

Un saluto dalla presidente

Smettiamo di ammirare le cose che abbiamo fatto e cominciamo a sognare le cose che non abbiamo ancora fatto.

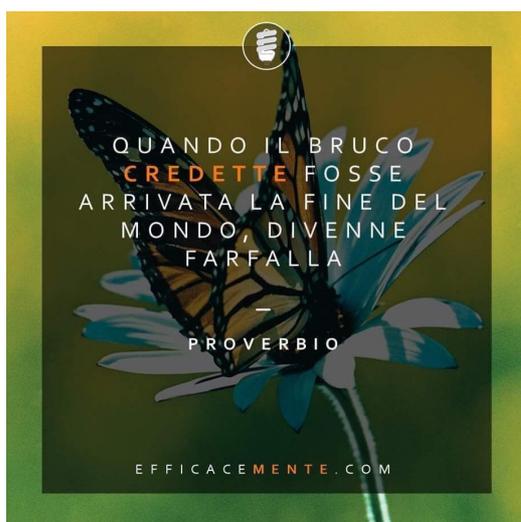
Non sappiamo perché alcune cose funzionano ed altre no, è necessario abbandonare le nostre credenze per lasciare spazio alla creatività ed al futuro.

Non abbiate paura di osare ed avventurarvi dove gli altri non sono ancora arrivati.

Le differenze ci aiutano a migliorare ed a fare nuove scoperte.

La libertà è una condizione fondamentale per scoprire e creare.

Dada Molino



Le foto del mese a cura di Paolo Taverna



Appuntamenti

LABORATORI

- INGLESE: dal 15 gennaio, corso avanzato lunedì dalle 14:00 alle 15:00, principianti dalle 15:00 alle 16:30
- INFORMATICA: dal 5 marzo, corso AVANZATO dalle 17:00 alle 19:00
- LABORATORIO DI PITTURA: dal 15 gennaio
- ESPRESSIONI TEATRALI: dal 10 gennaio, il mercoledì pomeriggio dalle ore 15:00.
- KINESIOLOGIA: dal 13 gennaio, il mercoledì pomeriggio dalle ore 17:30
- RICAMO: dal 18 gennaio, il giovedì mattina dalle ore 10:00 alle ore 12:00
- BURRACO: dal 17 novembre presso il Bar Italia dalle ore 15,00.

- CAMMINATA SPORTIVA: dal 17 febbraio, dalle 9:30 ritrovo nel parcheggio dell'ex Hotel Gilly

APPUNTAMENTI

- Conferenza “La magia e il mistero dei Carmina Burana” - Prof.ssa Cristiana Vivalda giovedì 1° marzo
- Conferenza “Voci e mura della vicenda Mazzonis in Val Pellice” - Dott.ssa Stefania Ferrero – giovedì 8
- Lezione / Concerto “La primavera in Armonia” – I Polidori friends – giovedì 15 - Galleria d'Arte “F. Scropo” - Via D'Azeglio, 10
- Conferenza “Informatica: una storia italiana” - Dott. Enrico Agliotti – giovedì 22

L'angolo della musica

di Bruna Simondi

“VIAGGIO TRA LE NOTE” –
 CONCERTO di GIOVEDÌ 1^a Febbraio 2018



La Fantasia non manca nelle arti e la musica non fa eccezione. Lo dimostra il programma romantico e passionale che abbiamo avuto il piacere di ascoltare dal Duo Martini-Raspini.



Bruno Raspini eccellente violinista, attivo in diversi ambiti musicali, esperto soprattutto nell'ambito della musica barocca che lo porta a suonare su diversi strumenti antichi è membro fondatore dei gruppi Aurea Armonia, I Sarti d'armonie e L'Eporedia. Attivo anche in altri ambiti musicali ha inciso CD di musica liscio,

occitana e pop per diverse etichette discografiche piemontesi. E' laureato in beni culturali archeologici e storico artistici e in storia dell'arte e, dal 2015 è docente di violino presso l'Istituto Musicale "A.Vivaldi".

