

# Mugnano in...forma



Periodico di informazione paesana e dintorni a cura della Pro-Loce Mugnano

## Pro Loco in... forma

Si riparte.

Dopo un'estate lunga, che ci ha visto operativi con una bellissima edizione di "In...contriamoci a Mugnano".

Si riparte.

Dopo un'estate lunga che si è conclusa in un modo che mai nessuno avrebbe immaginato.

Ma si riparte, col cuore pesante e con la consapevolezza che dobbiamo essere tutti uniti e vicini, perché è solo ripartendo tutti insieme che la difficoltà diventa un po' più tenue.

E il Consiglio della Pro Loco ha deciso di ripartire con "Borgo in Castagna", che si svolgerà sabato 20 ottobre all'interno della piazza del Castello: ci sarà la cena con antipasto, grigliata, arrosticini, dolci e castagne, vino gratis ed intrattenimento con FRANCESCO CORGNA - "IL SOLITO". Speriamo in una bella serata, per ripetere la buona riuscita dello scorso anno.

Sabato 29 settembre siamo stati presenti a Palazzo Cesaroni alla inaugurazione della mostra di Paolo Ficola, "Sorvolando l'Umbria dei borghi", che valorizza la bellezza dei borghi umbri attraverso gli scatti realizzati in volo dall'aereo e con l'esposizione di immagini del concorso fotografico organizzato dal Comitato delle Pro Loco Unpli del perugino, unitamente ai Comuni di Perugia, Corciano, Deruta, Torgiano in collaborazione con l'Assemblea Legislativa dell'Umbria, l'Associazione CaGiWart-Promotion e Arscolor.

Gli scatti del maestro Ficola vanno ben oltre l'aerofotogrammetria, rappresentano una riflessione etica, estetica e identitaria, mostrando i caratteristici e unici borghi dell'Umbria, tesori dell'urbanistica e specchio della cultura storica e antropologica del Medio Evo. Le foto del concorso delle Pro Loco evidenziano l'attenzione e l'attaccamento al territorio, frutto anche dei numerosi eventi svolti durante l'anno, rivolti alle tradizioni, ai costumi, alla storia, alla gastronomia ed alla cultura locale, affinché questi tesori vengano tramandati (c'è anche una foto del nostro bellissimo borgo!).

(segue a pag. 2)



**LA PRO LOCO MUGNANO  
COMUNICA CHE SI FARÀ  
CARICO, PER L'ANNO SCOLASTICO  
IN CORSO, DEL PAGAMENTO CHE  
RIGUARDA L'UTILIZZO DELLE  
SALE S.O.M.S. DA PARTE DELLE  
SCUOLE DI MUGNANO.**

## "Per mille strade." Messaggio ai giovani

Non so se avete seguito nel mese di agosto il grande movimento di giovani che ha percorso le strade d'Italia. Prima le marce francescane hanno calpestato tante strade per raggiungere sotto un sole cocente Santa Maria degli Angeli, per la festa del Perdono il 2 agosto.

E' stata una esultanza di tanti giovani che, per uno scopo non effimero, ma per scoprire il grande valore della vita che, se vissuta per grandi ideali, sa donare grande gioia.

Tanti altri poi, per il Sinodo dei giovani, hanno percorso chilometri offrendo tutto il loro sacrificio illuminati dalla fede, per raggiungere Roma, dove il Papa li attendeva con tutto il Suo entusiasmo.

Non volevano fare una gara podistica, o una passeggiata ecologica, anche se avranno ugualmente ammirato il creato, ma volevano pregare e meditare durante la strada sulla scelta della loro vita futura.

Sono state giornate intense e gioiose, in cui hanno socializzato cristianamente, hanno imparato a rispettare i difetti di ognuno, ad apprezzare i pregi e condividere momenti di gioia e sacrificio.

Il Santo Padre ha raccomandato loro di portare avanti i propri sogni con coraggio, quando questi non sono dettati dalla televisione, dai social o dal benessere, ma dal sano desiderio di vivere al cospetto di Dio e guidati dalla Sua forte Parola.

Angiolina Bifarini

## Pro Loco in... forma

(segue dalla prima pagina)

Ha fatto gli onori di casa la presidente dell'Assemblea legislativa dell'Umbria, Donatella Porzi, la quale ha voluto anche sottolineare il valore delle Pro Loco e l'importanza del loro rapporto con le istituzioni. "La valorizzazione di questi piccoli borghi – ha detto – l'averne contezza di quello che rappresentano in termini di storia e cultura ma anche di umanità, è una delle missioni più importanti delle istituzioni e una delle pietre angolari su cui si deve fondare la nostra cultura di umbri".

