

LIBROMONDO**CENTRO DI DOCUMENTAZIONE
PACE - AMBIENTE - INTERCULTURA
COOPERAZIONE INTERNAZIONALE**

APRILE (2) 2015

Newsletter n. 8/2015

Eccoci all'ottavo appuntamento del 2015 con la newsletter di "LIBROMONDO", Centro di Documentazione sull'Educazione alla Pace e alla Mondialità che si trova all'interno della Biblioteca del Campus Universitario di Legino a Savona.

La Biblioteca o Centro di Documentazione è un servizio di completo volontariato. Le case editrici e gli autori offrono libri come Saggi Gratuiti per l'uso in Biblioteca. I ragazzi delle Scuole Superiori e alcuni adulti, in qualità di volontari, leggono per primi i libri nuovi e ne fanno la recensione che viene pubblicata su newsletter come questa e poi inviata a un cospicuo indirizzario. Le newsletter sono archiviate e sempre disponibili per consultazione su vari siti, come annotato sotto.

Tutti gli autori di libri relativi alle nostre sezioni e le Case editrici che lo desiderino possono inviare libri in saggio alla Biblioteca. I libri saranno recensiti come sopra. Per informazioni si può scrivere a libromondo@hotmail.com

Le sezioni della Biblioteca di Documentazione sono: *Europa, Asia, Africa, Americhe, Italia, Donne, Bambini, Religioni, Cooperazione Internazionale, Migranti, Popoli, Diritti, Salute, Hanseniani, Educazione alla Mondialità, Pace, Economia, Sviluppo, Alternative allo sviluppo, Agricoltura, Ambiente, Terzo Settore, Mass Media, Protagonisti, Letterature, Fiabe, Favole, Narrativa Ragazzi.*

N.B. L'orario di apertura della Biblioteca segue l'orario della Biblioteca del Campus Universitario, dal lunedì al giovedì: 9.00-17.45; venerdì 9.00-12.45. Il servizio è interrotto durante le vacanze natalizie, pasquali, in agosto e il 18 marzo per la festa del S. Patrono di Savona.

Lunedì, ore 15-17,30, e giovedì, ore 9,30-12, sono presenti in loco i volontari AUSER.

SOMMARIO NEWSLETTER

- **Libri Sezioni:**
DONNE, PACE, AFRICA, MIGRANTI, RELIGIONI, EDUCAZIONE, FAVOLE, LETTERATURE, SALUTE

N.B. Le newsletter sono archiviate su:

www.ildialogo.org nella sezione Cultura;

www.zacem-online.org

[http://artistiamatoriali.forumattivo.com/;](http://artistiamatoriali.forumattivo.com/)

www.borgo-italia.it (<http://www.borgo-italia.it/news-SAVONA/news-savona.php>)

Per informazioni è possibile visitare il sito dove si trova l'archivio delle precedenti newsletter (fino al maggio 2012): <http://informa.provincia.savona.it/cooperazione/libromondo>

È ora di effettuare una rivoluzione nei modi di vivere delle donne – è ora di restituir loro la dignità perduta - e di far sì che esse, come parte della specie umana, operino, riformando se stesse, per riformare il mondo.

Mary Wollstonecraft (Rivendicazione dei diritti della donna, Londra, 1792)

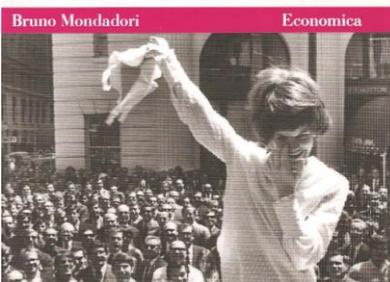
LE FILOSOFIE FEMMINISTE

Adriana Cavarero, Franco Restaino; Bruno Mondadori, 2002, pagg. 257, euro 11,00

Leggere questo libro è stato per me, che ho vissuto la giovinezza negli anni '70, ripercorrere molto di ciò che era stato importante, riuscendo finalmente a comprendere tanti che erano stati solo frammenti della mia vita e idee in costruzione. Infatti, la storia e la letteratura non possono essere analizzate che diversi decenni dopo averle vissute. La storia del pensiero femminista, dunque, comincia con Olympe de Gouges che propone, nel 1791, la “Dichiarazione dei diritti delle donne” (arrestata su denuncia delle donne repubblicane e quindi ghigliottinata) e con Mary Wollstonecraft, un personaggio assai anticonformista, che pubblica la “Rivendicazione dei diritti della donna” in cui afferma, prima di tutto, che **l’oppressione non è un fatto di natura ma di educazione**. Il volume “Le filosofie femministe” prende in esame gli orientamenti del pensiero femminista sia liberale che socialista, non sempre in accordo tra loro, ma che riconoscono, entrambi, ad ogni essere umano, di essere autonomo, razionale, morale e libero di esercitare i propri diritti. Poi ci sono gli anni dal '68 all'80, i movimenti antirazzisti, studenteschi, la sessualità e la riproduzione... Il saggio analizza anche le differenze tra le varie aree geografiche: Stati Uniti, Regno Unito, Francia, Italia, il femminismo nero, lesbico, ecc. Se consideriamo che per la società settecentesca le donne sono per “natura irrazionali” e il sesso maschile è il paradigma dell’essere umano, parecchio è cambiato da allora, anche se spesso la pubblicità –specialmente in Italia- esibisce un ordine patriarcale con famiglie felici dove la donna è ordinata e modesta, mentre gli spot sulle bevande alcoliche –trasgressione all’ordine normale delle cose- vantano donne vampireggianti e libere. Infatti, ancora oggi la donna che desidera far carriera deve adattarsi al mondo maschile e dimostrare di essere molto più brava dei maschi –sempre capaci in quanto tali- spesso conducendo, con grande fatica, il doppio ruolo domestico e lavorativo. Come scrive Harriet Hardy nella prima metà dell’Ottocento, “la questione reale è se sia giusto e opportuno che metà della razza umana attraversi la vita in questo stato di subordinazione forzata nei confronti dell’altra metà; se lo stato migliore della società umana sia quello di essere divisa in due parti, una di individui dotati di volontà e di un’esistenza indipendente, l’altra di umili compagne di questi, ciascuna attaccata a uno di essi allo scopo di crescere i suoi figli e rendere la sua casa piacevole per lui.” John Stuart Mill (compagno di Harriet Hardy) scrive anche che “Gli uomini non vogliono solamente l’obbedienza delle donne, essi vogliono i loro sentimenti. Tutti gli uomini, eccetto i più brutali, desiderano avere nella donna più legata a loro non una schiava forzata ma una che vuole esserlo, non meramente una schiava, ma una favorita. Essi pertanto hanno messo in pratica qualsiasi cosa per schiavizzare le menti delle donne... Tutte le morali dicono loro che è dovere delle donne, e tutti i sentimenti correnti che è proprio della loro natura, vivere per gli altri, compiere una completa abnegazione di se stesse e non avere altra vita che quella che affettiva.” Il volume raccoglie pure un’antologia di brani delle principali pensatrici e un’appendice di Franco Restaino dal titolo “Femminismo e filosofia: contro, fuori o dentro?” È un libro che ogni donna, giovane e meno giovane, dovrebbe leggere per avere una visione del passato con cui procedere nel presente che non è ancora del tutto semplice. Mi piace concludere, però, con i concetti di Nancy Chodorow (“La riproduzione della funzione materna”, 1978), che condivido in pieno. Ella vede la funzione materna non come una condanna ma come una risorsa, una dote, un potenziale di ricchezza affettiva che caratterizza in maniera essenziale la donna e di cui l’uomo non è in grado di disporre. **L’idea della donna non è associata all’immagine di un essere inferiore ma a quella di una figura che, per aspetti essenziali dell’esperienza umana, è addirittura superiore all’uomo**, uno dei quali aspetti è, appunto, la funzione materna. Un’altra tesi forte della Chodorow è che **una collaborazione fra madre e padre, fin dalla primissima cura per i figli, potrebbe incanalare sia la funzione materna sia la formazione dei figli in “destini” diversi da quelli indicati dai ruoli assegnati dalla**

