



On the Road. VII Convegno nazionale di Toponomastica femminile

Come ogni anno in autunno si terrà il Convegno nazionale di Toponomastica femminile., rivolto a simpatizzanti e curiose/i. Questa volta avrà luogo in Lombardia, tra Lodi e Melegnano, dal giorno 11 al giorno 14 ottobre. La giornata conclusiva sarà dedicata all'assemblea delle socie (e dei soci).

All'interno del Convegno, l'Istituto Maffeo Vegio di Lodi, organizza il corso di formazione per docenti, che dà diritto all'esonero ministeriale nella scuola. Le docenti e i docenti potranno registrarsi sulla piattaforma SOFIA del MIUR, <http://www.istruzione.it/pdgf/> , accedendo con il proprio login di [istruzione.it](http://www.istruzione.it) e cercando il corso n. 19570.

Per eventuali informazioni contattate Danila Baldo al numero 347.7597538

Ecco il programma.

Corso di formazione intensivo e residenziale Lodi-Melegnano

“ON THE ROAD – VIAGGIATRICI, MIGRANTI, PENDOLARI, FRONTALIERE”

1° giornata – giovedì 11 ottobre

Lodi, sede della Provincia, Palazzo San Cristoforo, via Fanfulla

ore 9.00-13.00

Viaggiare tra culture e identità

Presenta e modera **Danila Baldo**, docente Liceo Maffeo Vegio-Lodi

Viaggi, migrazioni, percorsi: la mobilità delle donne nella storia

Rosanna De Longis, storica-Società Italiana delle Storiche

Il viaggio alla ricerca di sé

Barbara Mapelli, pedagoga

L'identità di genere in contesti multiculturali. Mettere in pratica e sperimentare processi

Angela Milella, giornalista

ore 14.00-18.00

Laboratori di street art

Livia Fabiani, Maria Teresa Carossa, Maria Rita Coccimiglio, artiste di strada

Visita guidata della Città di Lodi

Giordana Pavesi, Monica Rossi, docenti IC Cazzulani, ITE Bassi-Lodi

Visite e presentazioni nell'ambito del Festival della Fotografia etica

Alberto Prina, Gruppo fotografico Progetto Immagine

2° giornata – venerdì 12 ottobre

Lodi, sede della Provincia, Palazzo San Cristoforo, via Fanfulla

ore 9.00-13.00

Viaggiare tra Paesi e culture 1

Presenta e modera **Elvira Risino**, docente IPSCT Einaudi-Lodi

C'è chi arriva e c'è chi parte. Maria Cosway e Francesca Cabrini: due vite in viaggio

Daniela Fusari, storica – Società storica lodigiana

In viaggio verso la libertà

Isa Ottobelli, presidente ANPI provinciale Lodi

Viaggi nell'orrore. Le donne come bottini di guerra

Graziella Priulla, sociologa e saggista

Turismo di genere

Iaia Pedemonte, fondatrice di
www.genderresponsibletourism.org/

Geolocalizzazione e mobilità delle donne

Teresa Lapis, giurista dei diritti umani

ore 14.00-18.00

Viaggiare tra Paesi e culture 2

Presenta e modera **Alice Vergnaghi**, docente Liceo Piazza-Lodi

Cristina Trivulzio di Belgioioso

Silvana Citterio, storica, Milano si fa storia

Anna Rech: una storia di emigrazione

Salvatore Liotta, scrittore

Maryam Mirzakhani, matematica iraniana

Elisabetta Strickland, ordinaria e presidente CUG Univ. Tor Vergata

Le donne di Santa Caterina: un viaggio tra diritti e ricami,

Ester Rizzo – scrittrice

3° giornata – sabato 13 ottobre

Melegnano, Castello Mediceo

ore 8.00-13.00

Donne in cammino

Presenta e modera **Sara Marsico**, docente IIS Benini-Melegnano

Il viaggio del femminismo, dal passato al futuro

Donatella Martini, presidente DonneinQuota

L'impervio viaggio delle donne nella scienza

Sara Sesti, Associazione Donne e Scienza

Ciclismo e parità di genere

Mariateresa Montaruli, ciclista e autrice del blog Ladra di biciclette

Tracce femminili nei musei contemporanei

Liliana Grasso, direttrice Associazione Culturale Acume

ore 14.00-18.00

Itinerari di genere

Presenta e modera **Carmen Sulis**, docente IC "Santa Caterina", Cagliari

Cagliari. Uno sguardo di genere a partire dalla scuola primaria

Carmen Sulis, docente IC "Santa Caterina", Cagliari

Bologna. Le strade delle donne

Antonietta di Salvo, responsabile Servizio Toponomastica, Comune di Bologna

Elena Ferrari ingegnera dei Sistemi informativi Territoriali, Comune di Bologna

Parma. La città delle donne. Itinerari urbani tra storia, memoria e linguaggi

Michela Cerocchi, ricercatrice storica del Centro studi movimenti, Parma

Brescia. Percorsi metropolitani

Claudia Speziali, docente Istituto Tartaglia Olivieri, Brescia

Ferrara al femminile. Dame, sante e zdore

Federica Pintus, docente IIS "Vergani-Navarra", Ferrara



ITALIA – Alla scoperta del patrimonio Unesco veronese

La bella Verona è patrimonio dell'umanità. Per ammirare il suo eccezionale valore è necessario superare un percorso impegnativo, lungo 12 Km, che inizia dal Centro trekking Batteria di Scarpa.

Andando oltre il vallo di Cangrande e percorrendo la Strada Castellana, tra muretti a secco e pergolati,





è possibile raggiungere, attraverso i boschi, Poiano 3^e e 4^a Torricella. Il paesaggio che circonda la città di Verona cambia sotto gli occhi di chi si mette in cammino per raggiungere Castel san Felice che, con torri, rondelle, bastioni, fossati e terrapieni, fa parte della cinta muraria urbana, estesa oltre 9 chilometri e per quasi 100 ettari.

La flora costituita prevalentemente da ornielli profumati, bagolare e carpini neri e bianchi ospita passeri italiani, cince, scoiattoli, gheppi. I cipressi sono invece frutto delle opere di rimboschimento degli anni Sessanta così come gazze e cornacchie sono ospiti dell'inquinamento urbano a scapito di passeri e cince.

Tuttora rimangono imponenti i resti della città fortificata romana, il perimetro della città murata scaligera con i suoi castelli, la struttura della fortezza veneta, la grandiosa disposizione della piazzaforte asburgica, cardine del Quadrilatero. Per questo motivo nel 2000 Verona è stata decretata dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità, poiché "rappresenta in modo eccezionale il concetto di città fortificata durante diverse epoche significative della storia Europea".



Prima di risalire i colli per raggiungere il Parco delle Torricelle, così chiamato per la presenza di tre torri austriache edificate dall'esercito in ritirata, si attraversa il quartiere di Avesa, caratteristica località delle lavandaie costruita sulle grotte carsiche della Lessinia, preziose anche per i siti archeologici che conservano i resti dell'uomo di Neanderland.

Le case delle lavandaie mantengono un aspetto inalterato. Le acque carsiche fluiscano perennemente in questo angolo silente tanto da sembrare incantato.







All'ingresso del piccolo quartiere delle lavandaie, nel 1.200, i monaci Camaldolesi edificarono una chiesetta.



Anche l'altare fu costruito con un blocco unico di tufo.



All'interno si conservano gli affreschi e le croci dei Templari.



Ad Avesa sopravvivono tradizioni dimenticate.

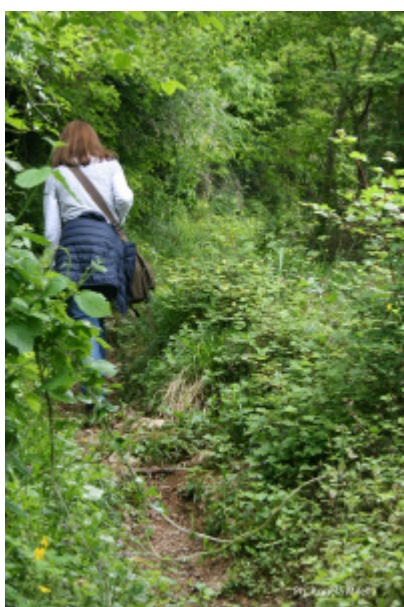


Le case hanno un aspetto caratteristico determinato dalle piccole dimensioni.





Attraverso viuzze lambite dalle acque risorgive si raggiungono i boschi e i sentieri delle colline veronesi.





In cima a queste alture, si scorgono, in stato di abbandono, le suddette torricelle austriache, utilizzate come base di appoggio per ripetitori e trasmettitori.



Si prosegue il cammino sulla Strada del vino della Valpolicella. La leggenda narra che il nome della Valpolicella era composto dalle parole "valle", "poli" e "cellae", a significare "valle dalle molte cantine". La zona comprende i comuni della fascia settentrionale della provincia di Verona, da est a ovest. L'uso della specificazione Classico è riservato al prodotto della zona più antica che comprende i comuni di Negrar, Marano, Fumane, S.Ambrogio, San Pietro in Cariano.



Ph. Angela Mella



Ph. Angela Mella



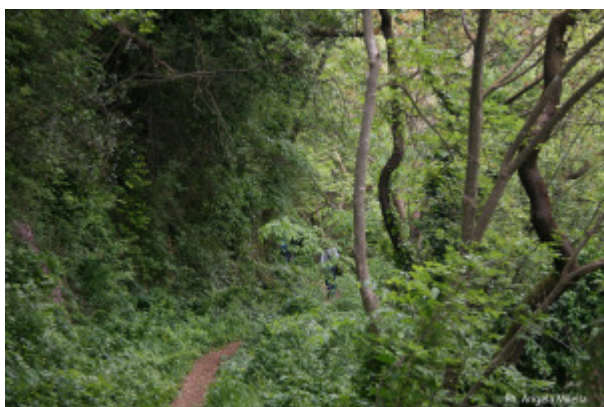
Ph. Angela Mella



Ph. Angela Mella



Il sentiero si immerge nel bosco dell'alta Valdonega.



Dopo un centinaio di metri ecco comparire la fontana di Sommavalle.

Un imponente costone di roccia pressoché verticale sembra accogliere il visitatore. I rilievi circostanti rappresentano il bacino di carico dell'acqua piovana che poi, continuamente, sgorga dalla sorgente, anche in periodi di siccità seppur in quantità minore.

La conformazione della sorgente sembra risalire all' epoca romana.

