

Ricordo

Il modus operandi di Giampaolo Scotti

Il ricordo di Giampaolo Scotti, professore di Fotografia alla Scuola del Libro di Urbino, non si dimentica. Non era urbinato, veniva da Mantova, meravigliosa città dei Gonzaga dai legami rinascimentali indelebili con la corte urbinata dei Montefeltro-Della Rovere. Giampaolo arriva in Urbino negli anni Settanta a frequentare l'ISIA, divenuta scuola di prestigio per le arti grafiche, per la bravura degli insegnanti. Terminata la scuola, il prof. Scotti insegna due anni ad

Alghero. Poi Urbino lo richiama a insegnare Fotografia alla Scuola del Libro. Docente esemplare per il metodo di insegnamento e, soprattutto, per l'arte dell'ascolto dei suoi scolari. Che apprezzano il dialogo con il docente. Giampaolo non si chiude dentro la Scuola, collabora alle numerose iniziative culturali della città. Un amore che si intensifica sposando Eden che lo rende urbinato per sempre. Senza dimenticare Mantova ed i suoi amici di lassù. Amici venuti in Urbino,

nel periodo pasquale, a ricordarlo proprio con la musica che è un linguaggio universale, spirituale nutrimento dell'anima. Con un concerto d'organo e ottoni, diretto dal maestro di cappella Alessandro Meneghello, accompagnato dagli "Otoni dei Gonzaga": M. Marri e F. Albertini alle trombe, C. Grillenzoni al corno, F. Capiluppi all'eufonio e I. Aleotti al basso tuba. Con brani di Stanley, di Haendel, di Purcell, Charpentier e Pachelbel, nella Chiesa di San Giuseppe che dispone di un

organo del Settecento, del Vici, mirabilmente conservato nei secoli dall'omonima Confraternita. Tra la gente, ex-colleghi ed ex-alunni di Giampaolo, gli amici di sempre, la moglie Eden che ricorda, felice per il successo del concerto, il bisnonno di Giampaolo, maestro organista della Basilica di Sant'Andrea di Mantova. Una conferma che la bella musica è anche un veicolo universale di incontro, conoscenza ed amabile ricordo.
(Sergio Pretelli)



Una sana alimentazione

Interessante lezione sulla dieta alimentare tenuta dalla prof.ssa Elena Piatti dell'Università di Urbino agli iscritti dell'associazione Maestri cattolici e di quella dei genitori



Lezione

DI GIOVANNI VOLPONI

La prof.ssa Elena Piatti, già Docente Ordinario di Nutrizione biochimica, nella Facoltà di Farmacia dell'Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo", ha tenuto una lezione agli iscritti all'AIMC (Associazione italiana maestri cattolici) e all'AGE (Associazione genitori) di Urbino sul tema di sana alimentazione, particolarmente attuale in questo periodo.

Cosa mangiamo. E' risaputo che se e' vero che noi siamo (anche) quello che mangiamo è altrettanto vero che i cibi attualmente sul mercato peccano quantomeno in qualità, genuinità, tossicità, inquinamento. Ciò determina conseguenze negative sui nostri organi, specie gastrointestinale e renale, cardiocircolatorio e anche cutaneo, respiratorio e ormonale. Le interazioni fra alimentazione e patologie sono ormai accertate: ipertensione, diabete, insufficienza renale, arteriosclerosi e

tumori sono le principali malattie della società' del benessere, un controsenso, se si pensa che solo 50anni fa la fame faceva vittime quotidiane. L'eccesso di carboidrati e di grassi comporta sia un sovraccarico su fegato e reni sia un accumulo adiposo con obesità. Occorre allora rivedere la dieta, termine invero ingannevole, poiché etimologicamente significa "stile di vita" e non, come si intende comunemente, attenzione alimentare dopo i bagordi.

Seguire questi consigli e applicare questi suggerimenti è più facile di quanto si creda

Che fare? La prof.ssa Piatti ha sottolineato in modo specifico che occorre preventivamente e quotidianamente rivedere le erronee abitudini alimentari che abbiamo adottato e ripensare a cibi sostenibili, sani, genuini, regionali, stagionali, privi di coloranti, di conservanti, di additivi, estranei al nostro organismo. Ferro, rame, nichel, potassio, iodio, manganese, magnesio e altri oligoelementi, cioè presenti in tracce sulla nostra tavola, hanno effetto antiossidante, catalizzatore, digestivo, antinfiammatorio, enzimatico, migliorando la digestione e favorendo le reazioni nel nostro organismo. Importanti poi sono i legumi, le verdure fresche o appena scottate (un'eccessiva cottura porta a denaturazione dei principi attivi e degrada le vitamine), le fibre, indigeribili, che facendo effetto massa stimolano l'intestino ad una regolare evacuazione.