Adriana Cavarero, Franco Restaino

Le filosofie femministe



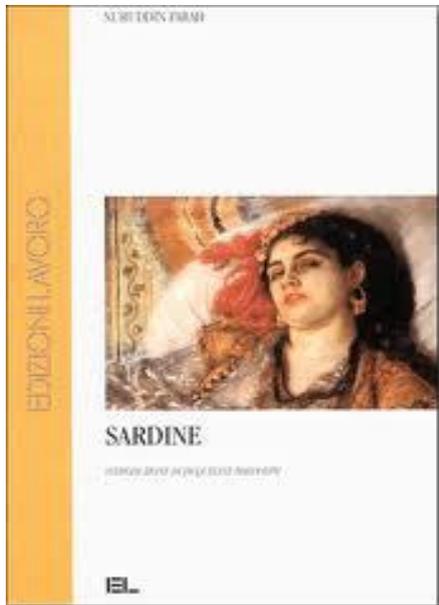
fase edipica e post-edipica (l'uomo dominatore e destinato alla sfera pubblica, la donna dominata destinata alla sfera privata).

Nell'educazione, allora, è il segreto di ogni progresso e giustizia sociale.

Renata Rusca Zargar

SARDINE

Nuruddin Farah, Edizioni Il Lavoro, 1996, pagg. XXI + 282, euro 14,46



L'Autore di questo romanzo, di nazionalità somala, ha avuto una vita molto travagliata, essendo la sua opera in vista al dittatore della Somalia Siad Barre. Transfuga dal suo Paese ha lavorato in Italia, Germania, Gran Bretagna. La struttura del romanzo è molto complessa e si sviluppa su diversi piani: sul racconto dei fatti prevalgono i dialoghi fra i personaggi, in prevalenza donne. Donne anziane, ormai rassegnate alla situazione di sottomissione tradizionale del Paese africano, donne obbligate loro malgrado a matrimoni in età infantile, infibulazioni, mutilazioni sessuali, gravidanze premature. Ma anche donne intellettuali, istruite, impegnate in una lotta quotidiana per fare uscire la Somalia dal Medioevo imposto dal Generale Siad Barre. La protagonista principale del romanzo, Medina, è direttrice di un giornale dal quale viene allontanata per avere pubblicato articoli critici rispetto alla politica del Generale e assume in tal modo a rappresentante di tutte le donne somale intellettuali impegnate in una lotta che

potremmo definire "femminista" sul modello europeo. Da notare che dura tuttora l'influenza della cultura italiana derivante dal periodo della colonizzazione, e nello scritto vi sono alcune citazioni in lingua italiana. Come già rilevato si tratta di un romanzo complesso, corale, con diversi personaggi femminili, ognuna con la sua caratterizzazione e la sua problematicità, sempre impegnate in un confronto dialettico fra di loro, confronto che rimane significativamente, l'essenza principale del libro.

Giuseppe Alessandro

LIBRI – SEZIONE PACE

SOPRAVVISSUTI AL GELO E AL NEMICO. MEMORIE DI REDUCI DI RUSSIA

Fiorenzo Carsi, Associazione Culturale GRIFL, 2008, pagg. euro 8,50

Ho visto nel notiziario in PDF (<http://zacem-online.org/libromondo.html>) NEWSLETTER N. 6) la recensione del libro sui reduci dalla Russia. Io sono nato da uno di quei reduci... anzi, diciamo uno che era rimasto invalido e che fece in tempo a tornare prima della disfatta finale. Ma questa storia merita un piccolo chiarimento. Mio padre durante la ritirata restò indietro con le gambe congelate, i suoi lo abbandonarono. Sarebbe stato fatto prigioniero se alcuni russi "Benevoli" non l'avessero preso, caricato su un carro e -a loro rischio- riconsegnato entro le linee italiane. Poi fu rimandato in Italia dove essendo invalido non continuò a svolgere servizio militare. Io nacqui poco dopo la liberazione di Roma, il 23 giugno del 1944. Quindi debbo la vita ad un russo... oltre che a mio padre ed ovviamente a mia madre... Anzi soprattutto a lei che scelse di tenermi malgrado i tempi...

Qualcosa forse dovrei aggiungere... e riguarda la cecità dell'umana coscienza causata dalle ideologie. In questo caso del libro si parla in particolare del nazismo e del fascismo come elementi di oscuramento etico e morale. Ma è anche vero che persino il comunismo causò indicibili sofferenze al popolo. Non perché in se stesso il comunismo fosse contro il popolo ma l'assunzione del potere di una qualsiasi ideologia, una



volta che i suoi esponenti pervengono al controllo della società, porta alla perdita di valori umani universali ed all'oppressione dei dissidenti. Allargo il discorso alle "religioni", anch'esse colpevoli di aver tradito l'umano in favore di una astrazione. Le "guerre" di religione, sia sul piano dottrinale che sul piano del controllo mentale e materiale dei popoli, hanno causato le sofferenze maggiori alla "povera gente" che le religioni si prefiggevano di "salvare". E qui debbo però riconoscere che - come tutte le difficoltà ambientali e temporali- il lavoro sporco delle religioni e delle ideologie e della sete di potere egoico giova infine alla causa dell'evoluzione umana. Sì, perché viene affinato l'ingegno per la sopravvivenza. Se si è capaci di sopravvivere senza perdere l'intelligenza e l'integrità allora la maturazione spirituale trova un'attuazione. Vediamo che nella categoria dei "perseguitati" emergono le migliori intelligenze dell'umanità. Evidentemente la natura ha messo in moto questi "meccanismi" per spingere in avanti la vita.

Paolo D'Arpini

UOMINI E COMANDANTI

Giulio Questi, Einaudi, 2014, pagg. 194, euro 15,30; ebook euro 9,99



Giulio Questi nato a Bergamo nel 1924 ha partecipato giovanissimo alla Resistenza in Val Seriana e in Val Brembana. Dopo la guerra ha intrapreso una fortunata attività di attore cinematografico, sceneggiatore, regista, scrittore. Questa multiforme attività e la sua esperienza giovanile di combattente nella resistenza al nazifascismo gli ha consentito di scrivere dei racconti dove l'immediatezza della scrittura si lega perfettamente alla descrizione degli eventi. Lo stile è sempre conciso, con frasi brevi e senza mediazioni letterarie retoriche, tipico di una sceneggiatura cinematografica. Si può leggere, ad esempio, la descrizione del ritrovamento, pezzo dopo pezzo, compresi organi umani, di un aereo militare canadese precipitato. Il racconto non manca di episodi umoristici raccontati con "verve" cinematografica, come il tentativo di rapimento di un generale dell'esercito, presunto in riunione "di lavoro" in divisa d'ordinanza, trovato invece in camera da letto in camicia da notte! Il libro è completato da una postfazione di Angelo Bendotti dove vengono raccontati episodi dell'attività di Giulio Questi in campo cinematografico, con gli incontri che ebbe con Fenoglio, Gabriel Garcia Màrquez ed esponenti importanti della cinematografia internazionale.