Erano presenti i sindaci di Perugia (Andrea Romizi), Deruta (Michele Toniaccini), Torgiano (Marcello Nasini), l'assessore del Comune di Corciano Andrea Braconi, il presidente nazionale "Borghi più belli d'Italia" Fiorello Primi, il presidente Unpli Francesco Fiorelli, il presidente del comitato delle pro Loco del perugino Antonio Pucci. Ha coordinato la presentazione Sandro Allegrini.

La mostra sarà visitabile, con ingresso libero, dal lunedì al venerdì dalle ore 10 alle ore 18, il sabato dalle 10 alle 14, nella sala

Scacchi di Palazzo Cesaroni (piano terra) fino al 1 dicembre 2018.

Altra cosa di cui vi vogliamo informare è la partecipazione della Pro Loco alla fiera dei morti, dal 1 al 5 novembre, a Piazza del Bacio, dalle 10 della mattina alle 20 della sera: esporremo i lavoretti realizzati durante il laboratorio creativo, venderemo i gelsomini e tutta la nostra editoria. Saranno presenti diverse Pro Loco; sarà anche questo un bel momento di unione e di scambio di idee...ed un'occasione gradita per far conoscere il nostro borgo.

Proloco Mugnano

## Non solo calcio

Il nostro territorio, storicamente, è stato una fucina di calciatori, più o meno famosi. Tale fenomeno ha fatto passare in sordina qualche episodio di ragazzi/e che si sono cimentati, e tutt'ora gareggiano, in altre attività sportive, altrettanto impegnative e poco conosciute.

Attualmente ci sono giovanissimi come Lorenzo che, con risultati promettenti, si sta mettendo in mostra nell'atletica leggera a livello agonistico; altrettanto stanno facendo Nicola e Aurora in campo natatorio.

A questi e ad altri ragazzi che praticano altre attività sportive (lontano dal grande pubblico), va il nostro apprezzamento ed incoraggiamento, augurando loro di poter raggiungere risultati importanti, pari all'impegno ed al sacrificio che fanno, e possano essere da esempio e stimolo verso i loro compagni e coetanei, anche se non praticano il calcio.

La Redazione

## Il Ponte



*Opera stupenda sopra la Lanterna  
slanciata, come un grande uccello  
tra timori e meraviglia.*

*Per tanto tempo, come un arcobaleno, hai unito.*

*Poi, stanco, malato e mal curato*

*In un giorno tempestoso te ne sei andato  
lasciando le tue braccia monche,  
elevate al cielo,  
ad implorare giustizia e pietà.*

Renato Vernata



**Bambini**  
(e genitori dei bambini)  
aprite bene le orecchie!

vista la numerosa partecipazione  
dello scorso anno e la gradevolissima riuscita,  
la Pro Loco ripropone il

### LABORATORIO CREATIVO

con la maestra Francesca.

La maestra vi aspetta  
da lunedì 29 ottobre,  
alle 16, presso l'abitazione  
di Maria Giovanna Galli  
(stessa location dello  
scorso anno).



Cogliamo, altresì, l'occasione per ringraziare Maria per la sua disponibilità e generosità nell'offrirci a titolo gratuito la sua casa. Allora bambini, preparate ago, filo, forbici e colla e venite a realizzare i vostri lavoretti. E genitori, non abbiate paura, le forbici hanno la punta arrotondata e la maestra Francesca avrà occhi da tutte le parti.

## COSI' PARLAVAMO...

**Cajccio:** parte interna di un tronco arida o rinsecchita dal tempo.

**Mattra:** madia, mobile da cucina dove si impastava e conservava il pane.

**'N tighetta:** atteggiamento cavilloso di chi si mette in competizione, ostinandosi a contraddire in modo pedante.

**Spisciarellare:** Bagnare in modo disordinato e non uniforme. Per estensione significa spargere in giro oggetti o abiti in modo disordinato e intermittente.

**Taucco:** aggettivo offensivo, rivolto a persona grezza e ignorante

**V'lucchio:** erba infestante con ramificazioni ben aderenti al terreno e che si abbarbicano ad altre piante.

Renato Vernata

Chi desiderasse avere altre copie di  
"Mugnano in...forma" può ritirarle presso  
l'Edicola di Mugnano

## Il paese delle acque



Il ponte che conduce al mulino



### AGENDA

#### OTTOBRE 2018

**Sabato 20**

Borgo in castagna.

#### NOVEMBRE 2018

**Dal 1 al 5 - Piazza del bacio (PG)**

Fiera dei morti.

#### DICEMBRE 2018

**Sabato 8**

Accensione delle luminarie per le vie del paese.

**Sabato 15 - Sala S.O.M.S.**

Cena degli auguri di Natale, organizzata dalla Pro Loco.

