



Fondata il 19 Giugno 1990



marzo 2025
Numero 3
Da sempre 465

Notiziario della Pro Loco di Pasturana Stampato ad esclusivo uso dei soci

Un paese vuol dire non essere soli, sapere che nella gente, nelle piante, nella terra, c'è qualcosa di tuo e che anche quando non ci sei resta ad aspettarti. *Cesare Pavese*

Io dico fango al fango e le civili maschere aborro ed il galateo dei vili. *Rapisardi*

Pasturana è un nido accogliente sul solido ramo di una quercia antica. *Sabina Minetti*



<<Tute i done i era boune a do dui pounci: mète pèse, chisì faldèini o vestireini, girò culeti, rutò capoti. Tante i lavuraiva a mòia ncu gumituli id launa tiroga su pù d'ina ròta da maisuni o causete che i era gnui citi o lisi. I pu brove i faiva querte, tueie, ciaintri, tainde in cu l'uncinetu e is ricamaiva i curedu>>.

In copertina, fotografia tratta dall'archivio del Portale di comunità di Pasturana: Disolina Norese, Eva Gatti, Palmira Scubla, Teresa Scubla, Luigina Gaggero e sua sorella—via Cavour 1925. Il testo completo sul ricordo delle donne, a pagina 7.

QUEL C'HA FUMA (notizie dalla Pro Loco)



CENA IN CUCINA

TRIPPA E.. NON SOLO

TRIPPA e non solo TRIPPA

...insalata

.. frita

ROGNONE trifolato

Alla Piemontese

Alla Genovese

Dolce, acqua, caffè

1 Marzo 2025
ore 20,00
Centro sportivo

€ 20 Esclusi vini e birre

VINO	€ 5
BICCHIERE DI VINO	€ 1
BIBITE	€ 2
BIRRA PASTURANA 33 CL	€ 4
BIRRA MORETTI	€ 2

Prenotazioni 329 3889657 335 127 8179

SOMS di Pasturana

Domenica 2 marzo ore 18
nel salone della Società
presentazione del libro

NOVI LA DOLCE
di Lorenzo Robbiano

L'AUTORE SARA' INTERVISTATO DAL GIORNALISTA ANDREA VIGNOLI

seguirà APERICENA

MARTEDI' 4 MARZO
SALONE SOMS DI PASTURANA

CARNEVALE INSIEME

DALLE ORE 14.30 ALLE ORE 18.00
FESTA IN MASCHERA
PER I PIÙ PICCINI
CON PAZZA ANIMAZIONE
"CHIACCHIERE A MERENDA"

DALLE ORE 19.00 ALLE ORE 21.30
PIZZA E MUSICA
PER I PIÙ GRANDI

(DALL'ULTIMO ANNO DELLA SCUOLA PRIMARIA ALLA TERZA MEDIA)
PER LA SERATA È NECESSARIA PRENOTAZIONE: SERENA 333 7933593

Pasturana Blues

Pasturana Blues

sabato
12 aprile
ore 21:00

Pasturana
Palazzo comunale
Sala Europa

Harvest HomeTrio

Camilla Conti (voce, chitarra, mandolino, ukulele)
Simone Bonanomi (voce, mandolino, chitarra)
Rimgaile Pauraitė (voce, violoncello)

Harvest Home è un trio italo-lituano di amici da sempre uniti dall'amore per la musica e le serate passate a cantare insieme per offrire un omaggio alla roots music anglo-americana che mescola prezzi tradizionali, musicisti e cover di grandi artisti. Nel 2014 hanno pubblicato il loro primo EP.

ingresso libero fino a esaurimento posti
prenotazione obbligatoria telefonicamente, anche: WhatsApp al num. 329 388 9657

Per assistere ai concerti di Pasturana Blues in Sala Europa presso il Palazzo comunale prenotare anche via Whatsapp al numero **329 388 9657** o collegarsi al sito **www.gavazzanablues.org**. Ingresso ad offerta. Al termine degli spettacoli buffet offerto dalla Pro Loco.

QUEL C'HA FUMA IN TU GIURNU DEI DIRITI DA DONA (programma 8 marzo)

Programma

Venerdì 7 marzo - ore 18 il Comune invita in Sala Europa per un aperitivo letterario con Fulvia Maldini

Sabato 8 marzo – distribuzione di mimosa nei negozi offerta da Pro Loco–
rappresentanti dell'Amministrazione comunale consegnano le mimose alle dieci donne
più anziane del paese
Ore 21 per Pasturana Blues concerto di Silvia Zaniboni



Ancora Donne? Ebbene Sì!