Giuseppe Alessandro

I MIEI OCCHI HANNO VISTO

Agnes Heller, Il Margine, 2012, pagg. 136 + 16 ill. a colori, euro 15,00

Agnes Heller, nata da famiglia ebrea a Budapest nel 1929, in questo libro, intervistata da Francesco Comina e Luca Bizzarri, ripercorre gli episodi più drammatici della sua vita a partire dalla reclusione, nel ghetto di Budapest e la morte del padre ad Auschwitz. Agnes Heller è filosofa di grande caratura culturale, di formazione marxiana, iscritta al Partito Comunista Ungherese. A seguito dell'insurrezione di Budapest del 1956 e della repressione effettuata da parte del Patto di Varsavia, Agnes Heller, dissidente, viene espulsa dal Partito. Nel 1960 ottiene, assieme al marito Fèrènc Fehèr, il permesso di espatriare. Prima tappa di una peregrinazione che durerà per tutta la vita l'Italia, che Agnes amerà moltissimo. Questo libro è un percorso di emozioni e di idee: Agnes Heller vivrà fra Costanza in Germania, l'Australia, New York, per incarichi di insegnamento presso le locali Università, girerà il mondo per conferenze,

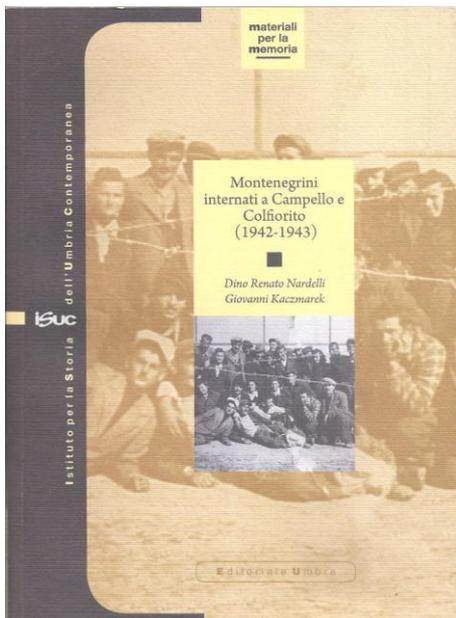


incontrerà i più importanti filosofi contemporanei. E anche grandi scrittori fra i quali, in Colombia, Gabriel Garcia Marquez. Fra i grandi filosofi nel libro una menzione speciale per Gyorgy Lukacs, suo maestro, da lei molto ammirato. Notevoli i dialoghi della Heller sulle tragedie del '900: Auschwitz, dove ebbe fine la vita del padre, e le bombe atomiche di Hiroshima e Nagasaki. Dopo la caduta del muro di Berlino e la fine del comunismo, il suo ritorno in Ungheria. Il libro della Heller è un percorso di vita e di pensiero e una lettura affascinante e di un certo impegno, perché alcuni capitoli sono ricchi di annotazioni storico-filosofiche di grande interesse per il lettore. Un piccolo-grande libro che in 120 pagine di pensieri ed emozioni, racconta la storia del 900... e anche i problemi nel tempo a venire.

Giuseppe Alessandro

MONTENEGRINI INTERNATI A CAMPELLO E COLFIORITO (1942 - 1943)

Dino Renato Nardelli, Giovanni Kaczmarek; Editoriale Umbra, 2011, pagg. 194, euro 10,00



Una parte di storia forse poco conosciuta, riguardante gli anni attorno alla seconda guerra mondiale, è quella che tratta l'occupazione da parte dell'esercito italiano, nel periodo della dittatura fascista, di alcuni territori ubicati vicino ai nostri confini. Uno di questi, trattato nel libro, è quello riguardante il Montenegro che fu occupato dall'esercito italiano. Nel 1941 fu proclamata l'indipendenza del Montenegro. Molti Montenegrini furono però arrestati e portati in campi di concentramento, le cui condizioni di vita erano piuttosto negative anche per il comportamento vessatorio del regime fascista. La popolazione pagò un prezzo piuttosto alto in termini di vite umane, privazioni e sofferenze di ogni tipo. Il libro parla diffusamente del campo di concentramento di Campello e Colfiorito nell'Umbria che faceva parte di un rete piuttosto estesa di tali strutture, in cui si svolgevano anche episodi con persecuzioni imbastite con processi farsa che si concludevano il più delle volte con fucilazioni compiute da formazioni regolari dell'esercito che non erano in grado di ribellarsi ai disegni della dittatura. Ci sono tante storie personali che varrebbe la pena di approfondire anche per un riscatto morale di chi è

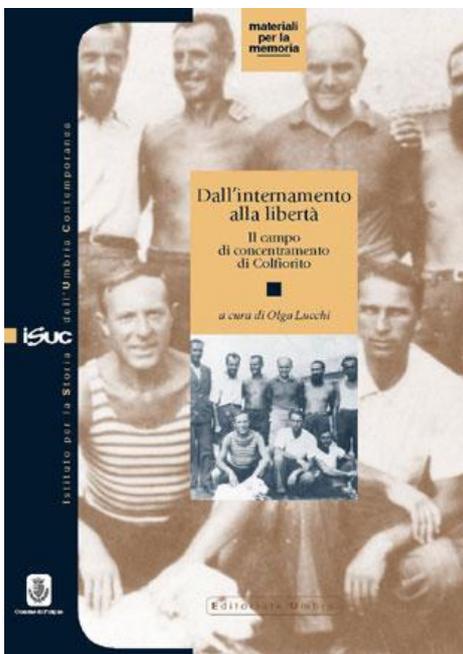
stato perseguitato e in molti casi anche ucciso e questo non è un impegno che si possa disattendere a cuor leggero.

Maria Bolla

Presidente ANED (Associazione ex deportati) di Savona e Imperia

IL CAMPO DI CONCENTRAMENTO DI COLFIORITO

a cura di Olga Lucchi, Editoriale Umbra, 2004, pagg. 160, euro 8,00



È noto che il regime fascista a partire della presa del potere costituì in alcune isole, delle zone denominate di "confino" per la reclusione degli oppositori politici. In seguito, a partire dal 1940, istituì, prevalentemente in Umbria, Abruzzo e Marche dei veri e propri "campi di concentramento" utilizzando delle vecchie strutture militari o delle strutture di "domicilio coatto" istituite dal precedente governo liberale. Questi campi di concentramento, nei progetti del regime fascista, alleato al regime nazista, una volta condivisa la politica razziale antisionista, avrebbero "ospitato" anche i cittadini di religione ebraica. Questo progetto non venne realizzato a causa della fine della guerra. Nel campo di concentramento di Colfiorito vennero reclusi oppositori politici italiani ma anche cittadini albanesi e montenegrini. Il libro descrive con dovizia di particolari le caratteristiche del campo e gli avvenimenti vi si svolsero fino alla fine delle ostilità ed alla liberazione.

Giuseppe Alessandro

LA MIA VITA MILITARE di DOMENICO TITTARELLI

a cura di L. Balducci, Editoriale Umbra, 2001, pagg. 178, euro 8,78

Si tratta dell'esperienza militare di un giovane qualificato che, al momento di svolgere il servizio militare, allora obbligatorio, ha partecipato ad un corso per ufficiali di complemento. Il corso, come del resto quelli per i sottufficiali, è stato piuttosto impegnativo e gli è servito per la nomina a sottotenente. Il periodo è quello che riguarda la seconda guerra mondiale a cui è seguita la caduta del fascismo. Reparti militari italiani, dopo la disfatta dell'8 settembre 1943, mantenendo la loro efficienza, come alcuni della divisione Cremona, hanno combattuto a fianco degli alleati contro i tedeschi; il protagonista ha partecipato ad alcuni di tali combattimenti, passando poi a formazioni partigiane che sono andate costituendosi dopo la fuga al Sud del Re e di Badoglio capo del governo. In uno dei combattimenti partigiani, Domenico Tittarelli, protagonista del diario, rimane ucciso da una scheggia di mortaio e non può più vedere la nascita della Repubblica democratica. Tutto quello che accade nel periodo 1943-1945 merita un'accurata attenzione, anche perché eventuali responsabilità non sono state purtroppo punite e da ciò sono derivate perdite umane considerevoli che avrebbero potuto essere evitate.