Utili anche i fermenti lattici, che controbattano i batteri " cattivi" intestinali, stimolano le difese organiche e contrastano le allergie oggi così frequenti. Frutta fresca, verdure, dieta mediterranea, spezie che insaporiscano i cibi, pesce non congelato, poco sale e ancor meno zuccheri raffinati: queste sono le linee consigliate per un controllo del peso corporeo, che possono produrre positive ripercussioni sul metabolismo, la lucidità mentale, una vita migliore e più lunga. La "dieta" prevede poi un minimo di attività motoria: fare 3 chilometri quotidiani sono il percorso ottimale, che richiede meno di una ora di tempo al giorno, e bere acqua per circa 1,5 litri al dì, sotto varie forme. In fin dei conti seguire questi consigli e applicare questi suggerimenti è più facile di quanto si creda. Buon appetito!

Santa Rita

Testimonianza di Anna Montebruno

Nell'ambito dei festeggiamenti in onore di S. Rita, le Monache Agostiniane di Urbino hanno organizzato per venerdì 19 maggio alle 18.30 un incontro per ascoltare la Testimonianza di Anna Montebruno, che ha perdonato l'uomo che ha ucciso sua figlia quindicenne. Nel 2017 Anna Montebruno, di San Benedetto del Tronto (AP), è diventata una "Donna di Rita". Così vengono chiamate le donne che ogni anno, dal 1988 in occasione della Festa della Santa di Cascia, vengono premiate con il *Riconoscimento Internazionale Santa Rita*, per aver incarnato i valori della santa dei casi impossibili, tra tutti il perdono, il dialogo, l'amore per Dio e il prossimo. L'incontro rappresenta una grande occasione per ascoltare una parola sul perdono dalla bocca di chi l'ha vissuto nella propria vita. Anna è stata insignita del Riconoscimento Internazionale Santa Rita, per aver perdonato l'uomo che, nel 1990, ha investito e ucciso sua figlia Maria di 15 anni, e per il suo spirito volto alla ricerca del dialogo e del servizio al prossimo. Il riconoscimento è stato istituito nel 1988 dal Comune e dal Monastero di Cascia allo scopo di mostrare al mondo l'operato delle donne che vivono secondo quei valori che contraddistinsero l'esistenza di Santa Rita: il perdono e l'amore.
(La Redazione)



Diario

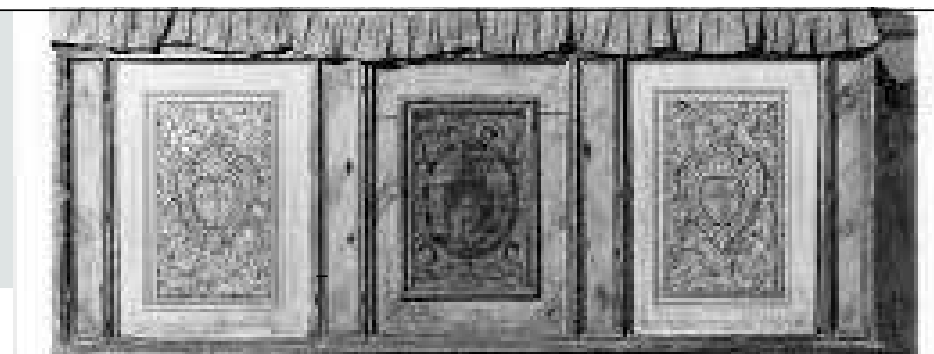
DI RAIMONDO ROSSI

I fiori sofferenti e la scagliola

1. La ginestra e il glicine. "tuoi cespi solitari intorno spargi/odorata ginestra". Il nostro poeta marchigiano Giacomo Leopardi era rimasto colpito da questo fiore del deserto, che fioriva attorno al Vesuvio, dedicandogli addirittura 315 versi, nei suoi "Canti". A scuola ci eravamo impazziti per il dolore e la tristezza. Ieri ho visto qualche fiore giallo ma non mi sembrava che profumasse la nostra verde campagna. Il giardiniere venuto a fare un'ispezione ha trovato il glicine sofferente ma con speranza di ripresa con le sue foglioline svolazzanti dolci e delicate. Per l'albicocco,

nemmeno parlarne, un poco anche per l'avellano, il noce non era mai stato prodigo ed anche quest'anno sembra essere così. Solo il ciliegio ha resistito ai colpi di reni del gelo.

2. Scagliola / Pietra di luna. Una decina di anni fa andando alla mostra dell'antiquariato di Pennabilli nella chiesa principale dedicata alla Madonna miracolosa fui colpito da una serie di straordinari paliotti in scagliola che ornavano i numerosi altari. Dall'antichità il gesso fu usato per la scultura ma nel 6-700 prese piede l'intarsio colorato detto anche Pietra di Luna e fu usato per decorare in



particolare i paliotti delle chiese con i loro colori vivacissimi come vetrate a fondo nero, che donavano momenti di stacco dalla vita materiale; erano una sorta di giardini celesti riposanti dove si potevano contemplare forme di fiori di uccelli di insetti simili a quelli reali ma interpretato in modo

sempre appariscente e perfetto. La tecnica nata a Carpi si diffuse in Italia e fu amata in particolare dai Cappuccini. Nella chiesa di San Francesco d'Assisi di Sant'Angelo in Vado, si può vedere il paliotto della Vergine Maria di Nicola Flamini, 1701 tra i più antichi nelle Marche.