**Lunedì 24 - ore 16.00**

Arriva Babbo Natale, organizzato dal Motoclub Mugnano in collaborazione con la Pro Loco Mugnano.

## Un "Uovo" tra le stelle

I ragazzi della 1 E, scuola secondaria di primo grado di Fontignano, hanno partecipato alla IV edizione del concorso "Scriviamo una fiaba", che si è tenuto a Civitella del Lago (TR) il 10 agosto, in occasione dell'evento "Civitella accende le stelle".

Gli studenti delle varie scuole che hanno partecipato, hanno scritto una fiaba che doveva avere come tema comune le stelle, visto che la manifestazione si è svolta proprio in occasione della festa di San Lorenzo e metteva a disposizione telescopi per osservare l'evento, mentre esperti fornivano spiegazioni



Lo scorso anno scolastico, terminato lo studio dell'importanza dell'acqua, ci siamo recati a Rasiglia, un piccolo paese nei pressi di Foligno, un luogo particolare.

Acqua dappertutto: fiumi ruscelli, piccole cascate, canali e raccolte. Appena arrivati, la guida ci ha accompagnato al laboratorio, dove abbiamo tinto la lana con i fiori di ginestra e abbiamo usato un piccolo telaio.

In seguito abbiamo visitato il paesino: una meraviglia. La guida ci ha portato a vedere la sorgente del fiume Menotre e la centrale idroelettrica. Dopo siamo andati a vedere il telaio per tessere, alimentato ad acqua. Dopo pranzo, ci siamo recati a Pale; facendo una escursione, tra cascate e ruscelli, abbiamo apprezzato quanto è bella e importante la natura.

Infine, siamo tornati a casa. E' stata una giornata impegnativa, ma nello stesso tempo bellissima.

Classe 2° E Scuola Secondaria di 1° grado - Fontignano

## Il paese dei muri dipinti e... di questa bellezza dimenticata



Abbiamo già raccontato in televisione il triste abbandono della nostra "Badia", ma non è successo niente.

E se ci riprovassimo?

scientifiche.

La fiaba, dal titolo "Il ladro di stelle" (pubblicata nel numero 66 del giornalino) ha vinto il primo premio: oltre ad un riconoscimento in denaro per la direzione didattica, ai ragazzi è

stato consegnato un "uovo", frutto dell'artigianato tipico del paese.

Ci complimentiamo con i ragazzi e con la loro insegnante.



**Cuor contento,  
il ciel l'aiuta**

## Ricerchiamo e descriviamo con racconti oggetti in disuso

Vorrei riportare una richiesta fatta nel n. 64, mese di febbraio di "Mugnano In...forma", in cui chiesi di raccontare e descrivere antichi oggetti.

Marilena Maricucci ha risposto nel numero successivo, insistendo su quanto sia giusto ed importante che le nuove generazioni conoscano l'uso di oggetti che hanno accompagnato lo scorrere delle giornate in passato, dopo di che però nessuno ha collaborato.

Credo che molti conservino in casa oggetti, ricordo di un tempo che fu; io ho adornato le scale anziché con vasi fioriti, con oggetti di coccio forgiati dalle mani del babbo e degli zii, cocciati come tanti altri nel paese.

Uno di questi è la "foratora" (scolapasta), scodella con piccoli fori che serviva per scolare la pasta e la verdura cotta e cruda, finché lo smalto, l'alluminio e la plastica hanno sostituito il coccio. Ora è un recipiente d'ornamento dentro il quale metto conchiglie e fiori secchi.

### Ha ditto Gigino... Modi di dire perugini.

#### E' buio e nun c'è un pel d'erba.

Espressione usata per sollecitare le persone a darsi da fare perché rimane poco tempo a disposizione.

#### Sè fòra come 'n balcone!

Espressione usata per indicare un atteggiamento o un intervento assolutamente fuori luogo, come il balcone che è fuori di casa.

#### Sè 'l mejo fico del bigonzo.

Apprezzamento ironico e ingiurioso verso una persona che si comporta in maniera rozza, maleducata.

#### Alla carlona.

Affrontare le cose in modo frettoloso, superficiale e trasandato; il detto deriva dall'imperatore Carlo Magno, rappresentato come un uomo di modi rustici e trasandato nel vestire.

#### Gì a predicà la castità le passere.

Azione impossibile da realizzare e anche di dubbia utilità.

#### E' per te come l'osso pel cane!

Minaccia di regolare i conti o di garantire una punizione.

#### Fare ciòla.

Assoggettarsi e sottomettersi, per paura o per vigliaccheria, al volere di uno più forte o più prepotente.