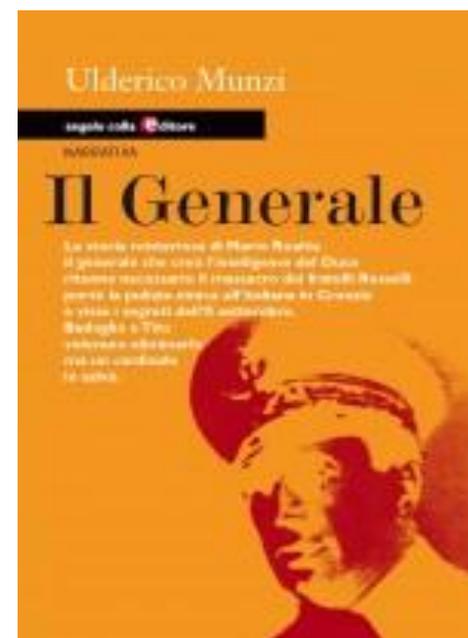
Maria Bolla

Presidente ANED (Associazione ex deportati) di Savona e Imperia

IL GENERALE

Ulderico Munzi, Colla Editore, 2009, pagg. 300, euro 15,30

Il volume tratta il periodo della vita militare del Generale di Corpo d'Armata (il grado massimo dell'Esercito Italiano) Mario Roatta, molto legato al fascismo, senza venir meno, finché ha potuto, al giuramento di fedeltà al Re, anche se le sue simpatie per il duce lo hanno portato a compiere, o a partecipare, a delitti per eliminare oppositori al fascismo, come ad esempio quello dei fratelli Rosselli, avvenuto in Francia nel 1937 in modo piuttosto feroce e cruento, ad opera di sicari assoldati, per questo e per altri, dal regime fascista. È stato processato e condannato, scontando però poco tempo in carcere. Roatta, giovane ufficiale, aveva già partecipato alla prima guerra mondiale, comportandosi in modo coraggioso e corretto, conquistando alcune decorazioni con medaglie d'argento. Per chi crede di conoscere alla perfezione quanto avvenuto nel nostro Paese, durante gli anni attorno alla fine della seconda guerra mondiale, leggendo questo libro, apprende tanti particolari che prima non conosceva e può farsi idee più documentate. L'autore è un giornalista e scrittore, vissuto per diverso tempo in Francia, che ha lavorato anche per diversi ed importanti quotidiani, pubblicando volumi di storia. Leggendo i tanti piccoli particolari evidenziati nel volume, ci si accorge facilmente che chi crede di conoscere abbondantemente la storia d'Italia, in realtà, invece, ha lacune da colmare.



Secondo Cesarini

SERVIZI SEGRETI ALLEATI E BRIGATE PARTIGIANE NEL VENETO TESTIMONIANZA DI UN PROTAGONISTA

Un'intervista a Giovanni Troncon a cura di Roberto Mezzacasa, Il Prato, 2001, pagg. 128, euro 10,33

Dopo l'Armistizio dell'8 settembre 1943, furono molte le Brigate Partigiane che si costituirono in Veneto e cominciarono a collaborare con elementi delle Forze Armate Alleate ma anche del disciolto Esercito Italiano in via di una timida ripresa organizzativa ed operativa. Questo libro è la

storia di Giovanni Troncon, promotore e organizzatore di Brigate Partigiane in Veneto, storia narrata attraverso interviste alla fine delle ostilità. Si tratta di un resoconto molto dettagliato e preciso delle complesse operazioni di guerra partigiana, sia autonome che in appoggio alle Forze Alleate. Si tratta di una tranche di Storia Patria di grande interesse anche a tanti anni di distanza.

Giuseppe Alessandro

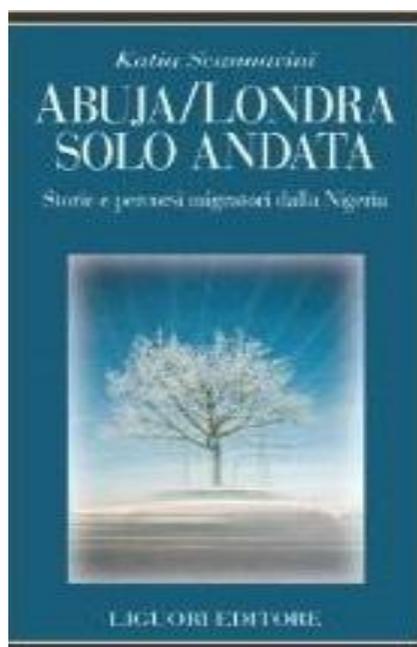


LIBRI – SEZIONE AFRICA

ABUJA-LONDRA SOLO ANDATA.

Storie e percorsi migratori dalla Nigeria

Katia Scannavini, Liguori, 2010, pagg. 258, euro 21,67



Il libro che ho letto è diviso in tre capitoli: il primo racconta la storia della Nigeria, dalla sua nascita fino ai giorni nostri; il secondo parla delle etnie nigeriane e delle loro migrazioni nel mondo; infine, l'ultimo capitolo spiega, attraverso una serie di interviste, la vita dei nigeriani emigrati a Londra. Breve trama Primo capitolo La Nigeria possiede reperti storici risalenti a 250 mila anni fa e le prime forme di organizzazione politiche nascono nel VIII sec a. C accanto alla savana, ambiente favorevole per la coltivazione dei cereali e per l'allevamento del bestiame. Nell' XI sec la valle del Niger fu invasa dagli arabi che portarono con loro una nuova religione, cioè l' Islam e anche l'alfabetizzazione. I capi delle tribù locali naturalmente lottarono per mantenere il loro potere. La Nigeria rimase una terra anonima fino al 1778, quando venne creata l'African Association, un'associazione che unisce l'Europa per i suoi interessi economici nei confronti dell' Africa. Nel 1870, un decimo del continente africano era stato colonizzato dall' Europa, in particolare nelle zone strategiche o nelle zone dove erano state scoperte risorse minerarie e diamantifere. Nel XX sec iniziò il processo di decolonizzazione, ovvero le colonie ottennero attraverso

rivolte e guerre, l' indipendenza. Anche la Nigeria ottenne l'indipendenza e oggi si presenta come un territorio violento, dalla forte instabilità politica, povero e con violente lotte religiose fra musulmani e cristiani che causano un grande numero di vittime. Secondo capitolo La Nigeria ospita 250 etnie, le tre più importanti sono: Igbo, Yoruba e Urhobo. L'etnia Igbo si trova nella zona sud-est della Nigeria e nel XV sec. fu ridotta in schiavitù dagli inglesi che avevano molto interesse per quella parte del territorio. Oggi la lingua Igbo risulta una perfetta mescolanza tra lingua originaria e l'inglese e nel 1800 l'etnia si convertì al cristianesimo. L'etnia Yoruba crede che ogni uomo possieda un destino prestabilito ed immutabile, la famiglia viene considerata il centro della società ed è basata su un modello patriarcale. Inoltre riconoscono l'esistenza di persone con poteri magici, capaci di far benedizioni e maledizioni. Negli anni 60/70 nel Warri venne scoperto il petrolio e questa scoperta portò molti scontri tra le etnie locali che durarono ancora fino agli anni novanta. L' ultimo episodio di violenza a morte si verificò nel 2005 e come conseguenza portò una grande migrazione della popolazione nigeriana verso terre più ospitali. In Nigeria c'è un grande squilibrio, infatti si può trovare il piccolo villaggio povero così come si può trovare la grande città, cuore commerciale del paese. Il flusso migratorio nigeriano cominciò già nel 1500 con l' inizio del commercio degli schiavi destinati a lavorare nelle piantagioni in America. Oggi le cause della migrazione nigeriana sono tre: i fattori ambientali, l' eccessiva povertà e le guerre interne fra cattolici e musulmani oppure per il controllo del petrolio. Il flusso migratorio nel 1960 portò i nigeriani verso il Nord Africa, l' Europa e gli Stati Uniti mentre nel 1984 si spostarono in Medio Oriente, Sud Africa e Unione Europea. Oggi 200mila nigeriani vivono nell'UE e le etnie più

