

Editoriale



Primavera dintorno

Brilla nell'aria,

e li campi esulta,

Sì ch'a mirarla

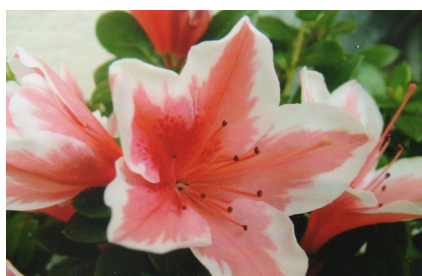
intenerisce il core.

(da "Il passero solitario" di Giacomo Leopardi)

Il meraviglioso risveglio della natura riempie di gioia i nostri cuori annunciando l'arrivo della Pasqua simbolo di Pace.

Che lo spirito della Pasqua ci aiuti a trovare la serenità e rinnovi le nostre speranze.

AUGURI



Gara di Torte



Organizzatrice: Nadia Arnoulet

Partecipanti: Attilio Revelli - Laura Simondi -
Rossana Aldrighetti - Franca Bovone -
Maria Teresa Greco.

Giuria: Rosa Maria Gardiol - Emanuele Bassi -
Edoardo Simondi

1^ Classificato : Attilio Revelli



CONGRATULAZIONI E AUGURI
ALLA NOSTRA INSEGNANTE DI
GINNASTICA CLAUDIA
PEIRETTI
PER IL LIETO
EVENTOPARTECIPIAMO ALLA
VOSTRA FELICITA'
E ALLA DOLCEZZA DI QUESTO
MOMENTO
AL PICCOLO LORENZO
AUGURIAMO OGNI BENE!



Vivere con lentezza i 14 comandamenti

(tratto da <http://www.nonsprecare.it/vivere-lentezza-comandamenti>)

Organizzare le proprie giornate con uno stile di vita più rilassato è possibile: ecco i trucchi per decelerare e vivere più lentamente ogni giorno.



VIVERE CON LENTEZZA - “**Rallentare**”, è questa la parola d’ordine di oggi: in tutto il mondo si celebra infatti la “Giornata della lentezza”. Organizzata, per l’ottavo anno, dall’organizzazione di volontariato “L’arte del vivere con lentezza”, invita tutti ad alzare lo sguardo e prendersi del tempo per riscoprire l’autenticità dei gesti e degli attimi che accompagnano la nostra vita, a prendersi una pausa e riconsiderare il ritmo della propria vita per non farsi travolgere dallo sconforto e dalla frenesia, nel privato, nel lavoro e nel tempo libero.

GIORNATA MONDIALE DELLA LENTEZZA 2014 - Vediamo allora i 14 “comandamenti” raccolti dalla Onlus per “**vivere con lentezza**”:

1. Svegliarsi 5 minuti prima del solito per farsi la barba, truccarsi o far colazione senza fretta e con un pizzico di allegria.
2. Se siamo in coda nel traffico o alla cassa di un supermercato, evitiamo di arrabbiarci e usiamo questo tempo per programmare mentalmente la serata o per scambiare due chiacchiere con il vicino di carrello.
3. Se entrate in un bar per un caffè: ricordatevi di salutare il barista, gustarvi il caffè e risalutare barista e cassiera al momento dell’uscita (questa regola vale per tutti i negozi, in ufficio e anche in ascensore).
4. Scrivere sms senza simboli o abbreviazioni, magari iniziando con caro o cara.
5. Quando è possibile, evitiamo di fare due cose contemporaneamente come telefonare e scrivere al computer...se no si rischia di diventare scortesii, imprecisi e approssimativi.

6. Evitiamo di iscrivere noi o i nostri figli ad una scuola o una palestra dall’altra parte della città.
7. Non riempire l’agenda della nostra giornata di appuntamenti, anche se piacevoli, impariamo a dire qualche no e ad avere dei momenti di vuoto.
8. Non correte per forza a fare la spesa, senz’altro la vostra dispensa vi consentirà di cucinare una buona cenetta dal primo al dolce.
9. Anche se potrebbe costare un po’ di più, ogni tanto concediamoci una visitina al negozio sottocasa, risparmieremo in tempo e saremo meno stressati.
10. Facciamo una camminata, soli o in compagnia, invece di incolonnarci in auto per raggiungere la solita trattoria fuori porta.
11. La sera leggete i giornali e non continuate a fare zapping davanti alla tv.
12. Evitate qualche viaggio nei weekend o durante i lunghi ponti, ma gustatevi la vostra città, qualunque essa sia.
13. Se avete 15 giorni di ferie, dedicatene 10 alle vacanze e utilizzate i rimanenti come decompressione pre o post vacanza.
14. Smettiamo di continuare a ripetere: “non ho tempo”. Il continuare a farlo non ci farà certo sembrare più importanti.