Grazie alla presenza dell'acqua, si è creato un vitale e particolare ambiente naturale. Al piede del citato costone di roccia calcarea, è stata ricavata una grotta con due aperture sovrapposte nella roccia, simili a finestrelle, dotate di inferriate.

Realizzazione probabilmente finalizzata a salvaguardare il

corretto attingimento e l'uso dell'acqua. Sopra le finestre, si possono individuare i resti di una scritta romana scolpita nella pietra o forse su una targa.



Secondo alcuni, all'interno della grotta della sorgente, dovrebbe aver origine un tunnel perforato dai romani, che condurrebbe in città.





La sorgente della Fontana di Sommavalle affiora nella zona più alta della valle Valdonega situata subito a nord della città di Verona.





Dirigendosi verso valle si giunge al castello S. Felice.



Nello spazio urbano veronese sono visibili ancora oggi opere monumentali che formano un repertorio di quasi 2000 anni di storia dell'arte fortificatoria.



Secondo le testimonianze storiche, gli antichi Romani costruirono una prima parte delle mura a difesa della città nel I secolo a.C. Decisero di trincerare artificialmente la parte a sud, perché a nord, ad ovest e ad est ci si avvaleva della protezione naturale fornita dal fiume Adige.

Nel 265 d.C. all'epoca dell'imperatore Gallieno, a causa della minaccia rappresentata dagli Alemanni, fu necessaria un'opera di restauro delle mura, la cui conservazione, dopo quasi due secoli di pace, era in pessimo stato. L'Arena venne inglobata nel complesso difensivo perché i nemici non fossero facilitati nell'ingresso in città. Di epoca romana rimangono ben conservate anche porta Borsari e porta Leoni.

Successivamente, in epoca scaligera fu aggiunto un impianto di mura che sosteneva l'azione del fiume a nord e che si estendeva fino a Castel San Felice.



In epoca veneziana, a sud e ad est, furono aggiunti bastioni, torri e roccaforti grazie all'operato dell'architetto-ingegnere Michele Sanmicheli che realizzò peraltro le imponenti porta Palio, porta San Zeno e porta Nuova. (Nella foto i tipici mattoni veneziani)



Per il ruolo strategico e prioritario che giocava Verona, l'Impero Austriaco fra il 1833 e il 1866 rinforzò, attraverso un consistente investimento, le fortificazioni della città e

le inserì nel più ampio sistema difensivo austriaco, adottando i moderni criteri di difesa contro l'artiglieria pesante e con la capacità di sferrare ritorni controffensivi.



Le mura di Verona hanno sempre scoraggiato i nemici, per questo la città non è mai stata protagonista di grandi battaglie.



Kathrine Switzer: la prima maratoneta sfidò Boston nel 1967

La strada del conseguimento delle pari opportunità per le donne è sempre stata costellata da ostacoli rappresentati dal cameratismo maschilista e paradossalmente anche da altre donne che la pensano in maniera diversa da quelle promotrici di innovazione e giustizia, queste ultime non si sono mai arrese né mai lo faranno, perché sanno che lottano anche per le altre. Il 5 gennaio 1947 nacque Katherine Switzer la prima donna che partecipò nel 1967 alla maratona di Boston percorrendo il tragitto in 4 ore e 20 minuti, prima di lei nessuno aveva mai osato farlo a causa del divieto di partecipazione impartito alle donne, perché ritenute inadatte a compiere tale percorso.



La famosissima Boston Marathon si svolge annualmente ogni terzo lunedì di aprile dal 19 aprile del 1897 e richiama a sé numerosi appassionati e dilettanti maratoneti. Kathrine Switzer sin da adolescente coltivò la sua passione per la corsa, ma comprese sin da subito che non avrebbe potuto diventare un'atleta e decise di divenire una giornalista sportiva. Importante e fortuito fu il suo incontro con il postino dell'università, Arnie Briggs, esperto maratoneta. A vent'anni decise d'iscriversi alla maratona di Boston e dato il veto lo fece in forma anonima, assieme al suo fidanzato Tom Miller. Durante lo svolgimento della competizione, il direttore di gara Jock Semple si accorse della presenza della corrittrice e strattonandola le intimò di fermarsi. In soccorso della ragazza intervenne il suo fidanzato che riuscì a liberarla. Katherine proseguì la competizione e da allora le donne ebbero la possibilità di poter prendere parte alla nota maratona.



L'arte della cura, da Trotula a Florence

di Livia Capasso

L'arte della cura è stata praticata dalle donne sin dagli albori della civiltà,: incarnata in maghe e streghe, vestali e sacerdotesse, fu raccolta da levatrici, profetesse e guaritrici.

Con l'affermarsi dell'Università e con il relegare del sapere medico all'interno dell'istituzione ufficiale, riescono a resistere e a continuare la professione solo figlie, mogli, vedove di medici; le altre, soprattutto coloro senza istruzione e povere, iniziano a percorrere la strada dell'Inquisizione, oppure scelgono quella della santità e del convento.



1. Salerno. Trotula. Foto di Linda Zennaro

Trotula, nota anche come Trocta o Trotta, nacque intorno al 1035/40, a Salerno dalla nobile famiglia de Ruggiero. Quel poco che si sa della sua vita è avvolto in un alone di leggenda. Certo è che, grazie al suo stato di nobildonna, poté prima studiare e poi insegnare in qualità di Magistra alla Scuola Salernitana, la prima e più importante istituzione medica d'Europa nel Medioevo, antesignana delle moderne università. La Scuola, primo centro di cultura laica, fondata sulla tradizione greco-latina, completata da quella araba ed ebraica, sosteneva il metodo empirico, la cultura fitoterapica e la necessità della prevenzione. Fu proprio questo carattere cosmopolita e laico che permise l'ammissione delle donne agli studi. E importantissimo fu il loro apporto, tanto che divennero famose col nome di **Mulieres Salernitanae**.

L'eccezionalità di Trotula è dovuta anche al fatto di aver lasciato scritto il proprio insegnamento. La sua opera più conosciuta, il *De passionibus mulierum curandarum* (Sulle malattie delle donne), divenuto successivamente famoso col nome di *Trotula Major*, è stata pubblicata a stampa per la prima volta nel 1544 ; il *De ornatu mulierum* (Sui cosmetici) è un trattato sulle malattie della pelle e sulla loro cura, detto *Trotula minor*.



2. Roma. Trotula. Foto di Barbara Belotti

Continuando gli studi, Trotula, descritta come bellissima nelle fonti, sposò il medico Giovanni Plateario, ed ebbe due figli maschi che seguirono la professione dei genitori. Le

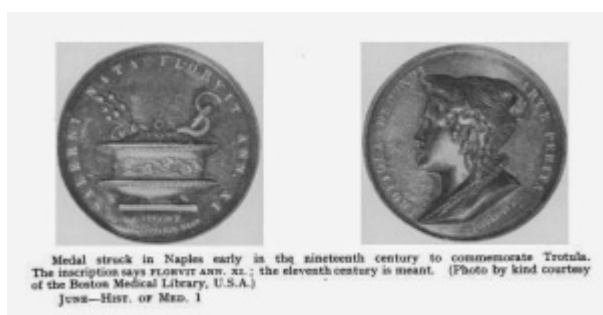
notizie sulla sua vita ruotano intorno ad una data, il 1059, quando il medico Rodolfo Malacorona, reduce dai suoi studi di medicina in Francia, in visita a Salerno, affermando di non aver trovato in città nessuno più esperto di lui nell'arte medica, tranne una **sapiens matrona**, ci conferma l'esistenza di Trotula. Si sa che curava quanti ne avevano bisogno, ricchi o poveri, prostitute o religiose violentate, incurante di epidemie di tisi e infezioni. Insegnò alle levatrici le più elementari norme igieniche, e intanto si confrontava con tutte le eccelse menti che frequentavano quel fervido ambiente culturale che era Salerno. Si racconta che al suo funerale nel 1097, data che sembra confermata dai registri delle morti della cattedrale, avrebbe partecipato un corteo funebre di oltre tre chilometri.



3. Somministrazione di una pozione di more contro i dolori del mestruo – miniatura da Codex Vindobonensis, Vienna

Donna medioevale eppure modernissima, femminista ante-litteram, capace per la prima volta di parlare esplicitamente di argomenti sessuali, senza coinvolgerci nessun accento moralistico, elevò la ginecologia e l'ostetricia a scienza medica, affrancandole dalle pratiche delle levatrici del tempo e liberandole dalle superstizioni che portavano ad accettare i dolori del parto e la morte come un destino naturale delle partorienti. Arrivò a proporre consigli per favorire le gravidanze o controllare le nascite, per concepire un maschio o una femmina, per simulare la verginità. Non aveva preconcetti morali neanche su temi delicati come la frigidezza

femminile o l'impotenza maschile, considerava il desiderio sessuale femminile un fenomeno naturale che, se represso, come nelle vedove o nelle religiose, poteva recare sofferenza e persino malattie. I suoi rimedi sono "dolci", come erbe e salassi, bagni caldi e infusioni, pozioni, pomate e massaggi al posto di metodi radicali, utilizzati spesso all'epoca. Considerava la prevenzione l'aspetto principale della medicina e riteneva che l'igiene, l'alimentazione equilibrata e l'attività fisica rivestissero un'importanza fondamentale per la salute. Non ricorse quasi mai all'astrologia, alla preghiera o alla magia, su cui si fondavano allora le pratiche mediche più correnti.



4. Medaglia in bronzo dedicata a Trotula de Ruggiero – 12 febbraio 1834

Un segno dell'importanza di questa mulier salernitana la riscontriamo nel fatto che venne a lei dedicato il conio di una medaglia di bronzo diffusa a Napoli nel 1834 e conservata nel Museo provinciale di Salerno.

Trotula, prima ginecologa, ma anche prima pediatra: nel *De mulierum passionibus* offre una serie di ammaestramenti, a cominciare dalle nozioni che riguardano l'individuazione dei segni di gravidanza, la posizione del feto nell'utero, il regime alimentare delle donne gravide. Particolare attenzione è data al momento del parto, per il quale prescrive un'atmosfera serena, lenta e rispettosa del pudore della donna, e consigli su come recidere il cordone ombelicale, tenere il bambino appena nato al caldo, non esporlo in luoghi luminosi, racchiuderlo in fasce affinché le sue membra

crescano dritte.