Care concittadine e cari concittadini,

in occasione della giornata internazionale dei diritti delle donne
il Comune di Pasturana vi invita all'aperitivo letterario in compagnia della
voce recitata e cantata di Fulvia Maldini e
l'accompagnamento musicale di Dino Porcu.

L'evento avrà luogo venerdì 7 Marzo alle ore 18:00 in Sala Europa
Palazzo Comunale.

Ingresso libero con a seguito buffet



In occasione della “**Giornata internazionale dei diritti delle donne**” la Pro Loco offre un rametto di mimosa alle donne del paese, in distribuzione nei negozi, inoltre una rappresentanza dell'Amministrazione comunale consegnerà i fiori alle dieci donne più anziane del paese.

La sera dell'otto marzo ci sarà il concerto per la rassegna “Pasturana Blues” con l'artista Silvia Zaniboni.

Auguri a tutte le socie: in questa giornata si celebrano i valori di fondo della nostra vita in comune.

Valori che recano il segno delle conquiste realizzate, spesso con fatica e tra molte difficoltà, dalle donne.

L'8 marzo ci ricorda che le donne sono protagoniste preziose e imprescindibili per progettare i tempi nuovi che ci attendono.

Auguri a tutte voi e grazie per il vostro impegno

Il Presidente Borgarelli con il Consiglio direttivo





Chiara Melone, fotografa naturalista

Abbiamo avuto occasione di ammirare i suoi scatti in Sala Europa: la mostra, inaugurata nel corso della Settimana della cultura, organizzata dall'Amministrazione comunale, è stata prolungata per mesi, dato l'interesse suscitato, grazie anche alla frequente presenza della fotografa, disponibile a rispondere alle numerose curiosità del pubblico.

A febbraio è stata protagonista di una conferenza in Sala Europa "Incontri ravvicinati con animali selvatici": oggi ci porta idealmente nel suo mondo, fatto di viaggi, fotografia e animali.



Chiara Melone in Alaska

Chiara, vuoi presentarti ai nostri lettori?

Abito a Francavilla Bisio ed amo la natura e gli animali fin da piccola. All'età di 13 anni

ho scattato con la mia prima macchina fotografica, ma la passione per la fotografia ha avuto momenti altalenanti. Ora invece ho sempre la mia reflex in mano e da anni mi dedico seriamente alla fotografia naturalistica. Mi piace viaggiare (negli ultimi anni in destinazioni prettamente naturalistiche) e organizzare ogni dettaglio con mio marito senza ricorrere ad agenzie specializzate, ormai da trent'anni.

Chiara, che cos'è per te la fotografia e cosa vuoi comunicare?

Viviamo in un mondo di cemento e difficilmente cogliamo la bellezza della natura. Cerco allora, con la fotografia, di raccontare gli animali, in modo che il termine "ecologia" abbia un valore concreto.

Come si svolgono i tuoi viaggi?

Con mio marito abbiamo raggiunto una certa esperienza che ci aiuta a districarci nelle indubbie difficoltà organizzative: le guide locali sono fondamentali, poi importante è adattarsi a clima, a viaggi scomodi, a spostamenti su mezzi particolari (ad esempio, l'idrovolante). Soggiorniamo nelle tende in luoghi isolati, portando con noi cibo e acqua. È anche da mettere in conto che gli animali, a volte, non si fanno vedere!

In quali Paesi siete stati?

Abbiamo visitato il Canada, l'Alaska, l'Australia, siamo stati in diversi Paesi dell'Asia e dell'Africa.

Come ti approcci agli animali?

Con grande rispetto, nei luoghi incontaminati che visito, sono gli animali che permettono all'uomo di stare lì: loro sono la regola, non l'eccezione. Bisogna sapere come comportarsi, senza spaventarli, disturbarli o metterli in pericolo. Gli animali, con la loro sensibilità, capiscono le nostre intenzioni, si lasciano quindi fotografare. Non ho mai avuto "brutte" esperienze, qualche volta ho percepito situazioni di pericolo ma, in questi casi, le guide sanno come risolvere. A volte capita di dover abbandonare anche attrezzature costose perché lo richiede la guida, in particolari situazioni.