#### Il macco, chi 'l fa 'l magna!

Invito a chi si trova in una situazione pasticciata a venirse fuori senza coinvolgere gli altri. Il macco è un miscuglio di acqua e farina, poco appetibile e quindi poco adatto ad essere condiviso.

I "broccoli" (contenitori per l'acqua), quando ancora l'impianto idraulico in casa non c'era, servivano per conservare l'acqua presa dal pozzo e collocati nel lavandino della cucina permettevano di avere l'acqua per bere, per cucinare e per lavarsi, per cui si riempivano più volte al giorno tanto da avere l'acqua quasi sempre fresca e da essere tentati, soprattutto i bambini, a bere dal doccia (beccuccio dal quale usciva l'acqua).

Per meglio scaldarsi d'inverno, oltre al focolare e alla stufa a legna, in uno scaldino di legno si metteva il fuoco e serviva per scaldare le mani e le gambe.

Nella bottiglia di coccio, non propriamente fatta come una bottiglia, ma un po' tozza e con un doccia da una parte chiuso da un tappo, si metteva acqua bollente (come nell'attuale borsa dell'acqua) e ci si poteva così riscaldare anche nel letto, rischiando a volte fuoriuscite di acqua, con le comprensibili conseguenze.

I tanti acri di coccio, che ora

adornano porticati e giardini, erano chiamati "ziri" e servivano per meglio conservare l'olio del raccolto e,

per estrarlo, si adoperava un "pignatto" recipiente usato in sostituzione di una pentola. Nelle serate di inverno poi, mentre ci si riscaldava, il "pignatto" serviva per cuocere i fagioli che l'indomani



potevano essere consumati, o semplicemente conditi con l'olio, o rifatti con passata di pomodoro e cotenna di maiale, o per un'ottima pasta e fagioli.

Mi sono limitata a descrivere alcuni oggetti di coccio, per tanti altri che possono essere di rame o ferro, mi appello sempre a qualche volontario che desideri descrivere, anche affettuosamente, oggetti in disuso.

Angiolina Bifarini

**La BANDA FILARMONICA DI MUGNANO  
vi comunica i prossimi impegni  
in programma**

**1 novembre,**  
processione e Messa al cimitero  
in occasione di Tutti i Santi

**24 novembre, pomeriggio/sera**  
celebrazioni di Santa Cecilia

**21 dicembre**  
Concerto di Natale

# L'angolo della salute

## LA PRESSIONE ALTA

Non c'è visita, in ogni ambulatorio del mondo, che non si concluda con la misurazione della pressione. E giustamente, perché l'innalzamento della pressione arteriosa è causa di tante e gravi malattie. Vediamo allora cos'è questa benedetta pressione, perché si alza, quali danni provoca, e che cosa fare per mantenerla normale.

Le ricerche in campo medico hanno uno sviluppo ed una evoluzione continue. Cose dette dieci anni fa vanno riviste ed aggiornate.

Cos'è la pressione arteriosa? Per capirlo bisogna ricordare un po' di fisiologia. Fondamentale per la vita è la circolazione del sangue. Il cuore è la pompa che permette questa circolazione. La pressione arteriosa è la forza che il cuore, pompando circa 70 volte al minuto, imprime al sangue che circola nelle arterie.

Detto così sembra tutto molto facile. Invece ci sono voluti anni ed anni, a migliaia, per arrivarci.

Un celebre medico greco, Galeno, circa 150 anni dopo la nascita di Cristo, aveva scritto che il centro della circolazione era il fegato. Era dal fegato che si generava il sangue e prendeva origine tutta la circolazione.

Gli scritti di Galeno si sono diffusi in tutto il mondo e tutti i medici erano convinti di ciò. Solo nel corso del 1500 un medico spagnolo, un certo Sevetto, disse e scrisse che il centro della circolazione non era il fegato ma il cuore. Non ebbe premi, anzi fu bruciato sul rogo insieme ai suoi libri. Ma la verità non si distrugge coi roghi.

Il medico italiano Andrea Cesalpino portò avanti questa idea. Si proprio quell'Andrea Cesalpino che tutti conoscono in Umbria per essere andati a fare TAC o Riso-

nanze a Terontola, nel centro che prende il suo nome, perché toscano di Arezzo. Poi venne a studiare medicina a Padova un inglese, Harvey, che appena tornato in patria scrisse chiaro chiaro che il cuore è il centro del sistema circolatorio. Così si prese tutti i meriti e fu chiamato a corte dal Re Carlo I. Così è la vita.

Ora è certo che il cuore pompa il sangue, all'incirca un bicchiere ad ogni contrazione, notte e giorno senza sosta, e nel momento in cui spinge si crea nelle arterie una forte pressione chiamata massima, e nel momento in cui si riposa rimane nelle arterie una certa pressione, più bassa ovviamente, chiamata minima.