presenti in questi territori sono gli Igbo e gli Yoruba. In particolare molti nigeriani si spostano verso la Gran Bretagna e infatti nel 2006 in Inghilterra nacquerò nuove norme più severe verso l'immigrazione clandestina, controllata attraverso strumenti estremi come le impronte digitali. Capitolo tre In questo capitolo sono stati raccontati i risultati delle indagini svolte a Londra. Nel 2001 il 30% degli abitanti londinesi risultava nato all'estero, questo numero non tiene però conto dei figli di immigrati nati a Londra, perché altrimenti la percentuale salirebbe notevolmente. I nigeriani intervistati mostrano un grande attaccamento al villaggio o alla città d'origine, ma riconoscono anche la forte povertà del loro paese e la potenza economica di Londra. Il 75% della popolazione nigeriana vive infatti in povertà, nonostante il paese esporti petrolio da trent'anni, questo è dovuto dalla sua politica corrotta. I nigeriani immigrati intervistati mostrano di vivere in due diverse dimensioni: la prima è quella nella quale rispettano le regole della civiltà anglosassone, la seconda è quella in cui devono rispettare i principi della loro cultura. Per loro per esempio il tempo è bidimensionale, ovvero esistono solo presente e passato, mentre non esiste il futuro. Per i nigeriani inoltre i principi al centro di tutto rimangono Dio e loro famiglia che spesso si ricongiunge completamente in più viaggi migratori. Dall'intervista inoltre emerge che molti nigeriani sono ancora oggi vittime di marginalità sociale, pregiudizio e discriminazione. Commento: il libro che ho letto assomiglia più a un manuale di scuola che a un libro di lettura. È stato molto difficile per me fare questa relazione, infatti ho dovuto prendere appunti durante la lettura per evitare di dimenticare i contenuti puntuali delle pagine lette. Credo sia adatto come libro di approfondimento di storia ed educazione alla multiculturalità, o come lettura per una professoressa o per uno studente universitario che studia la storia dell'Africa.

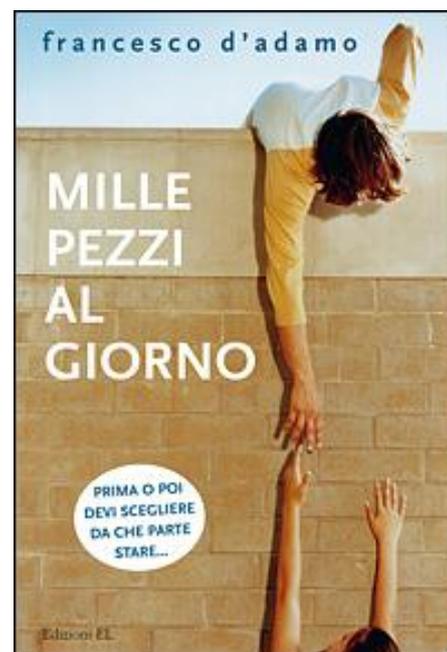
Pietro Nario – studente IA Odontotecnico ISS “Mazzini” Savona

LIBRI – SEZIONE MIGRANTI

MILLE PEZZI AL GIORNO

Francesco D'Adamo, EL, 2011, pagg. 87, euro 10,50; **da 14 anni**

Leo è un giovane appena diciottenne uscito da poco dal Minorile, dove è stato per un po' di mesi a causa della sua “professione” di spacciatore. Non ha buoni rapporti con la famiglia: il padre beveva e quando doveva punire usava la cinghia. Secondo Leo, suo padre fa parte dei “fessi”: gli adulti non realizzati che finiscono, come lui, seduti al tavolo della cucina a bere e fumare con una canotta bianca strappata e sporca. Quando esce rivede la sua ragazza Maristella, la quale ha sempre criticato i suoi lavori sporchi; lei è cambiata rispetto a quando hanno messo Leo “al buio”, più matura e coscienziosa, affidabile ed adulta, e Leo spesso è infastidito dalle continue morali fattegli da lei. Il ragazzo riesce a trovare un lavoro piuttosto pulito in una fabbrica di abbigliamento contraffatto dove il suo datore di lavoro, Arisi, oltre al pagamento molto elevato, gli consente anche di abitare nella fabbrica stessa con la sua ragazza. Leo viene incaricato del trasporto dei marchi dal distributore alla fabbrica e le cose sembrano andare molto bene, fino a quando il capo non lo incarica di far passare clandestinamente dall'estero all'Italia un gruppo di persone che sarebbero poi dovute andare a lavorare nella fabbrica. Con non pochi sforzi, Leo riesce nell'impresa ma qualcosa in lui è cambiato. Forse più responsabilità sulle spalle, forse la consapevolezza dei rischi e degli errori fatti in passato o forse la voglia di essere un “dritto” e non un “fesso” come suo padre. Durante una notte, tre donne scappano dalla fabbrica e Leo viene incaricato di riportarle indietro; il ragazzo parte insieme a Maristella, che questa volta vuole restargli accanto, e dopo svariati giri le ritrova. Riconosce una di esse come la ragazza con cui aveva parlato durante il suo primo e unico trasporto di clandestini; ha il volto gonfio e le altre due giovani si scoprono la schiena, così che Leo possa vedere i segni delle cinghiate. Nel frattempo Arisi chiama Leo per avere notizie riguardo le donne, ma il ragazzo sceglie di non rivelare il ritrovamento, ma anzi, di farle portare alla polizia da Maristella e denunciare la fabbrica ed il capo. Un libro veloce da leggere e scritto in una forma molto semplice e facile da



capire; un diario che riassume gli eventi principali nel periodo di tempo preso in considerazione, abbastanza per essere in grado di definire la figura del protagonista ed osservarlo evolvere e maturare la sua personalità nel corso del libro. Già nelle prime pagine, Leo esprime la sua volontà di voler diventare “una persona che conta”, un “dritto”, ed è disposto a tutto pur di coronare il suo sogno; cresciuto in situazioni difficili ed essendo entrato in contatto con la droga troppo presto, si ritrova nel presente condizionato dal suo passato: un padre violento, i giri poco affidabili ed i reati. Un testo che fa riflettere sulle realtà che vediamo magari solo alla tv o scritte nelle righe dei romanzi, ma altre volte sono reali e coinvolgono ragazzini che nella maggior parte dei casi non hanno avuto la possibilità di una famiglia alle spalle, andando quindi a sfociare in una valanga di decisioni sbagliate ma allo stesso tempo totalmente condizionanti per la loro vita.

Giulia Dodino – studentessa Liceo Scientifico “Grassi” Savona

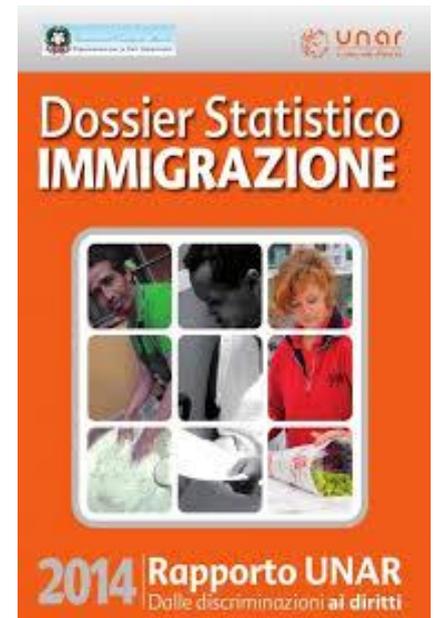
DOSSIER STATISTICO IMMIGRAZIONE

2014 RAPPORTO UNAR DALLE DISCRIMINAZIONI AI DIRITTI

UNAR Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni Razziali

A cura del Centro Studi e Ricerche IDOS / Immigrazione Dossier Statistico

Il flusso migratorio in Europa e in Italia ha raggiunto negli ultimi decenni dimensioni drammatiche anche per le modalità e i mezzi di trasporto utilizzati. Basti pensare alle tragedie che si verificano quasi quotidianamente nel Canale di Sicilia. L’immigrazione, soprattutto in alcuni quartieri delle grandi città ha cambiato il quadro antropologico creando un “melting pot” di etnie, provenienze, età anagrafiche, culture, religioni, attitudini lavorative, livelli di istruzione, lingue. In molte situazioni di accoglienza non adeguata a livelli minimi di igiene e condizioni abitative accettabili almeno a livelli medio-bassi, si verificano stati di tensione e di rivolta di cui le cronache riferiscono spesso. Questo DOSSIER STATISTICO edito a cura del Dipartimento per le Pari Opportunità della Presidenza del Consiglio dei Ministri prende in esame la complessa materia evidenziandone tutti gli aspetti culturali, antropologici, religiosi, economici, di sicurezza, etc nelle varie Regioni e Città, con tabelle, statistiche, diagrammi etc. Si tratta, evidentemente, di uno studio per studenti, addetti ai lavori e responsabili delle varie strutture amministrative e politiche di riferimento.