Lorenzo Martini eccellente pianista accompagnatore ha avuto l'onore di esibirsi in Francia, Spagna e in Italia in diversi luoghi prestigiosi tra cui il Pantheon e la Tenuta presidenziale di Castelporziano. Attualmente è il pianista del Coro Polifonico di Boves e del Coro Lirico della città di Cuneo. Fa parte di un gruppo musicale con cui ha eseguito brani classici della tradizione tanguera. E' stato maestro collaboratore in diverse opere tra cui la Tosca al teatro di Novara. Collabora con cantanti eseguendo arie d'opera e brani tradizionali. Nel comune di Pradleyves è consigliere alla cultura e alle politiche giovanili.



Il programma è iniziato con un brano scritto dal compositore inglese Edward Elgar per violino e pianoforte "Salut d'Amour" dove si nota soprattutto l'influenza del tardo romanticismo tedesco.

Seguito da Bela Bartók compositore e pianista ungherese cresciuto nell'ambiente familiare dominato dall'amore per la musica. Di lui abbiamo ascoltato le Danze rumene del 1917 scritte nel periodo della sua evoluzione, caratterizzate da un'energia ritmica quasi ossessionante, ma sempre rivolte all'amore per le tradizioni del mondo contadino e popolare.

Henry Wieniawski compositore polacco della sua produzione violinistica di carattere brillante e di grande effetto è "Scherzo Tarantella" per violino e pianoforte.

A seguire di Camillo Sivori violinista e compositore nato a Genova studiò per qualche mese con Niccolò Paganini e fu uno dei maggiori virtuosi dell'Ottocento. Tenne concerti in tutta Europa e in America. La sua produzione, esclusivamente violinistica, comprende, fra l'altro, 2 concerti e le: "Romanza senza parole n.1 e n.2" che il Duo ha suonato.

Dopo l'ascolto di "Air Variée n.1", di Charles Dancie (su un tema di Pacchini) e "Reverie Russe" di Florian Hermann, il programma si è concluso, brillantemente, con la bellissima "Romanza Andalusia" di Pablo de Sarasate, violinista e compositore spagnolo, anch'egli acclamato come uno dei maggiori virtuosi di violino di tutti i tempi.



CONCERTO DEL 22 FEBBRAIO 2018

Un film...una voce...: viaggio nell'altra musica del Novecento

Nel riprendere il tema del Novecento, questa volta rivolto ai grandi successi internazionali, nazionali e al mondo del cinema, l'Uni3 ha trascorso un pomeriggio molto gradevole.

E' stato un susseguirsi di musiche immortali di grandi compositori del passato che continuano ad essere ascoltate ed ogni volta ci emozionano. Sono testi di grande impegno con interpreti indimenticabili.

Il repertorio programmato per questo pomeriggio ci ha trasportato prima nel mondo dei Frank Sinatra, Barbara Streisand, Aznavour, Edith Piaf e di Louis Armstrong., poi nel mondo del Cinema con le colonne sonore del Dr Zivago, Colazione da Tiffany, La leggenda del pianista sull'Oceano firmate dal grande compositore Ennio Morricone.

A concederci il lieto e piacevole pomeriggio è stato il Duo composto dal Prof. Fabio Banchio al pianoforte e dal violinista M.stro Vittorio Sebeglia.



Il Prof. Fabio Banchio, è laureato in Storia della Musica Moderna e Contemporanea alla Facoltà di Lettere e Filosofia dell'Università degli Studi di Torino e laureato, presso il Conservatorio "G.Verdi" di Torino, in Pianoforte, Composizione e Strumentazione per Orchestra di Fiati. La sua tesi di laurea "L'eredità pianistica di Niccolò Paganini" è entrata a far parte della prestigiosa Indiana

University Libraries. Ha tenuto recital in Italia e all'estero esibendosi alla presenza del Governatorato dello Stato della Città del Vaticano, Em. Giuseppe Bertello e del Nunzio Apostolico Monsignor Adriano Bernardini. E' Autore della raccolta pianistica "Il bianco e il nero" e del volume bilingue "I Grandi Maestri Piemontesi della Fisarmonica, presentato nel 2013 a Palazzo Lascaris.