... e i 7 comandamenti per vivere con lentezza in cucina

1. Il cibo è la tua prima medicina: insegna Ippocrate... crediamoci.
2. La poesia del cibo inizia quando facciamo la spesa: scegliamo prodotti di stagione e di qualità. Se vogliamo risparmiare diminuiamo la quantità: che è anche un’ottima scelta per controllare colesterolo e peso.
3. È scientificamente provato che l’acqua non bolle prima se continuiamo a osservarla: quindi senza fretta appassioniamoci alla preparazione della nostra cenetta e apparecchiamo con cura la tavola, un fiore?
4. Utilizziamo tutti i nostri sensi per godere dei singoli ingredienti: la vista, il tatto, l’olfatto, il gusto... anche l’udito (i rumori della cucina fanno tanto casa e calore).
5. Gustiamo ogni forchettata e ogni piccolo sorso di quel vino che, anche se da incompetenti, avremo scelto con amore e cura.
6. Evitiamo il “due in uno”. Se mangiamo non telefoniamo, se telefoniamo non mangiamo.
7. Non precipitiamoci ... il cinema, la lavastoviglie, l’ultimo ritocco al computer, ecc. aspettano.

Marisa Bellisario

Una delle figure più rappresentative
nella storia dell'imprenditoria italiana



Viene ancora ricordata come la donna manager più famosa d'Italia, anche se sono trascorsi tanti anni dalla sua scomparsa, avvenuta a soli 53 anni.

L'allora Presidente della Repubblica, Francesco Cossiga, affermò che "il suo impegno è per la storia femminile un simbolo dell'affermazione della parità fra uomo e donna". Ed è così.

Marisa Bellisario nacque a Ceva in provincia di Cuneo nel luglio del 1935. Gli anni che seguirono la guerra segnarono il trasferimento della famiglia Bellisario a Cuneo. Grande fu la nostalgia della piccola Marisa per i luoghi d'origine. Laureatasi in discipline economiche presso l'Università di Torino, decise di trasferirsi a Milano dove ebbe il primo colloquio di lavoro. Venne assunta all'Olivetti con la proposta di lanciarsi nell'esplorazione dell'elettronica, il nuovo mondo del computer e lei raccolse la sfida.

Nel 1965 giunse in America, e le sue doti ampiamente riconosciute coniugate all'esperienza acquisita negli anni successivi la portarono ad assumere la responsabilità dell'Olivetti Corporation of America come presidente e nel 1981 fece ritorno in Italia per assumere la responsabilità dell'Italtel. La stampa scriveva che era stata scelta una donna per rendere più soft la chiusura dell'intero complesso. Ma Marisa riuscì nel miracolo di trasformare un complesso di fabbriche da rottamare in una moderna azienda elettronica. Marisa aveva intuito che una grande azienda moderna non si evolve né si guida senza una profonda rivalutazione dei rapporti umani. Non più gerarchie burocratiche, ma gerarchie di merito.

Fu presidente della Commissione per la parità lasciando un documento rivolto alle donne che diceva: "Studiate anche voi, applicatevi perché la tecnologia, è il migliore alleato che la donna abbia mai avuto da che mondo è mondo".

Era una donna molto attraente, e lei ben consapevole del suo fascino, spendeva molto del suo tempo libero nella cura della persona, tra estetiste e boutique alla moda. Gli abiti che vestiva erano solitamente firmati Armani. Anche le pettinature corte erano molto originali come pure il colore dei capelli che andavano dal biondo platino per la riunione del mattino al blu corvo degli appuntamenti pomeridiani che erano spunti di vivace dialogo con il marito. Nell'autunno dell'84 il suo taglio di capelli quasi punk spinse "Capital" a dedicarle una foto e un articolo.