Quali animali non sei ancora riuscita a fotografare?

I puma, il panda rosso, una particolare scimmia che vive in Cina e la lince.

Foto preferita?

Amo felini e orsi: da bambina avevo un piccolo orso di stoffa gialla, molto semplice ma lo consideravo il mio piccolo tesoro. Direi che la mia fotografia preferita ritrae un Orso Spirito (o Orso Kermode) coi suoi cuccioli, si tratta di un particolare orso dal mantello chiaro molto raro da vedere.

Per concludere, qual è l'augurio che si rivolgono i fotografi?

Tra noi diciamo "buona luce", dato che è un fattore importante per ottenere un ottimo scatto: il soggetto può essere in posizione perfetta ma se la giornata è nuvolosa o nebbiosa, la fotografia non sarà bella.

Per vedere le fotografie di Chiara, basta digitare il suo nome sui vari social.



Margherita Fasciolo e le “firere” pasturanesi

Scendevano a Novi la mattina presto, in gruppo, per farsi compagnia e per non avere paura del buio. La strada era ovviamente sterrata, si percorreva a piedi i chilometri per raggiungere il lavoro con gli zoccoli ai piedi.

Una breve sosta davanti “a Madunèta” per una preghiera e chiedere il coraggio per affrontare una giornata in fabbrica, con le mani nell’acqua gelida e la pelle che si spaccava.

Arrivate a Novi, le “firere” si fermavano nel portico della chiesa di san Rocco: si rassettavano e facevano un cambio veloce di scarpe, mettevano via gli zoccoli e raggiungevano le varie filande in cui trascorrevano l’intera giornata.

Il lavoro era duro: la filatrice prendeva i bozzoli immergendo le mani nell’acqua caldissima, li liberava dalle incrostazioni e, afferrata un’estremità delle bave, ne svolgeva il filo e lo avvolgeva su un attrezzo apposito, dandogli contemporaneamente un certo numero di torsioni.

La disciplina padronale veniva praticata in modo diretto: la sorveglianza e il controllo erano esercitate dal padrone che passeggiava in su e giù.

Le ragazze pasturanesi raccontavano in famiglia che nelle filande veniva impedito alle operaie di cantare, come se la gioia del canto distogliesse le donne dal lavoro.

Margherita Fasciolo era una di queste ragazze: il 20 agosto 1841 (1) venne ripresa dal commesso assistente Domenico Massardo mentre era al lavoro presso la filanda “La bellameglio” dei fratelli Peloso.

I rimproveri però parevano ingiustificati dalle testimonianze di molte delle trecento operaie colleghe di Margherita.

Appurati i fatti, il Commissario di Polizia di Novi suggerì alla “firera” pasturane di chiedere scusa, in modo da risolvere la questione.

I fratelli Peloso non accettarono però le scuse, anzi trattennero il libretto di lavoro della ragazza. Quando alla fine glielo restituirono, su pressioni del Commissario, risultò che avevano apposto una nota gravemente lesiva alla qualificazione dell’operaia.

Margherita Fasciolo si rivolse al sindaco pasturane dell’epoca, Giovanni Maria Becchi, che inviò una nota per richiedere un nuovo libretto di lavoro, cosa che avvenne e che permise alla donna di trovare un nuovo lavoro presso la Filanda dei fratelli Gambarotta, concorrenti dei Peloso.

Indispettiti, i Peloso si rivolsero al Governatore di Genova con un lungo esposto, ma il Magnifico non trovò nulla da eccepire nel comportamento del Comandante e del sindaco, mettendo fine al contenzioso che vedeva l’operaia pasturane involontaria protagonista.

A Pasturana la lavorazione della seta coinvolgeva le famiglie intere nelle varie fasi, dall’allevamento dei bachi alla lavorazione nelle filande.

Rimangono, ai confini di qualche campo, file di gelsi, le cui foglie sfamavano l’enorme fame dei bachi.

Le famiglie acquistavano un ditale di uova e curavano i bachi finché non erano pronti.

I bozzoli, che venivano trasportati da Pasturana a Novi con il carro da “Lùciu da Màlia”, il marito della “Màlia” appunto, che gestiva la “Trattoria Ligure” in via Roma, con annesso bar e alimentari (l’attuale Locanda di san Martino).

