

Interessante lezione sull'attività fisica salutare, tenuta dal fisioterapista Mauro Olivieri, lunedì 7 dicembre all'UNITRE. Il relatore dopo aver illustrato tutti i vantaggi che può dare l'attività fisica ovvero benefici cardiovascolari, metabolici e psicologici, ha mostrato quali sono i principali errori posturali inerenti alla muscolatura di tutte le parti corpo umano sia in posizione eretta che da seduto. Tutto questo per evitare dolore, usura delle articolazioni, patologie e cedimenti vertebrali e cervicali, fattori di caduta e relativi problemi all'anca(coxartrosi). La conclusione ottimale e semplice è una camminata giornaliera a passo normale per almeno un ora al giorno sia su terreno duro (strada asfaltata) o meglio su terreno ondulato per aumentare la capacità di sforzo. L'impiego invece di attrezzature ginniche di casa non sempre elimina i rischi di cui sopra ma in genere migliora la circolazione.

La seconda lezione sulla cultura russa di uno dei principali scrittori del 900, ovvero Aleksandr Solzenicyn, è stata tenuta dal dott. Antonio Tomasello. Il relatore ha letto alcuni brani del famoso libro "Arcipelago Gulag" edito a Parigi nel 1973 e dal libro "Una giornata di Ivan Denisovic" (1962) ovvero una giornata di un prigioniero comune in un lager della Siberia. Entrambi i libri contengono testimonianze di detenuti dell'epoca staliniana nei campi di lavoro che, con l'abilità, cercano di far entrare il lettore nella loro vita attraverso dei piccoli "spazi di libertà" che permettevano la loro sopravvivenza in quelle condizioni estreme. Sono state lette anche alcune poesie del periodo giovanile(1932-1942) della poetessa Anna Achmatova tramandate a memoria e scritte molto tempo dopo. A integrazione della lezione sono state mostrate molte immagini delle bellezze architettoniche di Mosca e dei musei di San Pietroburgo.