La prossima vedremo perché si alza la pressione e quali danni produce.

Dr. Vittorio Frongillo

## I nostri amici microbi

### Microbi per golosi (e viziosi).



Chi avrebbe mai pensato che anche per gustare una tazzina di caffè o, meglio ancora, una tavoletta di cioccolato, c'è bisogno del lavoro dei microbi?

Invece è proprio così. I semi del caffè e del cacao, così come vengono prodotti dalla pianta, sa-

rebbero inutilizzabili perché sono ricoperti da sostanze colloidali (mucillaggini) costituite da zuccheri semplici (glucosio, fruttosio) e complessi (cellulosa). Come abbiamo già visto, gli zuccheri rappresentano il cibo base di tutti i microbi; così, i microbi presenti nell'ambiente fermentano questi zuccheri e effettuano una vera e propria opera di "ripulitura" del seme di caffè o di cacao, liberando i chicchi dalla mucillaggine. A questo punto i chicchi sono pronti per essere lavati, essiccati, tostati e sottoposti alle lavorazioni successive per poi essere commercializzati.

Anche quando ci deliziamo il palato con un bel fungo porcino o con una pasta al tartufo, stiamo mangiando dei microbi. Funghi e tartufi, infatti, non sono altro che grandi fruttificazioni di invisibili microrganismi filamentosi che crescono nel suolo, spesso in stretta simbiosi con le

radici degli alberi. E' per questa ragione che in natura non si trovano funghi o tartufi tutto l'anno: bisogna infatti aspettare che si compia tutto il ciclo vitale del microrganismo, che termina con la formazione dei corpi fruttiferi, ovvero dei funghi o dei tartufi.

Ovviamente questo processo è influenzato moltissimo dalla stagione e dalle condizioni atmosferiche, come sa bene ogni cercatore di funghi: se piove poco, se è troppo freddo o se comunque le condizioni ambientali non sono favorevoli, il microrganismo non fruttifica e rimane nascosto nel terreno aspettando tempi migliori...

Stefania Scuota

Fidarsi è bene,  
non fidarsi è meglio

• • •

Non c'è rosa senza spine

• • •

Non c'è sabato senza sole,  
non c'è domenica senza amore

**Tutti coloro che gradiscano far pubblicare un proprio articolo, sono pregati di consegnare il materiale entro il 30 novembre alla redazione.**

**Vi chiediamo cortesemente di non superare la mezza pagina di testo (pari circa a 50 righe di lunghezza o 2.500 battute) per darci la possibilità di pubblicarli tutti. Grazie.**



La stagione agonistica 2018/19, con i clamori della vittoria alle spalle, la

premiazione ufficiale delle società vincenti i campionati effettuata il 24/9/2018 presso l'auditorium del C.R.U., è ripartita con il riassetto societario a seguito delle dimissioni del Presidente Goffredo Arcioni.

Come previsto dallo statuto, il Consiglio, accettate le dimissioni, ha eletto Filippo Barluzzi come Presidente e Alessandro Belli Vicepresidente.

Ricomposto l'organigramma, la società si è rituffata nuovamente con impegno e passione nell'affrontare problemi strutturali e tecnici. Panchine, interno campo, per modifica regolamento, realizzazione di un ufficio nel vecchio magazzino, rifacimento dell'impianto idrico, e, insieme alla Pro-Loco per

## Una nuova stagione



un utilizzo condiviso, la casetta cassa-biglietteria, per indicare i lavori più evidenti.

Per l'aspetto tecnico si è cercato di alle-

tutti i simpatizzanti, che speriamo sia consistente. Forza Mugnano.

*Il Consiglio*

## Mi hanno portato in un posto meraviglioso!

Di solito sono attratta da nuove avventure ma questa volta preferivo restarmene a casa, in quel luogo che dà sicurezza e coraggio, l'ideale per superare la mia tristezza, non avevo proprio voglia di andare ma non volevo deludere i miei amici che da tempo stavano lavorando per organizzare questo viaggio e sono partita in direzione sud.

Poco dopo aver imboccato l'autostrada, alla mia destra si alza la collina che regge la basilica della Santa Casa di Loreto e lì, senza rendermene conto, recito un'Ave Maria dedicata a lei che da poco non c'è più, che con amore mi ha dato la vita e alla vita ha dato tanto amore permettendo ai figli di allontanarsi lasciandola sola, per costruire le loro nuove famiglie. Si dice che al cuore non si comanda, ma quando il cervello decide di farsi un giretto nel paese dei ricordi non lo ferma nessuno e ricordando e ripensando, mi sono accorta di essere già nel tavoliere delle Puglie: una zona pianeggiante ordinatamente coltivata con ortaggi, frutta e grano che non ha nulla da invidiare alla pianura padana, neppure la nebbia a giudicare dalla segnaletica stradale.