Dalla “Màlia” veniva venduta anche la speciale carta blu per l’allevamento dei bachi.



Operaie in una filanda novese

(1) “Pasturana nel tempo” ricerche di Gianfranco Bergaglio, 1996

PASTIRAUNA, A NOSTRA STORIA (*Pasturana, la nostra storia*)



Pasturana nel romanzo storico “Giuditta della Frascheta” di Pier Luigi Bruzzone, 1876

Riportiamo un brano del libro “Giuditta della Frascheta” in cui s’immagina l’arrivo dei giacobini a Pasturana, in un giorno di festa alla fine del Settecento: i fedeli escono dalla “messa grande” e li osservano incuriositi. Viene poi descritto l’incontro con il sindaco dell’epoca, in un gustoso scambio di battute.

Protagonista del romanzo storico è la figura di Giuditta della Fraschetta, che appartiene alla tradizione orale popolare, a cui ha attinto Pier Luigi Bruzzone per la stesura dell’omonimo racconto.

La trama principale del romanzo vede come protagonista Michelina Pandoro di Bosco Marengo, vissuta nel periodo dell’occupazione francese, a cavallo tra il Settecento e l’Ottocento.

Secondo l’autore, la vita di Michelina ebbe una svolta un giorno di maggio del 1796, quando affrontò un soldato, entrato nella chiesa di Quattrocascine per rubare la corona in capo alla Madonna: fu così soprannominata Giuditta, come l’eroina biblica.

<< Non è solo a Bosco che il commissario organizzatore (Vincenzo Zuccotti) voleva esercitare imperio. In conformità delle istruzioni ricevute doveva anche democratizzare le popolazioni dei vicini comuni.

Si consultò coi suoi amici sul comune a cui dare la preferenza.

-Andate a democratizzare la Frascheta, gli suggerì il suo amico Pincetti.

-La Frascheta! Rispose: lasciamola stare. Non è il pane per i nostri denti!

Si convenne allora che era meglio andare a Pasturana e Basaluzzo. Nella seconda festa di Natale, egli montò in una carrozzeria, e seguito da una specie di guardia pretoriana che si era formata al Bosco a spese del comune si recò a Pasturana.

Essendo giorno festivo, i contadini erano tutti sulla piazza, al sole, a godersi quel po’ di calore che tanto conforta l’uomo della campagna, soventi mal coperto, soventi male nutrito.

La folla delle donne e dei ragazzi usciva appunto dalla messa grande, quando si vide comparire quello strano convoglio nel quale spiccava la figura del commissario.

La vista delle sciarpe e dei berretti rossi destò un singolare senso di curiosità in quei villici, i quali si accalcarono intorno alla carrozza per vedere di che si trattasse. Il commissario si recò alla casa comunale e chiese del sindaco. Il sindaco era un contadino grasso di bello aspetto e di quella gravità che nasce dalla consuetudine del comando.

Era tutto vestito di velluto nero con ferrauiolo di traliccio verde: il colletto bianco della camicia era largo una spanna e gli scendeva giù come un bavero: una cravatta rossa infilata in un anello d’oro gli cascava sul panciotto: aveva calzettoni di lana bianca e la fibbia sulle scarpe: il capo aveva coperto di un berrettino di seta nera con le nappe che gli cadevano giù dalle orecchie, e sul berrettino sorgeva il cappello a punta: gli batteva sul dorso un lungo e nerboruto codino.

Era un uomo attaccato alle idee antiche e temeva le novità come un pericolo.

Il commissario gli comunicò i suoi poteri, e in pari tempo gli disse che veniva per far tagliare le corde e piantare l’albero della libertà.

Il sindaco gli rise sul muso, alzò gli occhi verso l’orologio della torre della chiesa, e così guardando gli rispose: -Sor commissario le do tempo un quarto d’ora a mettersi fuori dal mio territorio.

-Io vengo in nome della Repubblica una, indivisibile, immortale...

-Se passa il quarto d’ora, riprese il sindaco, non rispondo più della vostra vita.

E così dicendo il sindaco crollò il capo e se ne andò.

Il commissario rimase là impalato e confuso sulla porta della casa comunale con le credenziali in mano.

Intanto si era sparsa voce nel popolo di Pasturana che i forestieri arrivati erano i giacobini del Bosco.