Trotula si interessò anche di malattie comuni come la cataratta, le tonsilliti, disturbi dermatologici e digestivi, e infine di cure estetiche, che per lei non erano un argomento frivolo. Anzi, la bellezza era il segno di un corpo sano in armonia con l'universo. Nel suo trattato, *De ornatu mulierum*, l'autrice suggerisce pomate ed erbe medicamentose per correggere le rughe sul volto, o le borse sotto gli occhi; dispensa consigli su come eliminare i peli superflui, ridare candore alla pelle, oltre a dare insegnamenti sul trucco.

Vie a lei intitolate sono a Roma, Salerno, Eboli (SA). Trotula Corona è il nome attribuito in suo onore a una formazione esogeologica del pianeta Venere.



5. Salerno. Abella Salernitana. Foto di Linda Zennaro

Tra le personalità di spicco delle mulieres Salernitanae sono tramandati, oltre a quello di Trotula de Ruggiero, anche i nomi di Rebecca Guarna, Mercuriade, Costanza Calenda, Abella di Castellomata. Di quest'ultima, detta Abella Salernitana, non sono note date di nascita e morte, sappiamo solo che fu anche lei una medica attiva nel XIV secolo, e insegnò nella Scuola Medica Salernitana. Pubblicò due trattati: *De atrabile* (Sulla bile nera), *De natura seminis humani* (Sulla natura del seme umano). Di queste opere però si è persa traccia e il contenuto non è sopravvissuto fino ai nostri giorni.

Una scuola elementare a Salerno porta il suo nome.



6. Roma. Fabiola. Foto di Andrea Zennaro

Gli studiosi concordano sulla presenza di donne tra i medici, sia nel mondo greco che nel mondo latino. E non si tratta solo di levatrici o di donne esperte in rimedi empirici, amuleti e formule di vario tipo. In Latino, come in Greco, *medicus* ha il femminile, *medica*. Lo si trova in Marziale, in Apuleio, e nelle epigrafi tombali.

Proprio a una donna, la nobile Fabiola, vissuta nel IV secolo, si deve il primo ospedale, *nosokòmion*, di Roma, dove non si limitò a fare la "dirigente", ma assunse mansioni mediche. Nella lettera al marito di lei, Oceano, in occasione della morte di questa sua amica, S. Girolamo così la descrive:

Fu la prima a fondare un ospedale, nel quale ricoverava tutti i sofferenti raccolti per le strade, e accudiva le vittime sfortunate di malattie e di indigenza. [...] Quante volte ella si è caricata sulle proprie spalle i lebbrosi! E quanto spesso ha pulito il pus prodotto da piaghe la cui vista gli altri (nemmeno gli uomini) non potevano sostenere. Nutriva i pazienti personalmente, e bagnava le labbra dei moribondi con gocce d'acqua.

Non dobbiamo stupirci che una matrona romana, donna ricca e nobile, s'intendesse di medicina o avesse una certa conoscenza

delle erbe: le fonti romane ci informano che già in età classica era un vezzo dell'élite femminile, e delle signore della famiglia imperiale, cimentarsi nella preparazione di composti di erbe, e, soprattutto, di cosmetici e profumi. Una tradizione che sarebbe poi continuata nel mondo altomedievale.

La città di Roma ha dedicato alla nobile Fabiola una strada nel quartiere Gianicolense



7. Teodosia di Cesarea

Andando al mondo cristiano, tra i santi dei primi secoli, e nello specifico tra quelli che si diceva avessero esercitato la professione di medico, troviamo santa Teodosia di Cesarea (Tiro, 289/ Cesarea in Palestina, 307), madre di San Procopio martire e martire anche lei. Dotta in medicina, esercitò l'ars medica e curava pietosamente i malati. Curò le piaghe di dodici matrone prigioniere durante le persecuzioni dell'imperatore Diocleziano, consolandole con voce ferma e dichiarandosi cristiana anche lei; il prefetto allora la fece rinchiudere in prigione insieme alle altre, con uncini le fece lacerare tutto il corpo, Molte sono le torture che subì questa Santa: fu gettata in mare, fu esposta alle belve, ma ne uscì indenne e infine fu decapitata.



8. Scuola medica. Miniatura

Un testo intero, il *Peri tòn giunaikéion pathòn* ("Delle malattie delle donne"), conservato tuttora alla biblioteca Laurenziana di Firenze, è opera di una certa Metrodora, della quale non sappiamo altro che il nome, e il fatto che sia forse vissuta a Costantinopoli nel VI secolo. Metrodora conosce bene i maestri di medicina, sia quelli antichi che quelli a lei contemporanei; è una medica vera e propria, e una medica di tutto il corpo, che, all'occorrenza, sa ricorrere anche alla chirurgia, anche se certamente il suo è un approccio empirico. Metrodora non si occupa solo del benessere dell'apparato riproduttivo femminile, ma anche di problemi di stomaco, di febbre, di malaria, di emottisi, di dolori reumatici e traumi, e almeno trenta ricette sono dedicate alla cosmetica e alla profumeria, con ingredienti quali latte, aceto, allume e farina di frumento. Sorprende che si interessi, come farà poi Trotula, anche dei problemi intimi maschili, perfino con ricette afrodisiache a base di erbe e altre per favorire l'erezione.

Questo serve a sfatare anche un altro luogo comune molto diffuso per quanto riguarda il Medioevo: che la sterilità fosse un problema solo femminile. Gli uomini, soprattutto i Longobardi, avevano un autentico terrore dell'impotenza, ritenuta il disonore estremo per un uomo, che poteva costituire perfino causa di divorzio.

Ed eccoci arrivate ai tempi moderni.



9. Florence Nightingale. Firenze. Foto di Laura Ciuccetti.

Pur essendo nata a Firenze, nel 1820, Florence Nightingale è di nazionalità inglese. È considerata la fondatrice dell'assistenza infermieristica moderna, perché fu la prima ad applicare il metodo scientifico attraverso l'utilizzo della statistica. Inoltre propose l'organizzazione degli ospedali da campo nei fronti di guerra. Nel 1854 prese parte con altre 38 infermiere volontarie (da lei addestrate) alla guerra di Crimea, riuscendo a ridurre le percentuali di mortalità fra i soldati feriti; la sua teoria di nursing è incentrata sul concetto di ambiente, fattore principale nello sviluppo di malattie. Osservando e studiando le condizioni di ricovero e cura dei militari feriti individuò, infatti, cinque requisiti essenziali che un ambiente deve possedere per essere salubre: aria pulita, acqua pura, sistema fognario efficiente, pulizia, luce. Per la sua abnegazione durante la guerra di Crimea fu soprannominata "La signora con la lanterna". Morì a Londra nel 1910.



1. Ritratto Florence Nightingale

Un esempio significativo di quanto fosse essenziale per lei assumere decisioni supportate da fondamenti scientifici è rappresentato dai suoi studi epidemiologici sui reparti di Ostetricia. I risultati di questi studi, evidenziando un tasso di mortalità maggiore per le partorienti in ospedale rispetto alle donne che partorivano in casa, determinarono la chiusura di questi reparti. Anche gli studi sulla mortalità infantile delle popolazioni aborigene nelle colonie britanniche impegnarono a lungo la studiosa, che mal sopportava l'idea che questi bambini dovessero morire con una frequenza doppia rispetto a quelli di pari età che vivevano in Inghilterra.

La leadership di Nightingale deriva fondamentalmente dalle sue conoscenze. È soprattutto attraverso l'uso della statistica che ha ottenuto grandi risultati: il modo di costruire gli ospedali, di organizzare i reparti di ostetricia, di gestire le caserme cambiò grazie a lei ed al suo amore per il ragionamento, alla sua capacità di mettere in discussione le ipotesi e di porre grande attenzione al processo di raggiungimento delle conclusioni.



ITALIA – Gli antichi mestieri femminili: le donne e il mare. (Dalla mostra “Toponomastica femminile. Donne e lavoro”)

Le società dei paesi di mare, nonostante le apparenze, hanno avuto connotati matriarcali. Vista l'assenza continua degli uomini, il ruolo delle donne era centrale nell'organizzazione familiare: alla lontananza dei maschi per lunghi periodi corrispondeva lo sviluppo di saldi rapporti orizzontali, che attraversavano più nuclei, sempre gravitanti intorno a figure femminili; si solidificavano vincoli di parentela, di vicinato o di gruppo e si potenziavano i sentimenti di solidarietà che garantivano un guscio protettivo contro le avversità.

Le donne erano forti, vigorose e temprate dalle fatiche casalinghe, che si sommavano ai carichi di lavoro in appoggio alle attività di pesca maschili e a forme di imprenditoria elementare molto spesso fondamentale.

Neanche le vedovanze ricorrenti, causate dalle sciagure del mare, spegnevano la loro forza reattiva, alimentata dalla necessità di continuare a essere il fulcro della famiglia.

Le donne si svegliavano all'alba e rubavano ore al riposo notturno per svolgere mille mansioni. Erano loro a curarsi della casa, degli anziani e dell'educazione dei figli, per i quali rappresentavano un ancoraggio saldo rispetto al fluttuare della figura paterna.

A loro si richiedevano molte attività collaterali alla pesca, quali ad esempio la produzione di reti, la confezione e il rammendo di vele, la messa a bagno dei cordami nella miscela resinosa che serviva a limitarne l'usura, la ricerca e la preparazione delle esche. Instancabili lavoratrici, raccoglievano la legna lungo la battigia, praticavano la sciabica assieme agli uomini o giravano l'argano per trarre in secco le barche.

Dopo lunghe attese sulla spiaggia, scaricavano il pesce, vendevano la parte di spettanza o la appaltavano ai pescivendoli, trasportavano sulla testa il pescato e le reti.



FOTO 1. DONNE SULLA SPIAGGIA. Foto dell'Archivio storico di San Benedetto del Tronto



FOTO 2. DONNE IN ATTESA DELLE BARCHE. Foto dell'Archivio storico di San Benedetto del Tronto

All'importante ruolo svolto dalle donne nell'economia marinara, un lavoro fondamentale e continuo rimasto sempre nell'anonimato, il Comune di San Benedetto del Tronto ha dedicato una sezione del "Museo del mare" e ha collocato nelle sue strade il monumento bronzeo dedicato al lavoro delle retare, opera dello scultore Aldo Sergiacomi, inaugurato nel 1991.



FOTO 3. MONUMENTO ALLA RETARA. Foto del Comune di San Benedetto del Tronto

L'attività delle retare è stata a lungo la più diffusa e numericamente significativa.