Ora, il parziale del contachilometri segna seicento, manca poco all'arrivo e nel frattempo il panorama è cambiato a dimostrare che qua fa caldo, ogni tanto cespugli di fiori colorati decorano i bordi



grandi rocce bianche: la particolare pietra leccese, largamente utilizzata fin dai tempi antichi per costruire chiese, palazzi nobiliari, recinzioni o sculture, grazie alla abbondanza nel territorio e alla facilità di estrazione e lavorazione.

Giunti a Santa Cesarea Terme, località scelta per passare la notte, inebriati dal profumo dei pitosfori in piena fioritura, abbiamo la possibilità di ammirare da vicino alcuni esempi di architettura leccese, riconoscibile per le sgarbanti decorazioni barocche, spesso applicate anche su costruzioni classiche allo scopo di sorprendere e stimolare la fantasia.

Rifocillati e riposati ci apprestiamo a ripartire in direzione della punta più a sud del Salento con una considerazione sul detto che tutto il mondo è paese: al tramonto e di prima mattina si diffonde nell'aria il forte odore delle acque termali a prevalenza solfurea e qualcuno ne ha ricordato l'analogia con i "profumi" di Mugnano. Lo scenario che ci accompagna è sorprendente, percorriamo chilometri e chilometri in mezzo agli ulivi, quelli che stanno lì da secoli, alberi con tronchi enormi a volte attorcigliati su se stessi, dalle forme così particolari da sembrare statue, con chiome maestose che però in alcuni casi mostrano le ferite procurate dal passaggio della Xylella. E dal percorso su colline e pianure, curva dopo curva, la carovana rombante approda al faro di Santa Maria di Leuca, il punto d'incontro naturale fra il mar Adriatico e lo Ionio, da dove nei giorni limpidi si possono vedere le coste dell'Albania.

Il contrasto fra il blu del mare il bianco delle pietre, il colore intenso dei fiori ed il loro profumo ci ubriaca!!

Nel percorso di ritorno non può mancare una sosta nella città di Alberobello per vedere i trulli, le caratteristiche costruzioni circolari in pietra lavorata a secco e dichiarata dall'UNESCO patrimonio dell'umanità. Imboccata l'autostrada in direzione nord, ordinatamente disposti ci allontaniamo sempre più da quella natura incontaminata, da quei luoghi unici nel loro genere e, carica di energia ripenso a tutto quello che avrei perso se non ci fossi andata e non posso non ringraziare i miei amici e compagni di avventura per avermi aiutata a decidere e per essermi stati vicini.

*Motoclub Mugnano*

# Gli effetti benefici di suonare uno strumento

**Cosa accade al cervello quando si suona uno strumento?**

Vi è mai capitato di sentir dire *i musicisti sono più intelligenti di chi non suona?* Molto probabilmente sì, anche se questa frase non può essere interpretata in senso assoluto; cosa assolutamente vera è che suonare uno strumento musicale è una delle attività più impegnative che un essere umano possa svolgere; e questo, forse, rende i musicisti migliori. Perché questo? La pratica di suonare uno strumento richiede l'attivazione contemporanea di numerose aree sia del sistema nervoso centrale (cervello e midollo spinale) che periferico. Quando un musicista suona uno strumento, le regioni motorie cerebrali controllano i movimenti grossolani e fini necessari per produrre il suono. Il suono viene poi elaborato dal sistema uditivo. Questa zona, a sua volta, in base all'input ricevuto, può regolare l'attività delle aree motorie. Se poi il musicista sta leggendo anche la musica, le informazioni visive ricevute verranno inviate al cervello per la loro elaborazione e realizzazione. Ovviamente l'encefalo elabora persino le risposte emotive che una determinata musica evoca.

Sono ormai molti gli studi scientifici che dimostrano come suonare uno strumento musicale può significare modificare strutturalmente il proprio cervello dopo appena 15 mesi di pratica, e questo accade soprattutto quando ci si avvicina alla musica

durante la prima infanzia.

Tali cambiamenti sono correlati a miglioramenti di specifiche abilità motorie e uditive.