Una malattia irreversibile la colpì e la trascinò lentamente verso la fine. Il 4 agosto del 1988, in un pomeriggio particolarmente afoso, Marisa scomparve.

A lei sono intitolati la Fondazione e il Premio che ogni anno viene assegnato alle donne che si sono distinte nel mondo dell'imprenditoria e della dirigenza.

Da informazioni biografiche del
libro "Italiane"



Che bella festa!!!

Ricette di cucina

TORTA ALLE NOCCIOLE



Ingredienti : 200 grammi di farina
150 grammi di zucchero
100 grammi di burro
2 uova
150 grammi di granella di nocciole
1 bustina di lievito
1 bicchiere di latte
1 cucchiaino di marmellata

Amalgamare tutti gli ingredienti e cuocere in forno a 180° per 35 minuti. A fine cottura guarnire con 50 grammi di granella di nocciole.

Curiosità

A Vigevano oltre sessant'anni di storia

IL Museo coi "Tacchi a spillo"

Dal 1953 il tacco a spillo occupa un posto speciale nel cuore del gentil sesso.

In concomitanza con l'Expo 2015 all'interno del Castello Sforzesco di Vigevano si apre il museo del "Tacco a spillo". Sono in esposizione oltre 500 modelli dalle décolletè di raso verde e paillettes indossate da Marilyn Monroe alla calzatura di Anita Ekberg nel film *La Dolce Vita*, fino alla copia del paio usato dalle eccentrica Lady Gaga. Subito dopo la prima guerra mondiale Christian Dior inventò il new look composto da abiti sensuali e sofisticati che necessitavano però di calzature adeguate. Nacque così un tacco esile e slanciato ma con un problema: essendo in legno a causa del diametro e dell'altezza si spezzava facilmente. Il problema venne risolto brillantemente dagli specialisti di Vigevano che negli anni cinquanta presentano un tacco a spillo e la base di appoggio in alluminio. Questa scoperta creò la base per una forte produzione commerciale che fece della cittadina lombarda della calzatura. In questa mostra sono presenti le più importanti firme internazionali. Ultimamente anche gli architetti si sono cimentati nella realizzazione di calzature scultoree gradevoli alla vista però difficili da portare.

La visita nella prestigiosa struttura permette al pubblico di fare un viaggio nel tempo per cogliere l'evoluzione della moda, dei gusti e della società.

Informazioni pratiche

- ➔ *la prossima conferenza: giovedì 9 aprile alle 15:30 – Prof. Luisa GUAZZOTTI - "Michelangelo Buonarroti tra Tormento interiore e Grandezza dell'espressione: una lettura psicologica"*
- ➔ *Forme di espressione Teatrale: martedì 7 e 21 aprile ore 15:00*
- ➔ *Fitwalking - nei giorni 4, 11 e 18 partenza alle ore 9:00 parcheggio Gilly*
- ➔ *Teatro Regio – Torino: 21 aprile - I Puritani - di Vincenzo Bellini partenza ore 13*
- ➔ *Torino - Visita alle farmacie d'epoca, il 18 aprile*
- ➔ *27-28-29 aprile - Firenze - Villa Medicea - Arezzo - Urbino*

Oroscopo: Ariete

Segno predominante del mese di aprile è l'Ariete: infatti il sole rimane in questa costellazione sino al giorno 20.

Simboli dell'Ariete, segno di fuoco, sono Marte dio della guerra per gli uomini e Diana, dea della caccia per le donne: ambedue rappresentano bene i nati in tale periodo che hanno in genere un temperamento piuttosto battagliero: infatti sono energici, pieni di vitalità, di iniziative e di slanci. L'impulsività li porta alle volte ad agire senza riflettere, ad essere poco diplomatici.

Per l'innato senso di indipendenza riescono bene nei lavori che richiedono dinamismo e responsabilità quindi eccellono nelle professioni libere e di comando.

Uni3- Torre Pellice

INDIRIZZO MAIL

uni3ditorrepellice@gmail.com

Questo numero

A questo numero hanno collaborato:
Bruna Vasciminno Simondi, Attilio Revelli,
Nadia Arnoulet, Paolo Taverna,
Rossana Aldrighetti e Paola Caffaro