Tutta la comunità, cioè l'elemento femminile, era coinvolta in questo lavoro, dalle bambine alle donne più anziane, secondo un sistema tramandato nel tempo e che si acquisiva solo con la

pratica.

In estate si lavorava all'esterno delle case, vicino alla porta d'ingresso o in un angolo fresco del vicolo. Pur lavorando sodo non mancavano momenti di allegria e di divertimento, canti, chiacchiere e discussioni accompagnavano il lavoro delle retare, attente anche a seguire i giochi dei bambini e delle bambine non ancora in età da lavoro.



FOTO 4. Retare. Foto dell'Archivio storico di San Benedetto del Tronto



FOTO 5. Vecchia retara. Foto dell'Archivio storico di San Benedetto del Tronto

In inverno il più delle volte l'attività si svolgeva all'interno, di giorno vicino alla finestra e la sera vicino

al fuoco continuando a lavorare fino a notte fonda.

Sedute sulle seggiole le retare cominciavano a svolgere le matasse di spago; servendosi di un'altra sedia sulla quale appoggiavano la rete via via prodotta, lavoravano la corda di canapa con una specie di lungo ago di legno piatto chiamato linguetta e attorcigliavano lo spago su cannuce di vario diametro dette morello, a seconda della grandezza che le maglie dovevano avere. Iniziavano a comporre le maglie con gesti rapidi e vigorosi in modo da realizzare nodi molto robusti che non si strappassero durante la pesca.



FOTO 6. Retare. Foto dell'Archivio storico di San Benedetto del Tronto

La rete era grossa o più sottile, secondo lo spessore dello spago utilizzato; era divisa in parti diverse e ogni donna era esperta di un lavoro particolare. Quando la rete commissionata dal padrone era completata, la si distendeva e la si apriva sulla strada, piegandola numerose volte fino a farla diventare di dimensioni poco ingombranti. Il pacco di rete veniva legato, caricato in testa e riconsegnato.

Un'altra mansione tipicamente femminile era quello delle velare. Le vele erano importanti, i colori sgargianti e i disegni indicavano il suo proprietario e l'equipaggio imbarcato: era un segno distintivo che da riva mogli, madri e figlie cercavano e seguivano scrutando l'orizzonte.

Erano le donne a occuparsi della confezione e della cura delle

vele. Molto spesso erano loro anche a tessere in casa le stoffe con cui realizzarle. Le velare si dedicavano alla cucitura sedute sulla spiaggia, unendo teli di cotone o di canapa. Le donne provvedevano anche alla manutenzione, ricucendo gli strappi e rattoppando i cedimenti dei tessuti dovuti all'usura.



FOTO 7. Velare. Foto dell'Archivio storico di San Benedetto del Tronto

Il pesce era l'oro della zona, ma un oro che lasciava cattivo odore, che non andava mai via. Nonostante cercassero di cancellarlo in ogni modo, le donne portavano addosso il loro lavoro in ogni momento della giornata.

Sulla riva del mare scrutavano l'orizzonte aspettando le barche di ritorno dalla pesca.



FOTO 8. Donne al rientro delle barche. Foto dell'Archivio storico di San Benedetto del Tronto

Una piccola parte del pescato spettava alle famiglie dei marinai e le donne attendevano che finisse la distribuzione e la vendita dei grossi quantitativi per allungare i loro cesti e prendere quanto rimaneva. Spesso il pesce consegnato non veniva utilizzato per il fabbisogno familiare, ma rivenduto a poco prezzo oppure barattato con ortaggi, frutta o qualsiasi altro genere alimentare prodotto dal mondo contadino.

Le donne che erano riuscite a dar vita a semplici forme di commercio dividevano il pescato secondo le varie qualità e, dopo averlo sistemato sui carretti, andavano a venderlo nei paesi vicini o al mercato locale. In tutti i posti in cui si svolgeva la vendita del pesce le donne utilizzavano la bilancia in ottone, tenuta in mano per pesare ma anche, agitandola, per richiamare la gente ad acquistare, accompagnando i gesti con voci tese e squillanti.



FOTO 9. Pescivendole. Foto dell'Archivio storico di San Benedetto del Tronto



FOTO 10. Pescivendole. Foto dell'Archivio storico di San Benedetto del Tronto



ITALIA – Mantova, il “Vaticano nella palude” protetta dalla Convenzione di Ramsar

L'hanno chiamata il “Vaticano nella palude” perchè il fiume Mincio disceso dal Garda avvolge quasi completamente Mantova, formando tre laghi dai quali sembrano emergere il castello di San Giorgio, il profilo della Reggia dei Gonzaga, la basilica palatina di Santa Barbara, la Domus Nova. Il rosso vecchio del cotto, il grigio dell'acqua e il verde delle canne creano rare suggestioni alle quali non fu certamente estranea la maga-indovina Manto, figlia di Tiresia che, per fondare questa città stregata, pose il suo antro al “bus dal gat” (una tana situata nella palude, sulla riva sinistra del lago di mezzo). Qui il Mincio si calma, muta il suo colore, si fa palude. Tutelato dalla legge del parco del Mincio, l'ambiente offre rifugio a folaghe, nitticore, aironi, svassi, cormorani e toffetti, mentre sull'acqua galleggiano le ninfee, la Trapa natans o castagna di lago (che si cuoce e si mangia in autunno) e i fiori di loto.



Ph. Angela Minella



Ph. Angela Minella



Ph. Angela Minella





Un programma di navigazione permette di dedicare l'intera giornata alla visita di Mantova pur senza rinunciare alla navigazione nel suggestivo ambiente naturale che circonda la città.

Dopo la partenza, si naviga sul lago inferiore in vista dello scenario architettonico più classico della città virgiana che si specchia nelle acque dei suoi laghi.







La navigazione procede poi nella Vallazza fra le caratteristiche presenze di flora e di fauna che vivono in questa zona umida protetta dal Parco naturale del Mincio, dove fioriscono ninfee bianche, gialle, castagne d'acqua.





Nel pieno dell'estate è da notare la spettacolare fioritura del Fior di loto (*Nelumbo nucifera*), una splendida pianta esotica con grandi foglie tondeggianti verde smeraldo che si innalzano per oltre un metro sopra il pelo dell'acqua e magnifici fiori dal profumo intenso che mostrano tutte le sfumature del rosa, del crema al magenta.





Ph. Angela M. Bolla



Ph. Angela M. Bolla



Ph. Angela M. Bolla



Ph. Angela M. Bolla





Da Pontile Pietole si accede al borgo natio del poeta latino Virgilio, Virgilio di Andes.



La crociera di un'ora e mezzo consente di confrontare tre tipi di ambienti: quello lacuale, quello palustre e quello squisitamente fluviale.



Ph. Angela Minda



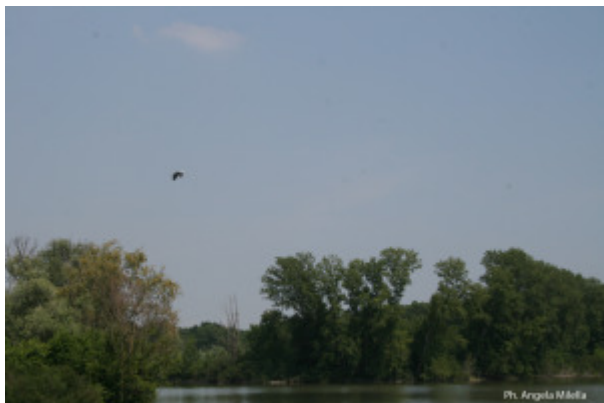
Ph. Angela Minda



Ph. Angela Minda



Ph. Angela Minda



A Valdaro è possibile ammirare l'antica fornace in cui erano fabbricati i mattoni della città.





Arrivati a Governolo, si accede alla chiusa di navigazione che consente al natante di superare il dislivello fra Mincio e Po. E' un'opera inaugurata nel 1925 dal re Vittorio Emanuele III.



La zona è ricoperta di vasti canneti, ricca di vegetazione idrofila negli specchi d'acqua aperti; eccezionale presenza di avifauna acquatica, sia nidificante, che svernante (anche aironi e fenicotteri). L'area è stata dichiarata zona umida di interesse internazionale ai sensi della Convenzione di Ramsar.





Gli effetti benefici del magnesio. Se hai uno di questi problemi, fa al caso tuo

Il magnesio è il minerale della giovinezza, migliora la rigenerazione cellulare, aumenta l'elasticità dei tessuti, formidabile contro l'ossidazione e l'acidificazione, promuove i processi di eliminazione e dissolve le calcificazioni inappropriate a carico dei tessuti molli. Tra i principali

costituenti dei tessuti di piante ed animali, il magnesio è un minerale che, coinvolto in gran parte delle reazioni metaboliche, ha una funzione straordinariamente riequilibrante. Il magnesio è un minerale essenziale che risulta carente in oltre il 60% delle persone e comporta l'insorgenza di numerosi disturbi.

Acne

Pulire accuratamente e applicare una soluzione di magnesio, migliori risultati si ottengono con la polvere di magnesio sciolta nell'olio di neem, pulendo poi delicatamente con una saponetta vegetale. In concomitanza assumere compresse di magnesio e un prodotto antiparassitario in tintura madre.

Alcolismo

Contrasta la azione espulsiva del Magnesio attraverso l'urina a causa di eccessi di alcool e le tachicardie spiacevoli degli alcolisti cronici, in quanto l'alcol 'mangia' il magnesio. Anche le persone che assumono saltuariamente una dose elevata di alcol avvertono delle fastidiose palpitazioni durante la notte.

Affaticamento e Astenia

Effetti benefici facilmente avvertibili anche in tempi brevi e senza che sia definita la causa. Il Magnesio fornisce energia alle cellule.

Allergie

Buon contrasto dei sintomi, anche in assenza della guarigione. Benefico in via preventiva, specie su asma, sinusite e bronchite asmatica. Considerare l'aumento significativo del dosaggio.

Alzheimer

Si ha un contrasto del deposito di alluminio nel cervello,

considerata causa primaria del problema e evidenziata nelle autopsie. Si deve esercitare una forte azione specifica di prevenzione e profilassi con l'assunzione di una dieta che consideri un'elevata quantità di magnesio e un rigoroso controllo dell'alluminio assorbito.

Amalgame

Contrasta l'effetto negativo sugli enzimi del mercurio.

Angina

E' stata la prima malattia affrontata con successo da Delbet nelle sue diverse forme, quali quella faringea, difterica. La più banale, quale il mal di gola, la faringite e la tonsillite, vengono risolte molto rapidamente in pochi trattamenti ravvicinati di 2-3 ore.