Ha suonato presso il Teatro Regio e ha diretto in mondovisione l'Inno Nazionale in occasione dei festeggiamenti per il bicentenario della nascita di San Giovanni Bosco. Oggi è vicepresidente e responsabile del settore Arte e Cultura dell'Associazione Piemontesi nel Mondo.



Il M.o Vittorio Sebeglia, violinista, ha conseguito la laurea di secondo violino con il massimo dei voti al Conservatorio "G.Verdi" di Torino. Ha suonato in orchestra accompagnando celebri solisti come Salvatore Accardo, Shlomo Mintz, Francesca DeGo, Massimo Quarta. Ha partecipato a importanti festival come MI-TO, Settembre Musica, Europa Cantat, Festival Beethoven, Festival Mozart, Torino Classical, Music Festival.

Oggi è componente dell'orchestra dell'Accademia Teatro alla Scala, dei Filarmonici di Torino, formazioni con cui ha tenuto importanti concerti nell'ambito musicale nazionale ed internazionale ed è primo violino di spalla dell'Orchestra del Conservatorio di Torino.

Complimenti al Duo per la professionalità artistica e interpretativa di questi grandi successi internazionali.

Ricetta

a cura di Dada Molino



GNOCCHETTI CON CREMA DI CAROTE

INGREDIENTI:

- patate gr. 700
- carote gr. 270
- farina gr. 140
- latte gr. 100
- spinaci freschi gr. 50
- cipolla rossa gr. 35
- olio-sale-pepe

Lessare le patate, pelarle e schiacciarle. Una volta fredde impastarle, con la farina, gli spinaci mondati, asciugati e tritati, sale e pepe.

Dividete il composto in filoncini e tagliateli in gnocchetti. Riducete le carote a rondelle ed insaporitele in padella in un soffritto fatto con due cucchiai di olio e la cipolla tritata; unite il latte e gr. 100 circa di acqua e cuocete finchè non saranno tenere; infine frullate tutto.

Lessate gli gnocchetti in acqua bollente salata, scolateli quando vengono a galla, conditeli con la crema e portateli in tavola,

Potete aggiungere del parmigiano.

Buon appetito

Vita dell'Unitré

a cura di Maria Bergaglio

DANCALIA: IL DALLOL

La collina degli spiriti.

La Dancalia e' una regione del Corno d' Africa compresa fra Eritrea ed Etiopia.

E' una terra inospitale ma affascinante.

Tre anni fa , avevamo fatto un viaggio in Etiopia, scoprendo il fascino delle sue chiese, la sua gente, i suoi mercati; ma non avevamo potuto recarci in questa regione che si trova nel nord dello stato, perché la strada di collegamento con Macalle' era ancora in costruzione e le tribù che la abitano ...un po' agitate.....



Oggi, la situazione e' cambiata: la strada è finita e le tribù sono tranquille.

E' un viaggio non da tutti, per le alte temperature e il grado di umidità, bisogna essere in ottima forma fisica.

Proprio per questo, quando ci è stata prospettata l' opportunità di andarci , non ce la siamo fatta scappare, affascinati dalle foto che avevamo visto.

Arrivati a Macalle' abbiamo fatto campo base in un logde nelle vicinanze, gestito da Luigi, un

piemontese.

Il giorno dopo sveglia all'alba e, dopo circa tre ore di viaggio, siamo arrivati al deserto del Dallol: qui la terra ribolle, i gayser sono in piena attività; sorgenti sulfuree, coni di sale, cammini di fate, creano un paesaggio quanto mai suggestivo.



Lasciamo i nostri fuoristrada e ci addentriamo a piedi su un terreno roccioso che cambia colore e compattezza man mano che ci addentriamo.

