

Notiziario dell'associazione

n° 6 — giugno 2021 – A.A 2020/21

Aforisma/note

L'estate è probabilmente la stagione più attesa dell'anno. È questo il periodo nel quale concentriamo la maggior parte dei nostri viaggi e ci godiamo un po' di meritate vacanze da dedicare al relax o al divertimento. L'arrivo delle belle giornate caratterizzate dal caldo, dal sole e dal cielo azzurro avrà un'influenza anche sul nostro umore, rendendoci più energici e più vivi.

Volgi lo sguardo al sole e non vedrai mai ombre.
(Helen Keller)

Notizie

Eccoci qui con il notiziario di giugno. Le notizie che ogni giorno i media ci propongono sembrano essere buone: contagio in caduta libera e la vaccinazione che corre spedita. La nostra sensazione però è la seguente: vediamo la luce in fondo al tunnel ma non siamo ancora in grado di calcolare la distanza che ci separa. Nel nostro ultimo direttivo (realizzato sempre in remoto) abbiamo dibattuto molto sulla strada da intraprendere per l'anno accademico 2021/22. Siamo giunti alla seguente conclusione, sarà ancora un anno d'incertezza. Vogliamo osservare attentamente come si svolgerà il periodo autunnale. Circolano al riguardo ipotesi contrastanti: alcune più ottimiste che danno il virus sconfitto, altre più pessimiste che prevedono il riaccendersi del contagio (causa varianti varie) e la necessità di un'ulteriore vaccinazione supplementare.

Al fine di evitare un notevole lavoro e poi dover ri-bloccare tutto, abbiamo pensato di considerare il nuovo anno accademico come una continuazione dell'ultimo (appena iniziato e poi bloccato). L'ufficio aprirà a ottobre e i corsi a gennaio 2022 per continuare fino alla fine di giugno 2022, le iscrizioni dovrebbero tenersi a dicembre. I dettagli tecnici devono ancora essere elaborati.

Speriamo che questo sia l'anno propedeutico alla rinascita associato anche alle nuove elezioni del consiglio direttivo che si terranno nella primavera del 2022.

Ricetta

Insalata di rucola, pere, grana e noci (da Giallozafferano)

INGREDIENTI

281 Kcal Calorie per porzione

- o [Rucola](#) 100 g
- o [Grana Padano DOP](#) 100 g
- o [Olio extravergine d'oliva](#) q.b.
- o [Aceto balsamico](#) q.b.
- o [Pere Williams 2](#)
- o [Gherigli di noci](#) 50 g
- o [Sale fino](#) q.b.

PREPARAZIONE

- Per preparare l'insalata di rucola, pere, grana e noci come prima cosa iniziate a lavare la rucola, poi asciugatela con un panno da cucina o utilizzando una centrifuga per insalata e versatela in una ciotola.
- Lavate anche le pere, poi tagliatele in spicchi e sbucciatele eliminando anche la parte centrale del torsolo.
- A questo punto tagliate le pere a fettine molto sottili, versatele all'interno della rucola e mescolate in maniera delicata in modo da non rompere le fettine di pera.
- Tritate grossolanamente le noci (potete farlo utilizzando un coltello o rompendole a mano) e unitele all'insalata.
- Con una *mandolina* ricavate poi le scaglie di grana e aggiungete anch'esse.
- Mescolate nuovamente, poi condite con sale, olio e aceto.
- Mescolate ancora un'ultima volta e la vostra insalata di rucola, pere, grana e noci sarà pronta da servire.

Frutta e verdura del mese

Come verdura nel mese di giugno vi consigliamo di scegliere:

Asparagi, barbabietole, bietole, carciofi, carote, cetrioli, cicoria, cipollotti, fagiolini, fave, lattuga, melanzane, patate novelle, peperoni, piselli, pomodori, rabarbaro, radicchio, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, zucchine.

Per quanto riguarda la frutta:

Albicocche, amarene, ciliegie, fragole, limoni, lamponi, kiwi, mirtilli, pere, pesche, prugne, susine.