Ansia

Effetti benefici rilevanti su tutto il sistema nervoso.

Anziani

Per astenia, carenze memoria, depressione e tremolii.

Artriti normali e reumatoide

Ha un'azione di contrasto alla formazione di depositi di calcio nelle articolazioni che contribuiscono largamente a innescare e a potenziare questa problematica.

Asma

Vi sono delle cause specifiche che causano una deficienza di magnesio e che possono condurre ad un problema di asma: dieta ricca di grassi e povera di verdura, stress psicofisico, eccesso di alcool e caffeina, eccesso di bevande gasate e persino una rilevante esposizione per lunghi periodi a forti rumori. L'effetto broncodilatatorio del magnesio è importante contro gli attacchi. Risultati possibili con dosi maggiorate

per almeno 3-4 settimane, prima di scendere al dosaggio normale.

Astenie

Prezioso, specie la dose assunta al mattino, per le astenie primaverili e quelle adolescenziali.

Attività Cerebrale

Facile verificare personalmente un aumento costante, persino eccessivo in soggetti ipersensibili che presentano nuovi problemi di insonnia.

Bambini

Per crampi, mal di testa, facile affaticabilità, astenia, agitazione e eccitazione, aggressività, difficoltà scolastiche e problemi del sonno. Adatto alle malattie infantili, quali morbillo, scarlattina, varicella, rosolia che vanno affrontate al primo apparire dei loro sintomi. Le lesioni cutanee vanno frizionate con una miscela di magnesio e olio di neem. Indicati anche 3 gr/dì per un peso di 40 Kg.

Bocca

Oltre all'assunzione di magnesio, risultano molto positivi lunghi e ripetuti gargarismi nell'arco della giornata.

Bronchite

Agire tempestivamente ai primi sintomi per bloccare la sua evoluzione. Se già presente in fase acuta, assumere dosi maggiorate e ripetute di magnesio, iniziando con intervalli di sei ore. Prevedere tempi medio-lunghi di almeno 20 giorni, che talvolta vanno ripetuti.

Bronco polmonite

Prontamente risolvibile, sia nei bambini che negli anziani, con dosi ripetute ogni 2-3 ore.

Bruxismo

Indicato il Magnesio insieme a prodotti antiparassitari.

Calcificazioni

I tessuti carenti di Magnesio, quali muscoli-cuore-reni-polmoni-milza sono il terreno ideale per le calcificazioni (calcio eccessivo). Una calcificazione favorisce la ipertensione, l'indurimento reni, la calcinosi su ginocchia-spalle-polso-legamenti, la formazione di calcoli renali e biliari, l'indurimento delle arterie e la senilità (azione sul cervello). L'associazione calcio e magnesio favorisce sensibilmente l'eliminazione delle eccedenze del calcio, in particolare nelle articolazioni. Si deve prevedere un periodo lungo a dosi maggiorate.

Il magnesio, agendo sulle ghiandole endocrine, favorisce la fissazione della giusta quantità del calcio e del fosforo: sul calcio ha quindi una funzione di regolazione aiutandolo a fissarlo se risulta carente o a favorire l'espulsione se è in eccesso.

Calcoli biliari e renali

Per ottenere un'azione preventiva sulla loro formazione nella cistifellea e nei dotti biliari e, se già presenti, minimizzare i loro effetti sulla cistifellea. L'aggiunta di magnesio nella dieta favorisce l'espulsione del colesterolo, perché lo rende più solubile, e sulla secrezione della bile. Il magnesio ha un ruolo importante anche per la prevenzione dei calcoli renali perché protegge l'organismo dall'accumulo di calcio nelle vie urinarie.

Capelli

Contro la fragilità. Con l'applicazione locale di magnesio sciolto in acqua, o della crema a base di magnesio, ogni giorno per un lungo periodo, operazione aggiuntiva

all'assunzione normale di magnesio, si può ripristinare la normale pigmentazione nera e contrastare i capelli bianchi.

Cardio – Vascolari

Il cuore invecchia quando si riducono i livelli di Magnesio e aumenta il calcio depositato e quindi si crea una predisposizione all'ipertensione. Il Magnesio favorisce il rilassamento del cuore e quindi contro gli spasmi dei muscoli che circondano l'arteria. Effetto significativo su cardiomiopatie, congestioni, aritmie, turbe vasomotorie, irregolarità dei battiti cardiaci, senso di oppressione toracica e intorpidimento delle estremità.

Cistifellea

Effetti positivi sulla cistifellea, specie quando essa è intasata o sono presenti delle infezioni alle vie biliari.

Cistiti normali e ricorrenti

Basta anche la dose normale assunta con regolarità.

Colesterolo

Il magnesio riduce quello cattivo e aumenta quello buono.

Colite cronica

Un'assunzione regolare e prolungata crea una regolarizzazione della situazione.

Congiuntiviti

Prezioso o risolutivo per le congiuntiviti dalle congiuntiviti croniche, da lenti a contatto e nelle neuriti ottiche. Viene rallentata o si evita l'atrofia del nervo ottico e si ritarda l'insorgenza del glaucoma.

Crampi muscolari specie nelle gambe

Risulta assolutamente e semplicemente 'INDISPENSABILE'

Denti

Il Magnesio è il più importante minerale per la loro robustezza e l'assorbimento degli altri minerali, per rinforzare lo smalto e per contrastare gli effetti negative nelle cavità, quale la piorrea alveolodentale che viene innescata o potenziata dall'autointossicazione e dall'artrite: il trattamento con il magnesio risulta un ottimo coadiuvante del trattamento dentistico. Infatti favorisce inoltre la fissazione del calcio e che questo si depositi in zone sbagliate o, se già depositato, ne favorisca il riassorbimento.

Depressione

Il magnesio presenta un effetto euforizzante e la sua carenza può produrre, oltre a una depressione, delle turbe dell'umore e comportamenti antisociali.

Diabete tipo I e II

In queste situazioni si ha un forte effetto di eliminazione del magnesio. La sua assunzione, a dosi elevate, può rendere necessario un minor insulina e presenta effetti molto positivi sulle complicazioni devastanti quali le retinopatie, le microangiopatie e gli effetti cardiorenali. Molti studi hanno evidenziato che il magnesio libero intracellulare è alquanto inferiore rispetto alla popolazione generale e questo fatto ha una rilevanza clinica essendo il magnesio un cofattore essenziale in molteplici reazioni enzimatiche coinvolte nei processi metabolici. La resistenza dall'insulina, problema centrale nel diabete di tipo II, è associata con una ridotta quantità di magnesio intracellulare ed è suscettibile di migliorare con l'assunzione orale di magnesio. Va ricordato che nella situazione diabetica si riscontrano specifici problemi associati al magnesio, quali una sua eccessiva espulsione dai reni, effetti dell'insulina sul metabolismo del

glucosio e il concomitante uso di medicinali che provocano la diminuzione ulteriore di questo minerale.

Un supplemento di magnesio favorisce:

una normalizzazione del deficit del magnesio libero intracellulare

un incremento della sensibilità insulinica

una protezione contro le complicazioni diabetiche

una riduzione dei livelli di pressione

Digestione

Migliora l'ambiente digestivo e le attività enzimatiche, contrastare gli spasmi digestivi, i crampi epigastrici e tutte le dispepsie (digestioni difficili).

Dismenorrea

Interviene sui dolori.

Disturbi dell'equilibrio

Buoni riscontri

Diuretici

Queste tipologie di farmaci facilitano la perdita di magnesio, oltre a provocare problemi cardiaci.

Dolori e mialgie

Effetti molto sorprendenti, specie se essi sono causati da nervi e/o localizzati nel collo e nella schiena.

Dolori Vertebrali Cervicalgie, dorsalgie, lombalgie e pseudosciatiche.

Eczema

Frizionare anche con magnesio sciolto in acqua e lasciare asciugare. Assumere la dose normale con regolarità. Cercare di

rintracciare e eliminare il prodotto che provoca l'allergia da contatto.

Energia

Una carenza di Magnesio implica la necessità di maggior ossigeno, specie in un'attività fisica, e una più rapida stanchezza muscolare. Significativo effetto sul mitocondrio, esso contribuisce a generare energia dalle cellule umane, che è molto influenzato dalle calcificazioni.

Febbre

Utilissimo negli stati febbrili, per il suo effetto antibiotico, con effetti rapidissimi su affezioni batteriche e virali se assunto massicciamente e ogni 2-34 ore.

Ferite

La soluzione in acqua del magnesio ha una azione disinfettante, senza fastidi, e risultati maggiori sono ottenuti con l'aggiunta di olio di Neem che contribuirà alla ripristino veloce della pelle con l'assenza di cicatrici.

Fibromialgie

Tende a ridurre il dolore e mollezza. Buona associazione con l'acido malico per una ulteriore riduzione del dolore.

Formicolio agli arti e alle mani.

Gastroenterite

Per ottenere dei miglioramenti e un impatto positivo in presenza di dissenteria. Considerare delle dosi maggiorate.

Ghiandole disordini

Tende ad una normalizzazione delle loro funzioni.

Gravidanza e parto

Assumere con costanza dall'inizio della gravidanza il magnesio per contrastare o annullare i problemi di crampi, le irritazioni notturne, una tensione muscolare e i dolori generalizzati, il vomito iniziale e le crisi di eclampsia durante e dopo il parto. Il forte rilassamento muscolare permette di minimizzare i problemi durante il parto, le contrazioni sono più efficaci e sopportabili, e le problematiche successive, sia a livello muscolare che di tensione nervosa. La carenza di magnesio della madre può contribuire a diverse patologie del neonato, quali le convulsioni, le gastroenteriti.

Infiammazioni

Il Magnesio nelle cellule tende alla diminuzione del fenomeno infiammazione, specie se associato al prodotto specifico per questi problemi rappresentato dal MSM.

Influenza

Effetto di prevenzione sorprendente se si è costanti nell'assunzione. In particolare se si prevede un'epidemia. In caso della comparsa dei sintomi, raddoppiare la dose standard e assumerla ogni 2-3 ore nel primo giorno: sarà già possibile constatare i buoni risultati ottenuti. Per l'effetto tonico del Magnesio si avrà poi una minima post-astenia. Nessuna controindicazione se vengono assunti i normali farmaci.