Diceva l’uno che erano venuti per impadronirsi del paese; aggiungeva l’altro che volevano rovesciare il culto di Dio, tagliare i codini, alzare l’albero della libertà proclamare la Dea Ragione...I terrazzani s’indispettirono. Cominciarono a dire che i giacobini del Bosco non hanno da comandare a Pasturana.

Vennero coi bastoni e pertiche e rumoreggiavano minacciosamente intorno alla casa comunale. Il commissario, che aveva a occhio acuto, prima che il rumoreggiato avesse preso forma d’azione se l’era svignata prudentemente con seguito dei suoi pretoriziani.

E’ un’impresa fallita si disse tra sé; andiamo a Basaluzzo...Su quelli poi di Pasturana cadrà terribile lo sdegno della Repubblica... andiamo a Basaluzzo. >>



DIALETU ID PASTIRAUNA (*dialetto di Pasturana*)

Na racolta id deti, ceti, parole che i vena a gola in ta memoria dei pastiranaisi.

In tu giurnu dei diriti da dona, otu morsu, ricurduma i done id Pastirauna dei 1900 o su da li.

Sa pescu indrera a rivu a ricurdome a vita dei done da metè du Novsaintu.

Un me vena in mainti che i done i fusa scuntainte o che ug mancaisa a libertè, naturalmainte adeguoga ai taimpi, ma am ricordu quantu ch'is daiva da fò per utene dei migliuramainti in chè e in ta sucietè. I pu vege (i era dei Mileotsaintu) i purtaiva dei migandouni bianchi fei ai snuge e poi a fadeta, i vestì, oi o pù scusoi scuri.

In tei stoche i gavaiva dei mandili grosi cme lensoi e dei ciaplete bianche e rusghe id mainta, peine id pluchi, ma tantu buone. I pu tante i era sainsa dainti e, quande che i biasaiva, i barbarei u indaiva su e su. I purtaiva u ciurei.

Poi am ricordu i done pu sune, i mame, i signureine che, anche se in gavaiva incu modu e abitudine id pensò ai corpu, i ndaiva da petnera per taiò i cavaì e a fò a permanente risa cme na pegura. Tuta a cura id belesa i done is la faiva in chè davanti a ni spiegu citu cme mesa sta pogina, gancè in t'in ciogu in chiseina: is daiva u rusetu, is petnaiva, i si lvaiva i barbisi.

Sulu inturnu ai oni '60 ogni chè a s'è dutoga dei bognu e i cose i sou cambiogh: l'e rivè l'acquedotu, l'egua an se tiraiva pu su dai pusù, u bastaiva drubì u rubinetu. Feina a quei oni i poche done che i lavuraiva in fobrica i piantaiva li quande ug nasaiva in fiurei. Qualche lavù privilegiè u gh'era, cme fò a maistra, l'infermera, l'impiegoga, a bidghera, a petnera, a sertura; chec d'oina a cminsaiva a piò a patainte. In campogna ig lavuraiva quosi tute: ligò i cove, vutò i fai, fò l'erba per i cunii, purtò i mandiluo dei mangiò ai omi, ndò 'a fora, a spigurò, pr castogne, per gambeseche, puli a stola e i pulò. Tute i done i era boune a do dui pounci: mete pese, chisi faldeini o vestireini, girò culetì, vutò capoti. Tante i lavuraiva a moia ncu gumituli id launa tiroga su pù d'ina vota da maiouni o causete che i era gnui citi o lisi. I pu brove i faiva querte, tvoie, ciaintri, tainde in cu l'uncinetu e is ricamaiva i curedu. I ndaiva dai serture e, a Pastirauna ug n'era tante e i era brove, per ricurainse specioli. A stofa i ndaiva a catola a Nove in curiera in cu a sertura id lunedì, perché l'era u so giurnu id riposu. Is serviva anche da a Zei e dai banchetu che u gniva in ta sarsera na vota a smauna. Mi am ricordu i banchetu d'Ugo. C'me posa taimpu i done sune i lsaiva i futurumansi e i si pasaiva tra lù: Grand'hotel, Sogno, Bolero. I pu ansiaune is truvaiva in tei parapetu a cunto-se arleie e vritè. Tante i sigaiva a corte: brisca, trai sete, squa. In tei saire caude d'estè, setoghe inturnu a chè i sfuivaiva i canouni id pulainta e i la sgranaiva in cu fioi fiete che i gadanaiva inturno o i sercaiva anche lù d'imparò. Un ghe n'era id palestra, masogi, cyclette o piscine, ma i gavaiva dei viteini da vespa. I era bele, is muvaiva agrascioghe, i cantaiva vrentè, i era boune a balò in ta sola o in piosa. I faiva bela figura quande che in cu i vestì da festa i ndaiva in gesa, in pusisciou o a vutò, vistu che dai 45 i pudaiva folu anche lù. Piau piau, ma mancu tantu (in pochi deceni a suma rivoi ai nostri giurni) i done i sou