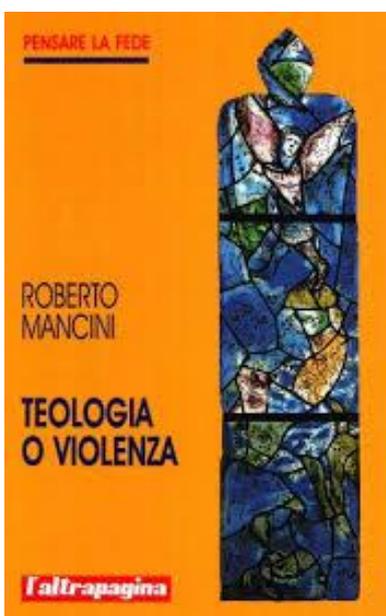


Giuseppe Alessandro

LIBRI – SEZIONE RELIGIONI

TEOLOGIA O VIOLENZA

Roberto Mancini, l'altrapagina, 2012, pagg. 47, euro 3,00



Ordinario di filosofia teoretica all'università di Macerata, nell' Agosto del 2012 Mancini ha scritto questo libro, breve ma di significato intenso. Suddiviso in cinque mini capitoli racchiude il suo pensiero sullo sconcertante rapporto fra teologia e violenza. Nel primo capitoletto, UNIVERSALITÀ E AMBIGUITÀ DELLA TEOLOGIA, inizia esprimendo il suo disgusto sul tragico accaduto di quei giorni, racconta infatti la decapitazione di due bambini per mano dei talebani in Afghanistan, ricordando che TALIBAN significa studente, studente di teologia. Con questo esempio vuole mostrare il veleno che pervade tutte le religioni, non solo quella islamica, sostenendo che finché l'esperienza di quanti si dicono credenti non si libera di questo veleno, la religione rappresenta in verità la forma più pericolosa e omicida di idolatria, poiché dove c'è violenza c'è menzogna e il violento non può appellarsi ad alcun Dio. Parla poi di cosa dovrebbe essere la teologia, ovvero

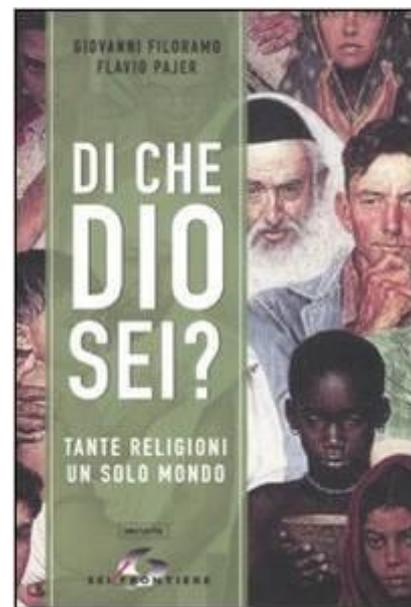
l'attitudine a pensare Dio o a pensare su Dio, radicata nell'apertura umana verso un senso che giustifichi l'esistenza e il mondo stesso, ma che molte volte viene invece vista come disciplina interna al sistema istituzionale della religione; questa visione però lascia impensato il significato antropologico universale della teologia come apertura. Nel secondo capitolo, TRE FORME DI COMPLICITÀ, sottolinea il fatto che non per forza automaticamente si diviene pacifici, miti, nonviolenti e misericordiosi diventando teologi e religiosi, ma che spesso si porteranno gli elementi violenti presenti nella vita all'interno della costruzione teologica. In sintesi, la complicità della religione e della sua teologia con la violenza può emergere in tre forme essenziali: l'attività diretta, la conservatrice e ancillare e l'attività indiretta. Vi sono poi i capitoli, LA PROSPETTIVA ANGELICA, che introduce nei pensieri sopra elencati il vangelo e la sua parola e FORME E MOMENTI DEL DELIRIO RELIGIOSO, in cui si parla dell'invidia presente nell'uomo che lo porta a voler diventare dio non essendolo, perciò DELIRANDO, ovvero oltrepassando il confine della vita autentica, nell'inseguimento di un dio immaginario. A concludere il libro vi è il capitolo DALLA VIOLENZA ALLA FEDELITÀ che mette a confronto i tratti distintivi della teologia compromessa con la logica della violenza e la teologia fedele che vede con misericordia invece che sacrificio gli otto tratti tipici della teologia violenta. Questo breve libro tratta di temi molto forti e apre la mente a riflessioni che solitamente si evita di fare; dopo averlo letto, personalmente mi sono avvicinata in modo diverso alla religione e alla mia fede. Essendo io credente, ho riconosciuto molti valori dimenticati o surclassati dalla ormai sempre più presente ondata di violenza nella vita di tutti i giorni che rende quasi del tutto normale scambiare atti di pura violenza con atti di pura fedeltà.

Ilaria Lamberti – studentessa Liceo Scientifico “O. Grassi” Savona

DI CHE DIO SEI? TANTE RELIGIONI UN SOLO MONDO

Giovanni Filoramo e Flavio Pajer; SEI; 2011, pagg. IX-170, euro 13,00

Il testo ha un sottotitolo eloquente, “Tante religioni un solo mondo”, che anticipa il taglio del contenuto che verte sull'idea che non siano le religioni a dividere ma che gli uomini le abbiano usate per creare confini, mondi separati non aperti al dialogo, costruire identità rigide. Gli autori cercano di indagare la complessità della convivenza tra persone appartenenti a religioni differenti in una società multiculturale, riprendendo e approfondendo temi quali, ad esempio, laico, secolarizzazione, tolleranza, sincretismo, attraverso estratti di testi, concetti di filosofi, teologi, documenti vari. Si arriva a fine lettura consapevoli che non sono a scontrarsi le religioni ma gli uomini che hanno fatto nel passato e nel presente un uso strumentale della religione, hanno cristallizzato le culture attraverso la mancanza di dialogo, l'ignoranza o le ideologie. Pajer e Filoramo apportano esempi del passato di pratiche rispettose dell'alterità, ben presto dimenticate. Essi sono speranzosi che le differenze siano sempre un'opportunità da sviluppare per costruire una pacifica convivenza tra i popoli.



Carola Centenero

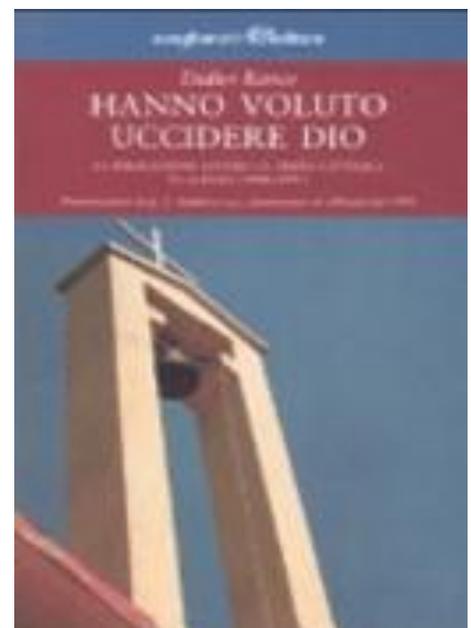
HANNO VOLUTO UCCIDERE DIO. LA PERSECUZIONE CONTRO LA CHIESA CATTOLICA IN ALBANIA (1944-1991)

