è il pubblico delle nostre lettrici rispondendo a questo semplice questionario, e spediscilo a CLASSE DONNA - Vicolo Borboni 1 - 62012 - Civitanova Marche (MC) oppure invialo via fax allo 0733.776371 o via e-mail all'indirizzo [dominaeditori@libero.it](mailto:dominaeditori@libero.it)

- Qual è la tua età?  20/30  30/40  40/50  altro
- Sei:  nubile  coniugata
- Di quanti elementi si compone la tua famiglia?  2  3  4  più
- Qual è il tuo titolo di studio?  Licenza elemen.  Licenza media inf.  Diploma  Laurea
- Qual è la tua professione?
  - studentessa  commerciante  impiegata  libera professionista  casalinga  altro
- Quali sono i tuoi hobby preferiti?  leggere  cucinare  viaggiare  shopping  la TV
  - giardinaggio  bricolage  sport  musica  ballare  scrivere  cinema
- Possiedi un:  auto  cellulare  stereo  internet  DVD  PC  imp. satellitare
- Ti interessa di più leggere di (scegli anche più risposte)  attualità  salute  moda
  - cucina  cultura  società  casa  gossip  bellezza  arte
- Quali sono gli aspetti che ti colpiscono di più di una rivista? (scegli anche più risposte)
  - le foto  la pubblicità  il regalo  il prezzo  i temi trattati  la varietà delle rubriche
  - altro \_\_\_\_\_

● Come hai scoperto CLASSE DONNA?

\_\_\_\_\_

● Quali articoli hai trovato più interessanti e quale meno?

+ \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

● Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ Cap \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_

tel \_\_\_\_\_ email \_\_\_\_\_ ● firma \_\_\_\_\_

Sono informata e consento che i miei dati personali siano utilizzati per la partecipazione al presente questionario. Potrò, nel caso, oppormi al loro utilizzo e chiederne la cancellazione o modificazione (legge 675/98).

Se inoltre sei interessata a sottoscrivere un'abbonamento a CLASSE DONNA, fai una croce qui e inviaci questa pagina con i tuoi dati oppure chiama lo 0733.817543

Abbonamento a Classe Donna per un anno (12 numeri) **Euro 25,00** (quasi il 20% di sconto rispetto al prezzo di copertina). L'abbonamento avrà decorrenza entro due mesi dall'invio del bollettino.

Le prime cinquanta lettrici che invieranno il questionario compilato riceveranno in omaggio una copia di **Ciminiera**, il nuovo bimestrale di poesia narrativa, musica, teatro, cinema.



conosciamoci meglio

## **Pepol**

Tel. 0733.811254  
www.pepol.it

## **Galleria Persiana Ahmadi**

www.gpa-online.com  
numero verde  
800-866123

## **Vecchio Caffè Maretto**

Palazzo Sforza,  
P.zza XX Settembre  
Civitanova M. (Mc)  
Tel. 0733.774305

## **Antares**

Centro estetico  
V.lo C. da Fabriano  
Macerata (Mc)  
Tel. 0733.226785

## **Roberto Serpentine**

Via Campanella, 10  
Sant'Elpidio a Mare (Ap)  
Tel. 0734.810013

## **Maxicar**

Via Silvio Pellico, 8  
Civitanova Marche (Mc)  
Tel. 0733.771600  
Via Pasubio, 4  
Porto d'Ascoli (Ap)  
Tel. 0735.753350

## **Jeordie's**

Tel. 0733.966413  
Fax 0733.953133  
www.jeordies.it

## **Cattolica**

**Sub Agenzia Borroni**  
Via Saragat, 72  
Civitanova Marche (Mc)  
Tel. e Fax 0733.711043

## **Megauno**

Uscita Autostrada A14  
Civitanova Marche (Mc)  
Tel. 0733.89496  
Fax 0733.819102

## **Palestra "Forma e Salute"**

Via Enrico Mattei, 11  
San Severino Marche (Mc)  
Tel. e Fax 0733.638306

## **La Torre**

Zona industriale A, 137  
Civitanova M. (Mc)  
Tel. 0733.898521  
Fax 0733.897077  
info@cammina.com  
www.cammina.com

## **Terme di Sarnano**

Viale Baglioni, 14  
Sarnano (Mc)  
Tel. 0733.657274  
Fax 0733.658290

## **Centro Degradè Joelle**

Tel. 0733.776956  
www.degradejoelle.it

## **Pasticceria Cognigni**

Via Solferino, 2  
Porto San Giorgio (Ap)  
Tel. 0734.679393  
Fax 0734.685337  
cognigni@yahoo.it

## **Italcarta**

Via G. Pirelli  
Tel. 0733.801108  
Via Einaudi, 168  
Tel. 0733.829579  
Civitanova Marche (Mc)  
Zona ind.le Squartabue  
Recanati (Mc)  
Tel. 071.7501506

## **Alicestudio**

Via Ischia I, 159  
Grottammare (Ap)  
Tel. 0735.594075  
Fax 0735.573343

## **Pellegrini Garden**

Via Aldo Moro, 70  
Civitanova Marche (Mc)  
Tel. 0733.815980  
www.pellegrinigiardini.it  
info@pellegrinigiardini.it

## **Y2K**

Corso Umberto I  
Civitanova Marche (Mc)



## Dossier: come vivono gli extracomunitari nelle Marche

\* gite all'aria aperta:  
pic-nic sotto il primo sole  
marchigiano

\* attualità: il mondo  
dell'editoria in regione

# IN EDICOLA

ad aprile