Neurogenesi, mielinizzazione e più sinapsi: una delle aree cerebrali maggiormente interessata da queste modificazioni di natura strutturale e funzionale è l'ippocampo, una zona del cervello coinvolta nell'apprendimento e nella memoria. L'attività musicale infatti può migliorare la neurogenesi dell'ippocampo (la formazione di nuovi neuroni), uno dei processi critici per l'apprendimento e la memoria. Uno studio ha poi utilizzato una speciale forma di risonanza magnetica in grado di misurare la quantità di sostanza bianca presente nel cervello di persone che si esercitano regolarmente nello studio di uno strumento musicale, e i risultati suggeriscono che suonare uno strumento musicale è un modo efficace per migliorare la mielinizzazione (processo di maturazione delle fibre nervose che vengono coperte dalla mielina, rendendo gli impulsi nervosi più veloci). Altri studi hanno invece "fotografato" tramite la stimolazione magnetica transcranica le connessioni che si formano tra i neuroni di vari soggetti (sinapsi): le "foto" che riguardano 11 musicisti hanno evidenziato maggiore attività sinaptica rispetto a 8 non musicisti

TORNANO I  
**CORSI DI MUSICA**  
DELLA SOCIETÀ FILARMONICA DI MUGNANO

per i più piccoli: **propedeutica** (insegnante: Federica Bartoli)

**flauto traverso** (insegnante: Carla Cerbini)

**clarinetto** (insegnante: Raffaella Palumbo)

**sassofono** (insegnante: Emanuele Burnelli)

**tromba** (insegnante: Andrea Angeloni)

**trombone** (insegnante: Andrea Angeloni)

**euphonium/tuba** (insegnante: Andrea Angeloni)

**batteria/percussioni** (insegnante: Alberto Rosadini)

**E TU QUALE STRUMENTO VORRESTI SUONARE?**  
per info: 348 928 3800



della stessa età; i musicisti hanno un maggior numero di sinapsi nelle aree del cervello deputate al controllo delle funzioni motori.

Cosa dire di più? La scienza ci ha già fornito abbastanza risposte, noi possiamo solo confermare che la musica ci migliora la vita!

*Società Filarmonica Mugnano*



A Mugnano, ridente paese della valle del Cestola, in questi ultimi tempi si è riscoperto il piacere di fare sport, anche alternativo al "solito" calcio. Da diverso tempo l'Atletica Capanne con Istruttori qualificati, tramite dei progetti approvati ed appoggiati dalla Scuola Elementare presso il C.V.A., svolge delle lezioni di preatletismo ed avviamento all'atletica leggera. Una lezione settimanale

## Uno sport per tutti

da gennaio ad aprile per poi, ad inizio maggio, terminato il progetto, far disputare la manifestazione di chiusura nello stadio "Gino Mosconi" della rinnovata S.S. Mugnano.

Da questo progetto diversi bambini si sono avvicinati all'atletica e uno di questi è Lorenzo Bartoli, che è attualmente uno dei ragazzi più promettenti dell'intero movimento Umbro; non a caso è stato selezionato per partecipare al Trofeo CONI svoltosi in questi giorni a Rimini, una specie di Olimpiade under 13, e al quale auguriamo un futuro roseo nelle disciplina non per nulla chiamata la Regina di tutti gli sport, cioè l'Atletica leggera!!!!

Altro bel segnale si è avuto durante la rassegna In...contriamoci a Mugnano, dove si è disputata per la prima volta una gara podistica. La gara ha avuto un successo al di là delle più rosee aspettative, con oltre 110 partecipanti tra cui oltre Lorenzo Bartoli, Mirko Pelagrilli, Wladimiro e Lorenzo Giglietti, che militano da tempo nell'Atletica Capanne; cosa più importante, hanno partecipato una decina di ragazzi del paese soltanto per puro spirito sportivo, nonostante non fossero allenati per il podismo. Tutto questo a dimostrazione che la gente ha BISO-GNO di sport per la salute, per divertimento e soprattutto per star bene con se stessi.

*Presidente Atletica Capanne:  
Sauro Mencaroni*

## Ricettario Mugnanese

### DITALINI CON ZUCCA, LENTICCHIE E SALSICCIA

g 300 di pasta tipo ditalini  
g 300 di lenticchie lessate  
g 250 di salsiccia  
g 300 di zucca pulita  
1/2 cipolla  
prezzemolo, parmigiano grattugiato, olio evo, sale e pepe qb

Tagliate a dadini la zucca e fatela cuocere in padella con olio sale cipolla e un po' di acqua. Mettete a bollore mezzo litro di acqua salate e versate la pasta.

Fate cuocere la pasta per 5 minuti e quando inizia ad addensarsi aggiungete la zucca ridotta in purea, le lenticchie e la salsiccia sbriciolata e proseguite la cottura. Se serve aggiungete acqua calda. A fine cottura aggiungete il parmigiano e il prezzemolo tritato.

### ANELLI DI TOTANI IMPANATI

g 600 di anelli di totano  
un cucchiaino di paprika dolce  
un limone grattugiato  
g 100 di pangrattato  
olio evo qb

Lavate ed asciugate gli anelli, miscelate il pane con la paprika e il limone grattugiato. Passate i totani nella panatura preparata e disponeteli in una placca senza sovrapporli. Ungeteli con un po' di olio, infornate e cuocete a 200° per circa 20 minuti.