Per primo si incontrano le miniere di sale: è stato calcolato che lo strato di sale è di circa sei metri.



Da sempre questo minerale viene estratto dagli etiopi a mano, con lame affilatissime e, ridotto

in blocchi, caricato sui dromedari e portato a Macalle'.



Terribili sono le condizioni dei lavoratori per il caldo e per la fatica.

Ma e' cosi' da sempree nessuno pensa a migliorarle....

Proseguiamo a piedi, su un terreno friabile il cui minerale principale è “ la rosa del deserto”, sotto questo strato si trova acqua bollente...quindi caldo da sotto e caldo sopra.... Per non mettere i piedi in un buco di acqua calda, cerchiamo di camminare sulle impronte della guida (lei sa dove mettere i piedi!!!!)...che ci precede.

Lo spettacolo e' sempre più affascinante, i colori cambiano per i vari minerali che affiorano, e anche il caldo e l'umidità aumentano.



Ad uno dei partecipanti, per il caldo , si stacca la suola dello scarpone (abbiamo tutti scarpe da trekking), per cui e' costretto a tornare indietro...altre due persone rinunciano per il troppo caldo, la temperatura ha ormai raggiunto i 50 gradi.

In cinque decidiamo di proseguire e di non guardare più il termometro....lo spettacolo all'orizzonte è incredibile...siamo arrivati fin qui non possiamo arrenderci....

Rocce bianche, verdi, gialle, marroni, pozze azzurre, getti d'acqua caldissima.... un paesaggio mai visto...



Questa depressione si trova a 100 metri sotto il livello del mare; e' chiamata anche triangolo degli Afar, dal nome della popolazione autoctona che vi abita.

E' una vasta landa salina e desertica, circondata da vulcani attivi, e' uno dei punti piu' bassi e piu' caldi del pianeta.

Le formazioni cambiano in continuazione, e, quelle che ci sono oggi, tra qualche mese potrebbero non esserci piu' ed altre potrebbero essersi formate.

Abbiamo camminato per tre ore, scattato centinaia di foto, convinti che un posto così non l' avremmo mai più rivisto.

Stanchi , ritorniamo ai nostri fuoristrada ...affascinati e con gli occhi pieni di colore....felici di un' esperienza unica che condividiamo col resto del gruppo.

Siamo certi che per tanti posti che visiteremo, questo resterà unico, non paragonabile a nessun altro...

Ogni viaggio e' unico nel suo genere, ma alcuni restano piu' indelebili nella memoria.

Vita dell'Unitré

di Bruna Simondi (fotografie di Nadia Arnoulet)

Venerdì sera 9 febbraio ci siamo ritrovati al ristorante Centro di Torre Pellice per la consueta cena di carnevale allietata dalla musica.



Con noi, ospiti dell'Uni3, partecipavano anche Mirko Bertolino pianista, Andrea Maffolino violinista e Martino Maina violoncellista che, negli anni precedenti hanno tenuto due concerti di musica classica nella nostra sede.



La loro presenza ha aggiunto alla nostra cena un assaggio di elevata bellezza lirica con un tratto dell'Op.120 in re minore, con

l'allegro, l'Andantino e l'allegro vivo, di Fauré, dove i due strumenti ad arco, sostenuti dal continuo arpeggiare del pianoforte, si impongono per la loro linea classicheggiante.

Al dessert, di Schumann, da Trio n.1 op.63 in re minore, "Mit Energie und Leidenschaft" e "Mit Feuer", un I° movimento: "Con energia e passione" seguito dal IV movimento: "Con fuoco" virtuoso e galoppante.

Al termine della cena, da Trio Op 8 in Si Maggiore di Brahms, un frammento melodico, una pulsione ritmica e un incisivo cromatico che si alterna tra i tre strumenti ed è lo "Scherzo, Allegro molto".