Didier Rance, Avagliano, 2007, pagg. 268, 15,00

Questo libro è stato pensato, scritto da un diacono che appartiene all'associazione cattolica ACS (Aiuto alla Chiesa che soffre) per la Francia. L'autore raccoglie numerose testimonianze di sacerdoti, religiosi e religiose perseguitati, fedeli civili sotto la dittatura albanese, nel silenzio dell'Europa. Questa testimonianza ricca e dolente raccoglie l'invito di Giovanni Paolo II agli albanesi, affinché il loro dramma non venga mai dimenticato. Il racconto inizia con un breve excursus sulla storia dell'Albania, sulla presenza di numerose minoranze religiose e movimenti religiosi più tradizionali presenti prima della dittatura comunista con la presa di potere di Hoxha

nel 1944 e le conseguenti persecuzioni nei confronti dei cristiani già dall'anno seguente. L'autore cerca di raccontare l'Albania attraverso fonti diverse della storia albanese della Chiesa cristiana cattolica. La prima fonte è quella degli albanesi stessi ma non è facile riscontrare un'unanime obiettività per la pervasività e lunghezza dell'influenza ideologica della politica del regime comunista. La seconda fonte è quella di coloro che hanno resistito, i sopravvissuti, martiri della loro fede. La terza fonte è quella della testimonianza degli stranieri, compagni di strada dei protagonisti per periodi brevi, costituisce uno specchio onesto sulla vita reale albanese. Allo scoppio della rivoluzione culturale filocomunista si dissacrano i luoghi di culto, si distruggono fra terrore e violenza i segni del Cristianesimo in senso lato, quindi non solo cattolico.

Carola Centenero



LIBRI – SEZIONE EDUCAZIONE

COME FOSSE IERI

La piccola e la grande storia nei racconti di chi l'ha vissuta

a cura di Ornella Visca, Gammarò, 2007, pagg. 196, euro 16,00

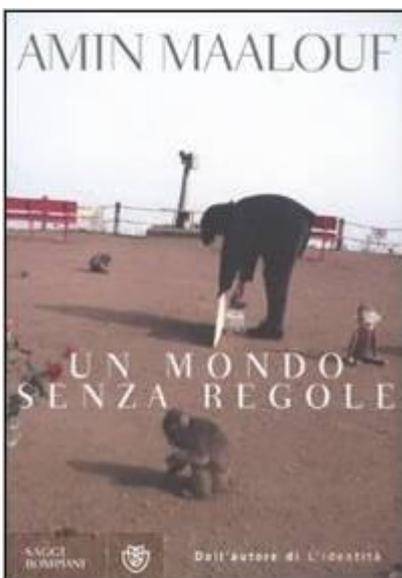
Come fosse ieri... : questo libro è molto bello racconta la storia e la vita di nove persone, dei loro hobby, giochi, delle loro esperienze nel campo del lavoro. Il libro è molto efficace e raccoglie e ricostruisce molto bene il clima e l'atmosfera di una volta. È scritto in modo facile e qualche volta nel libro sono presenti intercalari dialettali. La scrittrice Ornella Visca è stata molto brava anche nel raccogliere le varie storie, e nel rendere tutto il libro molto scorrevole.

Giulia Gualberti – studentessa IC Liceo Artistico “A. Martini” Savona



UN MONDO SENZA REGOLE

Amin Maalouf, Bompiani, 2009, pagg. 297, euro 18,50



L'autore affronta i problemi di questo secolo elencandoli e analizzandoli uno ad uno. Parla di 'squilibrio' affermando che è contento dei grandi progressi che ha fatto la nostra società, come nel campo della medicina e dell'informatica: di contro stiamo perdendo i valori e i progressi che si erano fatti un tempo come, per esempio, gli squilibri finanziari, intellettuali, climatici, geopolitici e culturali. Maalouf confessa che ci stiamo sempre più perdendo senza accorgercene e la cosa ci sta scappando di mano. L'Europa è in una situazione di "pericolo" inferiore rispetto agli altri popoli sulla terra ma, comunque, siamo in un brutto periodo. Lo scrittore suggerisce che dovremmo riflettere e informarci un po' di più prima di agire usando le armi della cultura che, ad esempio, i musulmani e gli arabi non sempre sanno usare adeguatamente perché il livello di istruzione in alcune nazioni è molto scarso o quasi inesistente e, di conseguenza, appoggiano le dittature e interpretano male il Corano, mettendosi in pericolo o creando reazioni a livello internazionale. Lo scrittore affronta il problema dell'immigrazione spiegando che

dovremmo integrare il più possibile gli immigrati insegnando loro la nostra lingua senza per questo scordare la loro nazione, perché tutto ciò che faremo non eviterà i problemi che stanno affiorando in tante parti del mondo. L'autore spera in una rinascita e in un progresso che coinvolga tutto il globo

per avere un mondo equilibrato senza i grandi problemi del nostro secolo perché, dice, la storia non si ripeterà ma si potrebbe tornare indietro, ci potrebbe essere una involuzione. Anche se di non facile lettura, soprattutto per la complessità del tema trattato, considero questo libro molto istruttivo perché fa riflettere molto e fa aprire gli occhi per affrontare la cruda realtà che ci circonda e che spesso tendiamo ad ignorare o a minimizzare.

Giorgia Revello – studentessa IA Odontotecnico ISS “Mazzini” Savona

LIBRI – SEZIONE FAVOLE

DOVE SEI ANATOLE?

Francesca Fabris, 2012, Edizioni Paoline, euro 11,50; **da 6 anni**

Questo è un libro dal significato profondamente pedagogico che ha molto da insegnare ai politici reggitori dei destini dei popoli in alcune aree del mondo dove la convivenza fra diverse etnie è difficile e a volte drammatica. Anatole è un piccolo Keniota, abitante a Kigali, i cui genitori sono uno tutsi e l'altro hutu... Nel corso di un viaggio a Nairobi, a causa di un incidente stradale, i genitori sono ricoverati in Ospedale, ma non Anatole che gira errabondo e conduce vita in comune con i bambini di strada e trova ospitalità nel Keniatta Market dove conosce degli operatori internazionali volontari di pace. Se si pensa alle stragi avvenute negli anni, 60 e 90 fra le due etnie rivali il significato del racconto risulta evidente: che è possibile la coesistenza fra le diverse etnie, solo che lo si voglia costruire da bambini e anche con un rapporto d'amore coniugale.



Giuseppe Alessandro

STORIE DA FRUTTO

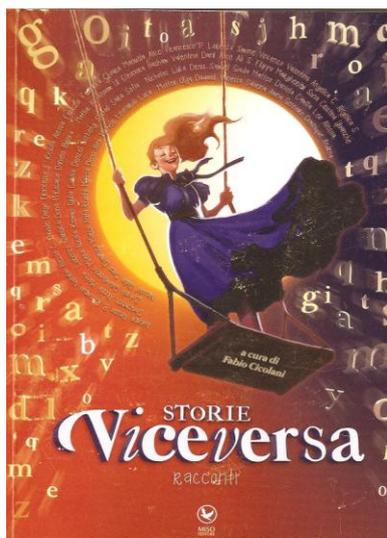
a cura di Fabio Cicolani, Miso editore, 2013, contiene "Il figlio unico" racconto inedito, **da 6 anni**

<http://www.ic9bo.it/joomla/attachments/article/743/comunicato%20stampa.pdf>

"Storie da frutto" è un libro scritto da una scuola primaria, adatto infatti ad un pubblico dai 6 anni agli 11. Il libro è suddiviso in diversi racconti: due favole, tre fiabe, un racconto horror, un racconto di avventura sui pirati e un' affascinante storia d'amore. Questi racconti oltre ad essere divertenti e educativi, sono anche molto facili da leggere. Molti di questi trasmettono un insegnamento sull'amicizia, sulla condivisione e sull'amore.