*Antonella Morganti*

## PICCOLO E' ... BRUTTO

Mi ero ripromesso di non parlare di quanto accaduto questa estate passata, ma, nonostante le buone intenzioni non riesco a stare zitto. Anzi più che parlare lo voglio scrivere, "verba volant, scripta manent". Quindi, parafrasando il titolo della interessante rubrica tenuta da Maria Giovanna nel nostro giornalino, voglio mettere in evidenza ciò che mi sembra stridere e entrare in collisione con il tranquillo vivere di un piccolo paese come il nostro. Dove ci conosciamo tutti, sappiamo cosa mangia il nostro vicino, a che ora si alza, a che ora va a letto. E' così da sempre, è una peculiarità delle piccole comunità. Solo che ora, anzi da un po' di tempo, l'egoismo, la maleducazione e la superficialità hanno preso il sopravvento. E quindi si urla a squarciagola fino a tarda notte sotto casa d'altri, in piazza rigorosamente tutte le sere, si gioca a pallone dove non si potrebbe, si urina sulle vetrine dei negozi e sotto i portici, si portano i cani a defecare negli spazi riservati ai bambini, si parcheggia dove fa più comodo in barba ai segnali, si spaccano bottiglie di vetro in piazza, e questi sono solo pochi esempi. Perciò credo che sarebbe

utile rendersi conto che il vivere insieme ad altri è regolato da poche e semplici regole di buon senso e buona educazione che fanno capo a una sola parola: rispetto per chi vive vicino a te e ti sopporta in silenzio, forse sbagliando.

*Claudio Barbanera*



## PICCOLO E' BELLO

Poco tempo fa ho letto nella cronaca di Perugia che dei ragazzi studenti, insieme ai genitori, si erano impegnati per ripulire un parco alla periferia della città. Hanno raccolto rifiuti, strappato le erbacce, ripulito i viottoli ecc. L'articolo finiva con l'inneaggiare al fatto che sembrava proprio una "educazione ambientale".

Giorni fa, nella mia passeggiata mattutina ho visto appoggiato alla rete delle strada un materasso e altri oggetti e mobili vari da buttare. Ho pensato: anche i mugnanesi avrebbero bisogno di una educazione ambientale. Tutti dovrebbero sapere che chiamando la GESENU (tel. 0755917125) e, mettendosi d'accordo su orario e luogo, gli oggetti possono essere ritirati subito. Un altro problema è rappresentato dai rifiuti derivanti dal taglio dell'erba dei giardini. Quando gli appositi contenitori sono pieni è opportuno lasciare i sacchetti nel proprio giardino anziché lasciarli lungo la strada. Che dire poi della passeggiata dei cani (numerosi a Mugnano) insieme al padrone! Chi sa quante volte devo stare attenta a non pestare i rifiuti dei cani che dovrebbero essere raccolti dal conducente.

Una riflessione particolare va fatta sul problema della pulizia delle strade operata dal Comune con una macchina attrezzata a raccogliere automaticamente i rifiuti una volta la settimana. Questa pratica è molto carente. Prima di tutto perché una volta la settimana è troppo poco, soprattutto nei periodi di caduta delle foglie, poi perché la macchina non sale sui marciapiedi e non entra nelle strade piccole. Allora sarebbe opportuno che gli abitanti delle case adiacenti alle strade si impegnassero a pulire i marciapiedi e le strade piccole.

Da questi pochi cenni si evince che siamo tutti chiamati a una maggiore responsabilità verso il nostro territorio. Il decoro, l'igiene, la pulizia ci piacciono tanto: in un ambiente bello e decoroso si vive meglio! Allora diamoci una mano e l'impegno a collaborare per mantenere il decoro del nostro paese.

*Maria Giovanna Galli*

**La Pro-Loco informa che siamo presenti  
negli itinerari storico artistici  
del Portale della Regione Umbria all'indirizzo  
[www.umbriatourism.it](http://www.umbriatourism.it)**

Puoi inviarmi la tua posta presso:  
**Pro-Loco Mugnano, Via dell'Albero, 1 06132 Mugnano (PG)**  
posta elettronica: [info@mugnanoperugia.it](mailto:info@mugnanoperugia.it)  
sito internet: [www.mugnanoperugia.it](http://www.mugnanoperugia.it)

### REDAZIONE:

Angiolina Bifarini, Stefania Scuota, Renato Vernata.

*Vignetta:* Vania Morganti.

*Progetto Grafico:* Serena Chiatti, Lamberto Mencaroni, Alberto Rosadini, Graziano Scorpionì.