Intestino

Il magnesio ha un forte effetto di normalizzazione della situazione intestinale, sia in presenza di diarrea o stipsi. In caso di stipsi cronica, si può inizialmente creare una situazione di diarrea leggera per 2-3 giorni e poi la normalizzazione e una più efficace azione dei muscoli della peristalsi. Iniziare con la dose normale e aumentare gradualmente in pochi giorni sino ad una dose maggiorata da mantenere per alcune settimane. Una stipsi occasionale può essere eliminata con un aumento momentaneo della dose.

giornaliera. In casi di diarrea si avrà una riduzione delle feci e una loro forte deodorizzazione.

Intolleranze alimentari

Si otterrà una diminuzione delle manifestazioni, quali gonfiori-flatulenze-infiammazioni ai legamenti e i mal di testa.

Intossicazione

Forte contrasto e possibile eliminazione degli effetti anche con una sola dose d'urto. Assumere il magnesio anche in presenza di vomito e diarrea.

Invecchiamento

Il magnesio rappresenta sicuramente un rimedio che può rallentare significativamente il processo di invecchiamento. Con la naturale maggior perdita di magnesio nell'invecchiamento, aumentano i fenomeni di infiammazioni e calcificazioni. Con gli anni il calcio trasforma lentamente dalle ossa a tutti i tessuti molli (incluse le ghiandole) creando, con le calcificazioni, le premesse di molteplici malattie. Iniziano a apparire oltre a tremori, prurito, turbe prostatiche, incontinenza urinaria, perdita di memoria, insonnia e abbassamento del tono generale, stanchezza esagerata, emotività accentuata. Il magnesio riesce brillantemente a contrastare molti degli effetti causati dall'invecchiamento. Le macchie scure tipiche dell'età senile sono fortemente contrastate. Vedere anche 'muscoli'.

Ipertensione

Aumentando il magnesio intracellulare si ha un forte co-fattore per una diminuzione dell'alta pressione, inoltre esso rallenta la secrezione di adrenalina e favorisce l'eliminazione del calcio patologico.

Irritabilità – Irrequietezza – Tensioni Spesse di origine

nervosa, sono notevolmente beneficiati.

Libido

Con il Magnesio si ottiene molto sovente una netta crescita della libido e del desiderio sessuale, con effetti riscontrabili nei casi di impotenza.

Linfociti

Viene aumentata la loro produzione.

Mal di testa

La carenza di Magnesio determina situazioni ipertensioni vascolari e quindi la situazione di una cattiva irrorazione del sangue e conseguenti dolori. Spesso si ottengono immediati benefici con una singola dose maggiorata di magnesio o assumere contemporaneamente del magnesio e del calcio.

Memoria e concentrazione

Il magnesio aumenta l'attività celebrale con un dosaggio medio alto. Alcune persone registrano un'insonnia per l'accresciuto livello energetico generale.

Menopausa

Benefici generalizzati.

Miopia

Riscontrati miglioramenti con cicli lunghi.

Muscoli rigidità e indolenzimento

Si ha un contrasto della stanchezza, degli spasmi muscolari e delle contratture e da ogni causa neuromuscolare. Nelle persone anziane si può realizzare una soluzione positiva al problema dell'andatura a scatti, dalle difficoltà a scendere le scale e dalla scrittura che tende a diventare molto

irregolare.

Nervi

Significativo effetto calmante, stabilizzante e rinfrescante. Effetto euforizzante e energizzante sull'intero sistema nervoso. Contrastate le situazioni di confusione mentale e i molteplici disturbi nervosi dovuti alla carenza di magnesio, quali l'ipermotività, il nervosismo, l'ansietà, senso di angoscia con 'nodo' alla gola, turbe dell'umore, vertigini, sensazione di svenimento imminente, stato di malessere generale.

La spasmofilia

viene definita come una forma clinica di ipereccitabilità neuro-muscolare dovuta a una carenza cronica di magnesio.

Obesità

Il Magnesio risulta indispensabile per una riduzione di peso.

Ossa

Il Magnesio è contenuto prevalentemente nelle ossa ed ha la massima importanza nella fissazione del calcio al fine di avere delle ossa sane e robuste. Vedere 'calcificazioni' e 'osteoporosi'

Osteomielite

Riscontri molto positivi e generalizzati nei bambini e adolescenti per l'effetto citofilattico del magnesio assunto per un periodo prolungato.

Osteoporosi normale e post-menopausa

La normale diminuzione della massa ossea crea una maggior facilità di fratture che sono contrastate notevolmente dal Magnesio, che invece favorisce una maggior densità ossea e il loro irrobustimento. Assunzioni di dosi elevate per un lungo

periodo (anche con calcio-fosforo-fluoro) per risultati consolidati.

Otite

Affrontare all'inizio dei dolori il problema con una accresciuta dose e con l'inserimento di alcune gocce della soluzione tiepida di magnesio nell'orecchio. Risultati superiori e più rapidi se si aggiunge anche alcune gocce di olio di neem,

Parkinson Morbo

Come coadiuvante ad altri trattamenti e specificatamente per contrastare efficacemente i tremori.

Pelle

Tutte le problematiche della pelle ottengono un beneficio con l'assunzione del magnesio e con la lozione e la crema ad uso esterno, sia in forma pura o con la miscelazione di olio di Neem che rappresenta il prodotto specifico.

Pertosse

Possibilmente intervenire all'inizio della malattia per ottenere il blocco dei fenomeni ad essa associata o una forte riduzione della fastidiosa tosse e arrestare definitivamente la malattia. Assunto successivamente si avrà comunque una diminuzione dei tempi e un più rapido ristabilimento.

Pataracchio o giradito

Questa infiammazione di varia natura delle dita, può essere risolta in pochi giorni con una soluzione di magnesio completata di olio di Neem.

Polmoni e enfisemi polmonari

Risultati molto positivi, ma in tempi di almeno 20 giorni, eventualmente ripetuti.

Prostata

Contrasta efficacemente l'ingrossamento della prostata e persino farla retrocedere, specie a dosi maggiorate, e i disturbi dell'infiammazione, quali una minzione frequente e dolorosa. La ritenzione idrica cronica, completa e incompleta, possono migliorare. Considerare un periodo di trattamento intensivo di diverse settimane e la necessità di un trattamento di mantenimento per evitare il ritorno dei sintomi.

Prurito

Normalmente si ottiene una incisiva azione positiva con il magnesio e, se necessario, completare con la crema al magnesio e all'olio di neem. I pruriti possono scomparire rapidamente, incluso quello da emorroidi e da eczema secco e squamoso (in qualche settimana).

Psoriasi

Le manifestazioni spiacevoli e dolorose sono fortemente contrastate dall'assunzione di magnesio e dal trattamento locale con olio di Neem al fine di ovviare in poche ore al prurito e alle perdite di sangue; le squamazioni vengono minimizzate e inglobate nella pelle. Da considerare un periodo di almeno 4-6 mesi a dosi maggiorate o doppie per realizzare un beneficio interno e allungare i tempi dei fenomeni. Una tecnica assolutamente indolore e priva di costo che sta riscuotendo un recente successo è rappresentata dal bagno derivativo.

Radioattività

Essendo letteralmente sommersi dalle radiazioni, anche semplicemente dal televisore e monitor dei computer, che hanno un forte effetto di sconvolgimento sulle cellule e causa di innumerevoli patologie, necessita imperativamente assumere il magnesio per le sue proprietà chelanti delle radioattività.

Raffreddore e reucedine

Agire tempestivamente e assumere 1-2 grammi ogni 2-3 ore per ottenere effetti rapidissimi, anche se talvolta basta aver preso una sola dose. Se il raffreddore è già consolidato può essere opportuno installare anche qualche goccia di magnesio disciolto in acqua direttamente nelle narici.

Raffreddore da fieno

Assumere sistematicamente dosi adeguate iniziando almeno un mese prima del periodo critico. Se il raffreddore si innesca assumere dosi maggiorate di magnesio, installando anche delle gocce nel naso mattino e sera, per un periodo di alcune settimane.

Reumatismi

Effetto antinfiammatorio e fissazione del calcio ove esso è carente.

Sciatica acuta e cronica

Risposta positiva da dosi maggiorate assunte più frequentemente nella giornata.

Sindrome da stanchezza Cronica

Essendo attribuita al virus Epstein-Barr, risulta prezioso l'aspetto citofilattico del magnesio con una assunzione a dosi maggiorate per un periodo prolungato.

Sistema immunitario

Il magnesio dinamizza e incrementa le difese immunitarie.

Sonno

Significativo effetto benevolo nell'addormentarsi, in caso di sonno agitato, con risvegli notturni o contro il disagio del mattino.

Spasmofilia

Specie per ipersensibilità nervosa. Risultati possibili anche con il colon irritabile.

Sport

Riduce l'iper-eccitabilità muscolare.

Stitichezza

Aumentando notevolmente l'idratazione intestinale, si ottiene una normalizzazione della funzione intestinale e le feci diventano inodori.

Stomaco

Favorisce l'espulsione del gas, una miglior digestione, l'espulsione dei germi presenti nel cibo uccisi dai succhi gastrici per contrastare gli spasmi dolorosi dopo i pasti e i fenomeni di meteorismi. Si otterranno delle digestioni più facili e minori disturbi intestinali.

Tiroide disordini

Associato ad altri integratori, esercita un'azione molto favorevole sui noduli

Tonico effetto Generale sul corpo e sulla psiche.

Tremori Generali o localizzati.

Unghie

Si irrobustiscono notevolmente e avviene la sparizione delle macchie bianche che rappresentano visivamente la dimostrazione di una carenza di magnesio.

Vista stanchezza

Buoni riscontri

Ustione

Oltre all'assunzione, applicare una soluzione di magnesio integrata con olio di Neem per prevenire eventuali infezioni e per far ricrescere rapidamente la pelle.

Verruche

Ottimo effetto del magnesio e della sua crema, sia pura che miscelata all'olio di Neem.

Qual è la dieta migliore per avere il corretto quantitativo di magnesio? I vegetali a foglia larga sono ricchi di magnesio (essendo il magnesio l'elemento centrale della molecola di clorofilla), poi noci, mandorle, albicocche secche, fichi, banane. Cibi straordinariamente ricchi di magnesio sono le alghe, i semi di lino, i semi di sesamo, i semi di zucca, i semi di girasole, gli alfa alfa, i germogli di alfa alfa e i germogli di cereali integrali in chicchi. Ma la tendenza a cuocere e a privilegiare latticini ed alimenti carnei è causa di dispersioni e carenze. In un simile contesto l'organismo non riesce a reperire i 300-350 mg circa di cui quotidianamente avrebbe bisogno.