Giulietta De Cia – studentessa IC Liceo Artistico “A. Martini” Savona



STORIE VICEVERSA

a cura di Fabio Cicolani, Miso editore, 2014, da 6 anni

Il libro che recensisco è adatto a tutte le età. Il titolo è "Storie Viceversa" ed è scritto dagli alunni delle quarte di una scuola elementare aiutati da Fabio Cicolani. Quest'ultimo è uno sceneggiatore, regista, editore e insegnante di scrittura creativa freelance nelle scuole elementari e medie. Il libro è diviso in quattro racconti scritti in maniera semplice ma molto bene per essere stati

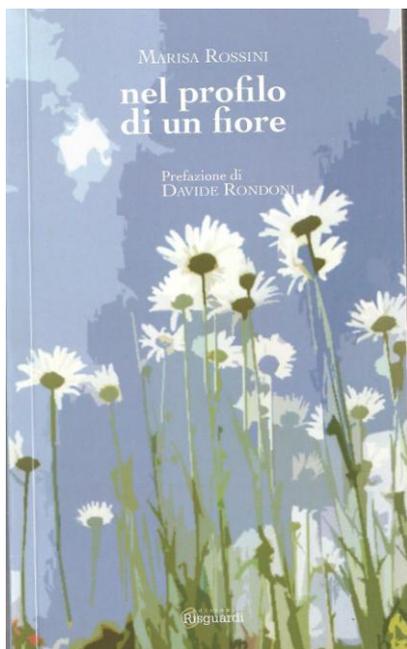
fatti da dei bambini. Tutti i brani vogliono trasmettere un messaggio, soprattutto quello dai titolo "L'apparenza inganna" che parla di due bambini che capiscono appunto che ciò che si vede molto spesso non è ciò che realmente è. Detto questo, posso concludere dicendo che il libro è scorrevole e abbastanza coinvolgente anche se diviso in brani.

Giulia Galatolo – studentessa IC Liceo Artistico “A. Martini” Savona

LIBRI – SEZIONE LETTERATURE

NEL PROFILO DI UN FIORE

Marisa Rossini, Risguardi Edizioni, 2014, pagg. 255, euro 15,00



Questo è il titolo di un volume di cui è autrice Marisa Rossini, nata a Pesaro e lì residente. Nelle sue poesie parla del suo mare cui dedica anche il suo libro oltre che alla Madonna di Loreto che, dice, “ sa di noi”. Nella maggior parte delle sue poesie parla del mare, dei fiori, del tempo che passa. LASCERÒ CHE IL TEMPO, una breve poesia, dice: “Lascero che il tempo/ fiorisca le sue rose/ e alle rose ruberò il profumo/ perché del tempo/ solo questo posso / far restare nelle mani”. Il rosa, sia riferito al fiore che al colore, torna molto spesso, come le parole amore, in queste poesie. “ Piove forte e lo sa la mia rosa/ per lei è amore/ e anche se sgualcisce i petali/ sta buona buona a lasciarsi baciare”. Mare, sole, vento, luna, fiori di ogni tipo come gerani, ginestre, oleandri, papaveri ma non solo, anche animali come passeri, rondini, cicale ecc. , tutta la natura è presente, oltre all’amore e alla tenerezza, nelle opere di questa poetessa. I suoi versi sono sempre delicati, struggenti e bellissimi. E’ una donna che ama e racconta del tempo che, correndo sul corpo dell’amato, lo trasforma come dovrebbe essere in ogni vero amore, da amante a fratello a figlio e scrive il

dolore per averlo perso, il suo amore. Nel Profilo Di Un Fiore è una raccolta di poesie che parlano prevalentemente d’amore e delle sue sfaccettature.

Maria Pera

POETI ALLE TREMITI

AA.VV., La Stanza del Poeta 2014, pagg. 80

U. Cerio, G. Cieri, R. De Magistris
I. Di Ianni, A. Fattore, A. Iannacone
A. Sozio, V. Macchiaroli, G. Napolitano
L. Peternolli, R. Ruggiero, I. Vallone

Poeti alle Tremiti

Viaggio del 14 settembre 2014

In questo volumetto “POETI ALLE TREMITI” sono pubblicate le poesie di alcuni poeti che a settembre 2014 hanno partecipato ad una manifestazione annuale che si svolge appunto alle isole Tremiti dove i partecipanti giungono a bordo di una nave denominata “Nave dei Poeti”. È una manifestazione culturale che vede poeti, provenienti da tutta Italia e anche europei, riunirsi in queste splendide isole dell’Adriatico per recitare la loro poesia in uno scenario suggestivo e unico. La definiscono la poesia extravagante. La manifestazione si è svolta nel cortile del monastero dell’Isola San Nicola. I partecipanti erano guidati dal preside del liceo classico di Termoli Prof. Muciaccio. Dodici di loro hanno contribuito alla realizzazione di questo volume pubblicandovi alcune delle loro opere. Amerigo Iannacone, uno dei partecipanti, nella poesia “NEI CIELI DELLE DIOMEDEE” scrive: “Ancora un ritorno alle Tremiti / della poesia extravagante / e l’Adriatico non è selvaggio, / ma docile calmo benevolo / sembra ascoltare le letture poetiche / del chiostro di San Nicola / e la poesia vola nei cieli / delle Diomedee / planando tra i

voli di gabbiani.” Quello del 2014 era il 10° appuntamento della serie e il libro è nato per ricordare un amichevole e poetico incontro.

Maria Pera

EMOZIONI IN MARCIA

AA.VV., Fara Editore, 2015, a cura di Alessandro Ramberti, pagg. 384, euro 20,00

Il libro contiene racconti e poesie di 19 Autori vincitori di premi letterari. Si tratta di Autori aventi stili e ispirazioni diversi, tutti di notevole livello letterario e stilistico dove riesce non facile trovare tratti di ispirazione confrontabili per una possibile valutazione stilistica che li accomuni. Si raccomanda, quindi, una lettura attenta di ognuno di essi.

Giuseppe Alessandro



LIBRI – SEZIONE SALUTE

CAPELLI SANI

Fabrizio Fantini, Il Punto D'Incontro, pagg. 175, euro 9,27

L'Istituto di Medicina Naturale di Urbino organizza annualmente i seminari “SALUTE in TOUR” nell’ambito del progetto Obiettivo Salute. Il 4 ottobre 2014 Fabrizio Fantini ha presentato il suo libro “CAPELLI SANI”. L’autore è laureato in biologia e membro della Società Italiana di Tricologia. La Tricologia studia le patologie dei capelli. Il suo libro è un manuale scritto per il grande pubblico che soffre di questo problema. Un pubblico che in Italia è quantificato in 10 milioni di persone di cui 2 milioni sono donne che alla salute e bellezza dei loro capelli tengono in modo particolare. In questo volume sono indicate le strategie più efficaci per contrastare e sconfiggere la calvizie e mantenere i capelli forti e in salute. Vengono dati consigli sulle terapie naturali da seguire, dalle sostanze fitoterapiche al massaggio del cuoio capelluto, fino all’uso del laser terapeutico. Uno dei motivi della caduta dei capelli, scrive

l’autore, è lo stress che, ai giorni nostri, colpisce molte persone. Contrastare lo stress significa garantire la salute dei nostri capelli. I motivi che provocano lo stress biologico sono molteplici: lutti, divorzi, pensionamenti, cambiamenti di regime alimentare, problemi finanziari, infezioni virali, malattie croniche ecc. Secondo l’autore la cura nell’alimentazione e la lotta allo stress sono i cardini essenziali per proteggere e migliorare la salute dei capelli. Vengono dati consigli da seguire sul come lavare i capelli e i fattori dannosi per gli stessi. Altri consigli sono riferiti all’alimentazione. Un elevato consumo di frutta e verdura è molto utile per migliorare la salute dei capelli perché ricche di vitamina B e C considerate, per antonomasia, le vitamine dei capelli. Importantissimi sono il ferro e l’acido folico. Nel libro sono presenti ricette di cucina realizzate con gli alimenti più adatti a mantenere i capelli forti e in salute. Seguendo il programma alimentare del libro, associato alle piante medicinali, al massaggio del cuoio capelluto e alle tecniche antistress, la nostra capigliatura ne trarrà un grande giovamento.



Maria Pera