Le fasi lunari di aprile

Giugno 2021 Calendario lunare, Fasi Lunari

Data	Fase lunare
Gio 24 Giu	LUNA PIENA alle 18:39
Ven 25 Giu	Gibbosa calante
Sab 26 Giu	Gibbosa calante
Dom 27 Giu	Gibbosa calante

Alcuni proverbi di aprile

Biondo ondeggia di giugno il grano pronto sta il contadino con falce in mano.

Giugno ventoso, porta presto il grano sull'aia.

In giugno, in bene o in male, c'è sempre un temporale.

Tra maggio e giugno fa il buon fungo.

Giugno la falce in pugno.

Giugno ciliegie a pugno.

Per san Vittorino (8) ciliege a quattrino.

Per San Barnaba, l'uva viene e il fiore va.

Se piove a santa Desiderata (12) casca l'uva e resta la grata.

Sant'Antonio (13) dalla barba bianca, fammi trovar quel che mi manca.

Se fa freddo a san Luigino (21), farà caldo a san Paolino (22).

Per San Paolino c'è il grano e manca il vino.

Oroscopo (da Astroguide)

Cielo movimentato quello di giugno che si apre con un'opposizione tra Marte e Plutone e con una quadratura tra Saturno e Urano, passaggi non facili, che parlano di un cielo piuttosto conflittuale, in cui non sempre sarà facile gestire le forze in gioco. Il fatto che Marte si scontri prima con Plutone, poi con Saturno e Urano (nel suo passaggio in Leone), fa presagire l'escalation di situazioni che sono già in bilico e può creare un senso di irrequietezza e disagio che può trasformarsi in ostilità. Al contempo la retrogradazione di Mercurio potrebbe creare un po' di confusione rispetto a obiettivi, strategie, decisioni importanti.

Per evitare di fare passi falsi, o di esacerbare alcune situazioni, bisogna cercare di osservare ciò che accade in modo realistico, fermarsi un attimo e capire se valga la pena rischiare o meno. Tuttavia, a livello personale, la quadratura di Saturno con Urano, benché possa dare vita a situazioni un po' stressanti, può darci la spinta necessaria per superare quelle paure o quelle resistenze che in passato ci hanno condizionato, tanto da rallentare il nostro processo di cambiamento. Le forze in gioco ci spingono a modificare le nostre abitudini di vita, utilizzando un modo di comunicare diverso. L'eclisse solare di giorno 10 ci aiuterà a comprendere che cosa siamo in grado di fare e di realizzarlo.

Giove continua il suo transito nel segno dei Pesci, e rappresenta un invito a esplorare la nostra anima, il nostro inconscio e i legami con i mondi sottili. Potremo raggiungere una maggiore centratura ed equilibrio attraverso la meditazione o lo yoga. Dal 20 giugno al 28 luglio, il "gigante buono" sarà in moto retrogrado dal segno dei Pesci, amplificando il nostro bisogno di entrare in contatto con la nostra interiorità. Lo scopo che si prefigge il pianeta è quello di aiutarci a realizzare una guarigione spirituale, e di comprendere che la salute del corpo è strettamente connessa alla salute dell'anima.

La retrogradazione di Mercurio, fino al 22 giugno, ci aiuterà a rivalutare o modificare alcune credenze, convinzioni, idee, informazioni che fanno parte del nostro bagaglio personale. In alcuni casi, si tratterà di fare un passo indietro per analizzare con maggiore obiettività alcuni aspetti della nostra vita, soprattutto quelli che non funzionano come vorremo, in modo da osservarli sotto una prospettiva completamente nuova e prendere le giuste decisioni.

Il saluto del Presidente.

La nostra Unitre ha alcuni progetti in corso di definizione e, confortati da chiari segnali di speranza, posso confermarvi che stiamo lavorando per ritornare prima possibile alle nostre attività. Nel frattempo, vi giunga il mio affettuoso saluto e un augurio di buona salute a tutti.

Carla Marandella

Il direttivo augura Buona Estate a tutti i soci.