Il citrato di magnesio (es. magnesio supremo), ottenuto per reazione fra carbonato di magnesio e acido citrico, è quello che più si presta ad essere assorbito e che, di fatto, esprime maggiori capacità nel riequilibrio delle attività organiche in genere.



Le donne del blues e del jazz

Di Livia Capasso e Maria Pia Ercolini

Nell'ambito del Festival *Le Compositrici*, organizzato nella capitale dall'Università Roma Tre e della Scuola Popolare di Musica di Testaccio, si apre domani al pubblico, nei locali del teatro Palladium, a Garbatella, una nuova sezione tematica della mostra *Donne e Lavoro*, curata dall'associazione Toponomastica femminile.



Il festival, giunto alla sua terza edizione, vuole mettere in risalto opere scritte da musiciste, spesso rimaste nell'ombra, a cui la storia non ha riservato un posto nella memoria collettiva. Molte opere sono disperse, poche sono pubblicate, e anche quando le loro autrici hanno incontrato successo in vita, sono state spesso dimenticate dopo la morte.

Autrici e autori della nuova sezione della mostra sono per lo più docenti d'ateneo e di conservatorio, musiciste e orchestrali.

Non mancano interventi trasversali al tema della composizione, incursioni in altri territori musicali, sguardi sulla contemporaneità.

E tra questi cade lo sguardo sui pannelli dedicati alle donne del jazz e del blues, opera di Mauro Zennaro, relatore, tra l'altro, di un "duetto" con il docente e sassofonista Eugenio Colombo, alla giornata di studi Le Compositrici (Giovedì 14 aprile – Istituto di Scienze della Formazione, Università Roma Tre).

Saranno le successive immagini a raccontare, in due puntate, la storia di queste grandi artiste.



Gertrude "Ma" Rainey (Malissa Nix Priggett)

(Columbus, 26 aprile 1886 – Columbus, 22 dicembre 1931)

È una delle prime cantanti blues a registrare dischi, nel 1923, e a diventare famosa, ispirando molte altre donne tra cui Bessie Smith. Compie numerose tournées e incide oltre cento brani contribuendo, negli anni Venti e Trenta del secolo scorso, a rendere popolare il blues anche fra il pubblico bianco e urbano. Nel 1933 si ritira dalle scene. La sua importanza nel panorama musicale statunitense è considerata grandissima, tanto che nel 1985 "Ma" Rainey è stata aggiunta alla Blues Foundation's Hall Of Fame e nel 1990 alla Rock And Roll Hall Of Fame.



Bessie Smith

(Chattanooga, 15 aprile 1894 – Charlotte, 26 settembre 1933)

Cantante, ballerina, attrice, nasce in una famiglia poverissima del Tennessee e incontra la musica nella chiesa del padre, pastore battista. Alla morte di quest'ultimo, ancora bambina, comincia a cantare per mantenere la famiglia e diviene una professionista del teatro vaudeville girando per tutti gli Stati Uniti. Trasferitasi a New York, ottiene un grande successo come cantante e attrice e inizia una folgorante carriera discografica. La crisi del 1929 causa un declino del mercato musicale, il cinema sonoro soppianta il musical e Bessie lavora sempre meno. Muore in seguito a un incidente stradale su cui a lungo si sviluppa una polemica: secondo alcuni il motivo della morte sarebbe la scarsa assistenza sanitaria ricevuta in quanto nera. È tuttora un punto di riferimento per il blues.

“È difficile definire il blues. Come per tutta la musica popolare, ne abbiamo notizie certe solo da quando è stato possibile registrarne i suoni. Sul *prima*, si possono fare solo ipotesi. La musica popolare nasce dalla voce, lo strumento più universale ed economico, adatto a cantare melodie e parole. Come il flamenco, il fado, il rebetiko e tanti altri generi, il blues parla di amore infelice, di soldi che non bastano mai, di sesso: molto dolore e qualche piacere.”



Billie Holiday (Eleanora Fagan, detta anche Lady Day)
(*Billboard*, 7 aprile 1945 - New York, 17 luglio 1959)

Nella sua autobiografia *La signora canta il blues* racconta la sua infanzia poverissima. A dieci anni subisce uno stupro, per il quale viene punita con la reclusione di un anno in una casa correzionale gestita da suore. Per guadagnare qualcosa fa le pulizie nei bordelli, dove scopre i dischi di Louis Armstrong e Bessie Smith. In seguito a una retata nel bordello in cui lavora viene arrestata. A New York ottiene un ingaggio come cantante in un night club e inizia la sua carriera. Nel club la chiamano "Lady" perché non tollera le assenze dei clienti. Canta le canzoni alla moda per il pubblico bianco ma qualunque brano, cantato da lei, diventa blues. Ottiene grande successo e compie tournée in tutti gli Usa. La sua canzone *Strange Fruit*, sul tema del razzismo, viene censurata in molti stati. La dipendenza da alcol e droga le causa problemi con la giustizia e di salute e provoca la sua morte.



Sister Rosetta Tharpe
(*Cotton Plant*, 20 marzo 1915 - Filadelfia, 9 ottobre 1965)

Inizia a esibirsi come cantante e chitarrista gospel a soli quattro anni accompagnando la mamma, predicatrice e mandolinista, in tutto il Sud degli Stati Uniti. A ventitré anni incide il suo primo disco in cui fonde gospel e blues, ovvero musica sacra e profana, scandalizzando i fedeli ma appassionando il pubblico laico. Per tutta la sua carriera prosegue tale fusione, dimostrando un enorme talento sia come compositrice che come cantante e chitarrista, il cui stile anticipa i grandi del rock and roll. Negli anni Sessanta, con la scoperta del blues in Europa, diviene celebre anche nel Vecchio continente e compie tournée trionfali. Malata di diabete, muore colpita da ictus.

FOTO 4.5

“Il popolo nero, deportato nel Nuovo continente in schiavitù, adattò i suoi canti alla nuova lingua e inventò modi nuovi di suonare gli strumenti che trovava: qualche semplice percussione, la chitarra, il banjo, l’armonica, l’armonium delle chiese rurali. Nelle piantagioni la gente nera era allevata con criteri zootecnici e i maschi in eccesso venivano venduti. Nasce dunque una canzone tipica: il *blues del letto vuoto*, quello delle donne che improvvisamente perdevano i loro uomini. Con la fine della schiavitù le donne continuarono a restare, lavorando nelle case bianche come domestiche, mentre gli uomini emigravano seguendo il lavoro stagionale nei campi e quello definitivo nelle industrie del Nord. “Mi sono svegliata questa mattina” e ho trovato il letto vuoto: *I woke up this morning* è l’incipit più tipico del blues.”



Big Mama (Willa Mae) Thornton
(Montgomery, 14 dicembre 1926 – Los Angeles, 25 luglio 1984)

Figlia di una cantante e di un predicatore, compie la sua educazione musicale nel coro della chiesa. Ottiene fama come cantante gospel, percorre gli Stati Uniti con vari gruppi musicali e impara a suonare anche la batteria e l'armonica a bocca. Alcuni brani da lei composti e interpretati, come *Howl'd Dog* e *Ball and Chain*, ottengono un grande successo, anche se le interpretazioni di Elvis Presley e di Janis Joplin restano le più famose. L'ascesa del rock and roll annerbisce la sua fama, così come quella di molte stelle del blues ma, negli anni Sessanta, riprende a esibirsi e a incidere dischi. Continua a cantare e suonare fino agli anni Ottanta, quando le sue condizioni di salute, peggiorate dall'alcol, ne causano la morte.



Nina Simone (Eunice Kathleen Waymon)
(Tryon, Usa, 21 febbraio 1933 – Cergy-le-Bosc, Francia, 20 aprile 2003)

Il suo precoce talento convince la comunità nera in cui è nata, nel profondo Sud statunitense, a pagarle gli studi a New York per permetterle di intraprendere la carriera di pianista. È innamorata della musica classica ma, negli anni Cinquanta, è impossibile per una donna nera fare la concertista, quindi lavora come cantante e pianista e prende il suo nome d'arte in omaggio a Simone Signoret. Ottiene un grande successo come interprete e autrice blues e jazz e si impegna nelle cause dei diritti civili e del femminismo, verso cui orienta la sua produzione artistica. Negli anni Sessanta, amareggiata dal razzismo e dall'intolleranza statunitensi, lascia gli Usa, viaggia e lavora a lungo in vari paesi e si stabilisce infine in Francia.

FOTO 6.7

“Le grandi donne del blues nascono povere, hanno vite difficili ma hanno dato vita alla grande musica del Novecento. Il jazz, il rock e anche tanta musica “colta” sarebbero impensabili senza il loro canto.”



Janis Joplin
(Port Arthur, 19 gennaio 1943 – Los Angeles, 4 ottobre 1970)

In mezzo a tante donne nere c'è anche una grande interprete bianca. Adolescente inquieta, Janis si appassiona alla musica nera causando la disapprovazione della sua famiglia, bianca, texana e medio-borghese. Scappa di casa diverse volte, unendosi a gruppi blues, finché non si trasferisce in California, dove inizia la sua carriera solista. Al festival di Monterey interpreta brani di Big Mama Thornton e ottiene un grande successo. Partecipa ai festival più importanti, tra cui quello di Woodstock. È molto attiva nella lotta per i diritti civili ma ha problemi per la sua condotta e il suo linguaggio, giudicato volgare e osceno. Viene criticata anche perché incita il pubblico a salire sul palco, coinvolgendolo nei suoi concerti e creando problemi agli organizzatori. Muore a Hollywood in seguito a overdose di eroina. È la più grande interprete bianca di blues.

FOTO 8



ITALIA – La natura a due passi dalla città: Parco dell'Adige Sud

Su una superficie di oltre 1 milione di metri quadrati, il Parco dell'Adige, quale area naturale protetta di interesse locale, rappresenta un polmone verde vicino al centro della città, che ben si presta a divenire luogo di abituale frequentazione per tutti i cittadini che qui possono ritemprarsi in un'incantevole ambiente naturale.





Nel Parco dell'Adige Sud potrete percorrere un sentiero che inizia da Lungadige Galtarossa e arriva fino a Bosco Buri costeggiando la riva dell'Adige.



Lungo l'itinerario troverete cartelli informativi che favoriscono la comprensione dell'ambiente fluviale e costituiscono un utile strumento di lavoro per genitori, insegnanti e scolaresche.