A Mirko, ad Andrea e a Martino i nostri complimenti uniti ad un "in bocca al lupo" poiché parteciperanno dal 5 all'11 marzo all'International Chamber Music Competition Pinerolo e Torino. Il prestigioso concorso biennale di musica da camera membro della World Federation of International Music Competitions di Ginevra, che si terrà tra Pinerolo e Torino e vedrà esibirsi alcuni dei migliori giovani musicisti del panorama internazionale.

A simboleggiare il carnevale, gruppi di signore mascherate con costumi originali, eleganti e di buon gusto hanno animato la nostra simpatica cena.

Le Conferenze del giovedì

a cura di *Carla Michiasino*

Proseguono gli incontri settimanali, seguiti con interesse dai numerosi iscritti.

Giovedì 25 gennaio il **Dott. Mario Fina**, graphic designer e art director esecutivo per campagne pubblicitarie nazionali e internazionali presso agenzie che hanno in carico i più famosi marchi del mondo, ci ha parlato di come si sia evoluta la pubblicità nella seconda metà del XX secolo.



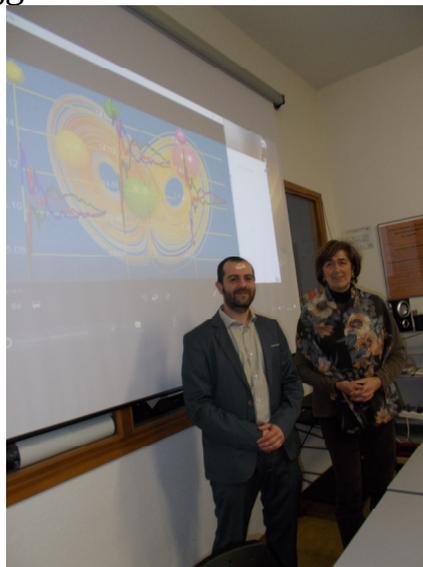
E quel rassicurante “Noi che... andavamo a letto dopo Carosello” ha dato modo al **Dottor Fina** di parlarci della professionalità, delle idee, delle intuizioni richieste dal mondo della pubblicità.

Ci ha evidenziato come gli aforismi di

“Carosello” abbiano fatto presa sul pubblico italiano, quelli di Marchesi, in modo particolare, e come attori famosi abbiano interpretato i noti “siparietti”.

La “vecchia” pubblicità forniva a noi le informazioni, ci dava consigli, mentre con la “neo” pubblicità siamo noi, con i nostri dati, ad essere venduti come “pacchetto” alle agenzie pubblicitarie.

Di taglio prettamente scientifico la conferenza dell’8 febbraio tenuta da **Herbert Agli**, Vicepreside e docente di matematica e fisica presso il Liceo Pareggiato Valdese di Torre Pellice.



“Calcoli la sera...bel tempo si spera. Basi scientifiche della meteorologia”. Così veniva presentata la relazione del **Professore Agli** che, con alcuni cenni storici sulla evoluzione degli studi inerenti quel che sta “tra la terra e gli astri”, ricordava come con l’800 sia nata la prima organizzazione di meteorologia internazionale, ma che ancora nel primo 900 non si potessero eseguire in maniera sufficientemente veloce gli elementi di calcolo per poter fare delle previsioni, cosa poi resa possibile dall’uso dei computer. Solo nel 1970 si arrivava alla costituzione di un Centro Europeo per la previsione a medio termine.

E poi siamo entrati nel difficile...Chi fa le previsioni deve conoscere le leggi della termodinamica, l’equazione di stato dei gas, l’equazione di evoluzione del vapore acqueo, l’equazione idrostatica...insomma, quel che ci è stato chiaro è che le previsioni metereologiche sono di una grandissima complessità!!



Il pomeriggio di giovedì 15 febbraio è stato dedicato al teatro e alla musica.

Ester Esposito e **Carlo Curto**, affezionati amici dell’UNI3, ci hanno proposto brani, poesie, dialoghi e monologhi che hanno coinvolto emotivamente il numeroso pubblico, mentre tre giovani musicisti della Scuola di Musica di Valle ci hanno allietati con la gradevolissima esecuzione degli intermezzi musicali.



I compleanni di Marzo



BERGAGLIO MARIA
 DALLA PRIA ANTONIO
 GARRONE ROSA
 GILARDI GIULIANA
 MEYNET ALIDA
 SANTORO GIANNA
 SAPPE' BIANCA
 ZUCCOTTI ANGELA
 KOPRESA CLARA
 DI LECCE ANTONIO

Oroscopo

a cura di Nadia Arnoulet

PESCI
 (20 febbraio - 19 marzo)



Hanno un indole gentile, generosa e riservata.
 Hanno una mente ricettiva e sono capaci di
 afferrare dettagli che ad altri sfuggono.

La loro immaginazione è viva e i loro
 sentimenti profondi ed intensi.

L'instabilità emotiva è raffigurata
 nell'iconografia del segno, due pesci legati
 l'un l'altro : uno punta verso il basso del fondo
 mentre l'altro verso l'alto e la luce. A volte
 prende il sopravvento uno, a volte l'altro.

Numeri fortunati 18 27 36 56

Articoli dai Settori

a cura di Nadia Arnoulet

LA SALIERA (el salin da tàula)

L'avvento dell'igienismo ha fatto sparire dalle tavole delle osterie, dei ristoranti ma anche da quelle private ,un utile oggetto deputato a contenere il sale per l'uso immediato.

Si tratta della saliera vasetto cupo ,a larga bocca tonda o ovale , per la verità i contenitori sono due , uno per il sale e l'altro per il pepe disposti ai lati di un manico verticale. I contenitori sono modesti vetri stampati con motivi a coste, a rombi e non solo in vetro trasparente ma anche in azzurro, in blu oltremare. La sal a l'è l condiment dij pòver (il sale è il condimento dei poveri, visto che i ricchi usavano le costose spezie)

L'INVERNO PASSA CON IL GIALLO



Non so se ci avete mai fatto caso : i primi fiori dell'anno sono quasi tutti gialli. Non è escluso che ci sia una spiegazione : il giallo , per esempio è di sicuro un colore che gli insetti

percepiscono bene , per cui una pianta che abbia fiori di quella tonalità è avvantaggiata dal punto di vista dell'impollinazione. Per essere certi che la primavera sta arrivando bisogna aspettare le primule, e i fiori del tarassaco quelli che poi evolvono in una sfera perfetta di piumini . Soffiarli via tutti era un gioco che si cimentavano spesso i bambini. Il gioco del tarassaco aveva il vantaggio di poter essere replicato a piacere , a differenza dal soffio sulle candeline della torta di compleanno, una volta e basta. Origini antiche di questo rito ,la fiamma ne ricordava la luce e esprimendo un desiderio il filo di fumo che si leva dalla candela spenta avrebbe "portato in cielo " il desiderio.

A marzo, voglia o non voglia, tutte le piante mettono la foglia

Marzo pazzerello un po' fa brutto un po' fa bello

Se il tordo canta a San Giuseppe, farà un inverno prima e un altro appresso: il freddo durerà ancora

AGNOLOTTI SOTTO ASSEDIO

Racconta una leggenda che quando le truppe di Giacomo di Savoia-Acaja tolsero l'assedio a un marchese del Monferrato, questi ordinò al cuoco di preparare un banchetto per festeggiare. La dispensa però era quasi vuota : restavano quatr oss e quatr bindej ed carn (quattro ossa e quattro listarelle di carne) Il cuoco Angelotto ,non si perse d'animo , alla poca carne aggiunse erbe selvatiche , poi tritò il tutto e lo racchiuse in tasche di pasta , che fece bollire nel brodo ricavato dalle ossa. Ebbe enorme successo e il nome del suo inventore giunse fino a noi ,il piatto di d'Angelotto si trasformo in Agnolotto.