Uno degli elementi naturalistici più interessanti è l'isola del Pestrino. Formatasi con il continuo depositarsi del materiale portato dal fiume e fittamente popolata da specie vegetali e animali essa è l'esempio di un biotopo tipico delle zone umide ormai quasi scomparso lungo il corso del fiume Adige.



L'isola è il cuore di un'oasi di protezione faunistica che si estende per 790 ettari.

L'itinerario è un percorso sterrato e quello che appare come un normale sasso può rivelarsi un insieme di vividi e lucenti

cristalli dalle forme perfette, quel che a prima vista sembra un ramoscello potrebbe essere invece un bellissimo insetto.



Continuando il percorso si supera la diga di santa Caterina e si raggiunge il ponte del Pestrino. Da qui si può continuare lungo del fiume verso la fattoria didattica del Giarol Grande dove potrete trovare un punto di ristoro e spaccio di prodotti

biologici.





Ci sarà la possibilità di ammirare da vicino alcuni animali della fattoria e percorrere il sentiero della salute che si snoda vicino alla Fossa Morandina per circa un chilometro.



Per gli appassionati della mountain bike, 10 Km di percorso sono una piacevole opportunità per una facile pedalata, mentre i più allenati possono spingersi oltre l'itinerario ambientale fino a raggiungere Zevio, per poi ritornare lungo l'altra sponda, toccando vecchie corti rurali immerse nel verde della Bassa veronese.



ITALIA – Invito a Chioggia. Con le donne chioggiotte tra rive, calli, ponti – parte seconda

di Gina Duse e Giulia Penzo

Riprendiamo la nostra passeggiata lungo le strade di Chioggia riscoprendone le tracce femminili. Attraversiamo il corso lasciando il Municipio della Città sulla nostra destra e, sulla sinistra, la Chiesa-Pinacoteca della SS. Trinità, dove nel 1821 Antonio Rosmini ricevette l'ordinazione sacerdotale.



Salendo il piccolo ponte possiamo godere della vista del Canal Vena, che attraversa la città, e così percorrere la riva per

arrivare in ***Calle Santa Caterina***, dove si trova il complesso di Santa Caterina – che comprende la chiesa ed il convento – risalente alla fine del Quattrocento.

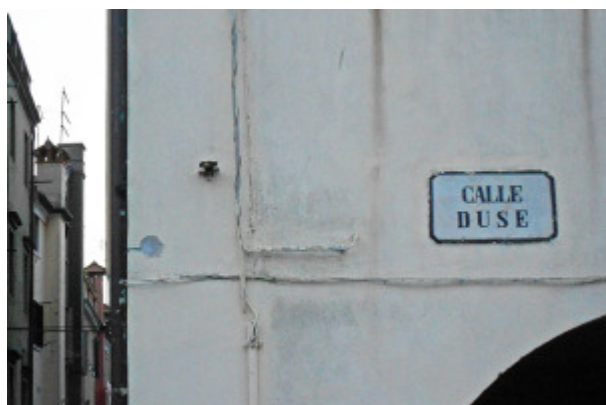


Nel convento furono ospitate per lungo tempo le monache di Sottomarina, dopo la distruzione del loro monastero avvenuta durante la “Guerra di Chioggia” del 1379-1380.

Essendo diocesi, la città si è sempre caratterizzata per la presenza di numerose istituzioni religiose. Nel XVIII secolo si contano ben quattro conventi femminili. ***Alba Fattorini, Crocefissa Duse, Gertrude Grassi, Deodata Lisati...*** molte figlie delle famiglie più in vista della città divennero badesse. I discorsi per la loro vestizione ci lasciano immaginare i vissuti di queste giovani donne.



Proseguendo verso Piazzetta Vigo (la parte finale della città), dopo Calle Santa Caterina, incontriamo **Calle Duse**, dove visse la famosa attrice **Eleonora Duse**. La città di Chioggia le ha dedicato un busto bronzeo nella sala del Consiglio comunale, una lapide nell'omonima calle, e l'intitolazione di un'arena, spazio teatrale all'aperto a Sottomarina.



Eleonora Duse, attrice simbolo del teatro moderno, nasce in un albergo di Vigevano nel 1858 durante una sosta della compagnia teatrale dei genitori chioggiotti, che come tutti i teatranti dell'ottocento si spostavano di città in città. A pochi mesi di vita Eleonora, durante le pause delle tournées dei genitori, abita a Chioggia. Molte sono le testimonianze della sua presenza nella nostra città, comprese le memorie della stessa attrice che a cinque anni recita a Chioggia nel Coriolano di Shakespeare. Calcò con grande successo i palcoscenici di tutto il mondo e si spense a Pittsburgh il 21 aprile 1924 nel corso di una lunghissima tournée negli Stati Uniti. È sepolta ad Asolo, in provincia di Treviso, come da sue volontà. Pur amando Chioggia, Eleonora non volle ritornarvi. Abbracciare lo sperimentalismo, come lei aveva fatto, mettendosi continuamente in gioco, comportava un sacrificio: prendere simbolicamente le distanze da quelle radici che l'avrebbero legata alla tradizione.

Da Calle Duse ci dirigiamo verso il ponte che ci riporta nel Corso del Popolo. Lo sguardo è subito catturato dall'orologio più antico del mondo, collocato sulla torre di S. Andrea.



In zona Vigo, non passa inosservata neanche la targa d'intitolazione della piazzetta a **Lina Merlin** (1887-1979), antifascista, senatrice e costituente della Repubblica. Chioggia ha voluto ricordarla nella Giornata della donna 2015 per l'affetto dimostrato alla città.

È questa infatti la città della sua famiglia e dei suoi primi anni, quindi luogo della formazione interiore e del carattere, come ricorda in pagine notevoli della sua autobiografia *La mia vita*. A Chioggia Lina è stata consigliere comunale nel periodo 1951-56: nelle sue interpellanze e interventi in consiglio comunale ha privilegiato le problematiche sociali, la casa, la pesca, la biblioteca e il ricordo di personaggi chioggiotti come Giuseppe Veronese. A Chioggia ha partecipato a numerose iniziative di carattere politico e culturale e vi ha dimorato in periodi di riposo in età avanzata. Il legame mantenuto e coltivato nel tempo è documentato in due lettere allo scrittore Marino Moretti del 1961-2.



Raggiunta la piazzetta Vigo, punto d'imbarco per Venezia,

possiamo ammirare la lapide scoperta il 25 aprile di quest'anno, sulla facciata dell'abitazione della partigiana **Otilla Monti Pugno** (1902-1978).

La figura di Otilla è stata ricordata con tutti gli onori nel 70° della Liberazione. Con lei si è iniziato a scrivere la storia della Resistenza chioggiotta al femminile. Anche a Chioggia si sono riscontrate quelle forme di partecipazione spontanea e organizzata, a livello istituzionale e in modi semi-informali, che le storiche da qualche tempo hanno incluso nel concetto di Resistenza. Otilla nasce a Santarcangelo di Romagna, il padre ferroviere è orientato verso idee socialiste e anarchiche. Otilla condivide con lui e con i fratelli l'interesse per la politica, subisce le angherie dei fascisti. Arriva a Chioggia insieme al marito – tecnico del cementificio locale- e alla figlioletta Lucia, ma rimane presto vedova. Non si perde d'animo. È la prima donna chioggiotta ad aderire alla lotta di Liberazione. Nella sua casa ospitò il Comando del Comitato Nazionale di Liberazione di Chioggia negli anni 1943-45. Dopo la guerra, fu per oltre dieci anni direttrice dell'ex ONMI (la maternità): “la migliore Direttrice del Nord Italia”, si disse di lei. Il carattere indomito di Otilla emerge da un episodio raccontato dalla figlia. Iniziata la guerra fredda, Otilla conobbe la prigionia. Accusata di non avere consegnato tutte le armi, dovette presentarsi al carcere di Venezia. “Per andare lì indossò il suo più bel completo di color bianco”.



Dallo stesso punto si può avvistare l'isola Morin, sede un tempo dei cantieri Baldo, oggi di una darsena. Il luogo è associato alla figura di **Carmen Baldo Morin** (1887-1975), il cui ricordo come benefattrice è ancora vivo in città e ispira associazioni che, sul suo esempio, lavorano nel sociale. Carmen, infatti, fondò e diresse una casa di accoglienza per i ragazzi poveri della città, ricavata in uno *squero* dell'isola, provvedendo al loro sostentamento con i propri mezzi e con offerte che andava a raccogliere personalmente.



La generosità di Carmen fu ricompensata nel 1941. Una giuria formata dai sette giornalisti più importanti del momento le attribuì il "Premio della notte di Natale". Il concorso, ideato e finanziato dall'industriale Angelo Motta, mirava a selezionare gli atti di bontà più significativi tra i tanti segnalati in tutta Italia. Nella sezione "Amor di madre luce del mondo" rientrò anche "la signorina Carmen Baldo di Chioggia", quale "madre di bambini non suoi". "Una benedizione del cielo", scrive la Baldo sul suo diario, ascoltando alla radio della vincita di 4000 lire.

A Carmen Baldo Morin, donna educatrice chioggiotta, è stata intitolata una Scuola Statale dell'infanzia.

Il nostro itinerario in compagnia delle donne di Chioggia si conclude con la veduta sulla laguna che si gode dal ponte di Vigo.



Lo specchio d'acqua, comunicante con il mare attraverso la vicina bocca di porto, è stato immortalato da molti pittori dell'Ottocento. Tra tutti, Mosè Bianchi che, con la sua *Traversata in laguna* (1885), ha fissato l'immagine della chioggiotta nella veste più autentica di **donna da mare**, alla guida della barca.



Figura centrale nella cultura marinara chioggiotta, la donna è stata fattore di coesione sociale e familiare, e valido supporto nelle attività lavorative –fattura delle reti, trasporto di derrate alimentari ai mercati, economica amministrazione delle risorse familiari e disbrigo degli affari durante l'assenza dei mariti. Le abilità da vogatrice furono coltivate, per necessità, dalle donne della vicina Sottomarina. Al museo Correr di Venezia si conserva il ritratto di **Maria Boscola da Marina** con in mano le bandiere vinte nelle regate per donne (4 primi premi e un secondo) nel periodo che va dal 1740 al 1784. Maria rimane il simbolo del riscatto femminile dalle costrizioni del tempo e della

società. Ai nostri giorni alcune chioggiotte sono diventate armatrici.