IL CORNO ROSSO (scongiuri e superstizioni)



Non tutti lo ammettono anzi, non son pochi coloro che predicano il proprio disprezzo per delle "sciocche credenze" , ma ad essi è facile rispondere con la battuta di Trotskij : "Nessuno è piu' superstizioso degli scettici" quindi uno non ci crede ma.....

ABITI LA JELLA DEL VIOLA

Innanzitutto nel mondo dello spettacolo, non troverete mai un artista di qualsiasi tipo , sia appartenente al teatro, alla musica, in televisione che indossi un vestiario viola.

Questo odiato e temuto colore che essendo di regola inerente ai paramenti sacri a carattere

mortuario, si pensa porti di conseguenza terribili jature Il celebre Ermete Zacconi rifiutava persino di proseguire una recita , se vedeva tra il pubblico qualcuno vestito di viola.

AGLIO Chi crede che sia soltanto l'ingrediente, indispensabile per una cucina pesante, deve ricredersi l'aglio è il principe nel campo delle superstizioni.



Averne una bella treccia in casa porta buono, schiacciato e spalmato su punture di api, zanzare ,tafani si dice sia un portento.

Tra gli slavi esso scaccia i vampiri, da noi anche la persona amata, visto che l'alito del mangiatore d'aglio non è fatto per intrattenere i rapporti sociali ravvicinati.

CALZA Infilare le calze al rovescio porta bene

CAPELLI Chi non vuole perdere i capelli non si pettini nel giorno di Natale

BRINDISI Mai farlo con la sinistra, è di pessimo augurio

AGO Si parla di aghi da cucito ,collegato alla donna ,per cui le credenze e i consigli sono vari quindi cosa assai probabile pungersi , in tal caso ,bisogna ricordarsi che....dito pollice

fortuna in amore, dito indice sfortuna in amore, dito medio prossimo fidanzamento, dito anulare una lettera in arrivo, dito mignolo prossimo matrimonio.

Mai regalare aghi, così' come non si deve mai regalare alcunchè di aguzzo.

CIBO La notte, prima di andare a letto , è auspicabile sempre sgombrare il tavolo dove si è cenato. Lasciare briciole o avanzi porta jella. Potrebbe alimentarsi di essi qualche spirito maligno , che così' aumenterebbe il proprio vigore.

FAZZOLETTO Non è uso regalarne, a meno che non si riceva in cambio una cifra simbolica in denaro. Altrimenti, essendo usati non solo per il naso ma anche per asciugare le lacrime, portano male.

PECORE Chi incontra un gregge di pecore esprime un desiderio: si avvererà

IL CORNO ROSSO portafortuna ha una sua nobile ascendenza, poiché pare risalga alla capra Amaltea che nutri' Zeus il padre degli Dei.

Fatto sta , comunque , che come ciondolo, portato in tasca o posto in casa protegge dalle invidie.

Se lo si regala, chi lo riceve deve indossarlo o nascondere in casa senza rivelarne l'esistenza ad alcuno. **BENEDETTO CROCE** ne aveva un'intera collezione, e se ne portava addosso più di uno.

Nuova Attività

a cura di Bruna

COME CAMMINARE:

Il bello della camminata sportiva è che al principiante non è richiesto di essere un maestro di stile, però, può in breve tempo imparare a camminare più velocemente con sempre minor fatica.

Il busto : è importante controllare la parte del corpo che deve vedere la schiena dritta, lo sguardo in avanti , le spalle e il collo rilassati.

Le braccia: piegandole a 90 gradi ai gomiti e oscillandole alternatamente alle fasi del passo, si ha un'azione più equilibrata e le mani devono essere chiuse a pugno, ma le dita non devono essere serrate , così da eliminare la tensione sugli avambracci.

COME RESPIRARE:

L'aria può arrivare sia dalla bocca sia dal naso: l'importante è farne entrare nei polmoni la quantità necessaria; l'ideale è aumentare il numero degli atti respiratori man mano che cresce la richiesta di ossigeno.

(continua)