gnughe quele d'incoi, saimpre prounte a lutò per i diriti e i migliuramainti che trope vote ig sou ncura negoi. Um piosa finì ripurtanda in pensieru d'Anna Frank: "Come è meraviglioso che non vi sia nessun bisogno di aspettare un singolo attimo prima di iniziare a migliorare il mondo".

In italiano per i "foresti"

Nella giornata dei diritti della donna, 8 Marzo, ricordiamo le donne di Pasturana del 1900 o giù di lì. Se ci ripenso, arrivo a ricordarmi la vita delle donne della metà del '900. Non penso che le donne non fossero contente o che gli mancasse la libertà, naturalmente adeguata ai tempi, ma mi ricordo quanto che si davano da fare per ottenere dei miglioramenti in casa e nella società. Le più anziane (erano del 1800) portavano dei mutandoni bianchi lunghi fino alle ginocchia, poi la sottoveste, il vestito, uno o più grembiuli scuri. Nelle tasche avevano dei fazzoletti grossi come lenzuoli e delle pastiglie bianche e ruvide di menta piene di pelucchi ma tanto buone. La maggior parte di loro era senza denti e, quando vi baciavano, il mento andava su e giù. Portavano lo chignon. Poi mi ricordo le donne più giovani, le mamme, le signorine che, anche se non avevano modo e l'abitudine di pensare al corpo, andavano dalla parrucchiera per tagliare i capelli e a fare la permanente riccia come una pecora. Tutta la cura di bellezza le donne se la facevano in casa, davanti a uno specchio piccolo come metà di questa pagina, agganciato ad un chiodo in cucina: si mettevano il rossetto, si pettinavano, si toglievano i baffetti. Solo intorno agli anni '60 in ogni casa c'era il bagno e le cose sono cambiate: è arrivato l'acquedotto, l'acqua non si tirava più su dal pozzo, bastava aprire il rubinetto. Fino a quegli anni, le poche donne che lavoravano in fabbrica smettevano quando gli nasceva un bambino. Qualche lavoro privilegiato c'era, come fare la maestra, l'infermiera, l'impiegata, la negoziante, la parrucchiera, la sarta; qualcuna cominciava a prendere la patente. In campagna ci lavoravano quasi tutte, legavano i covoni, voltavano il fieno, procuravano l'erba per i conigli, portavano il fagotto con il pranzo per gli uomini, portavano al pascolo le bestie, andavano a spigolare, per castagne, per "gambeseche", a pulire la stalla e il pollaio. Tante donne sapevano impastare, tutte erano capaci a dare due punti: mettere le pezze cucire gonne o vestiti, girare colletti, rivoltare cappotti. Tante lavoravano a maglia, i gomitolì di lana ricavati più di una volta da maglioni e calzini che erano piccoli o erano diventati piccoli o lisi, le più brave facevano coperte, tovaglie, centri, tende con l'uncinetto e si ricamavano il corredo. Andavano dalla sarta e a Pasturana ce ne erano tante. erano brave. Per le ricorrenze speciali la stoffa andavano a comprarla Novi in corriera con la sarta al lunedì perché era il giorno di riposo della sarta. Si servivano anche dalla "Zei" e dal bacchetto che veniva nella "sarsera" una volta alla settimana. Io mi ricordo il banchetto di "Ugo". Come passatempo, le donne giovani leggevano i fotoromanzi e se li passavano tra di loro: Grand Hotel, Sogno, Bolero. Le più anziane si trovavano dal parapetto a raccontarsi il serio e il faceto. Tante giocavano a carte: briscola, tressette scop. Nelle sere calde d'estate sedute davanti a casa, sfogliavano le pannocchie di polenta e la sgranavano coi bambini e le bambine che giocavano intorno e cercavano anche loro di imparare. Non c'era la palestra, massaggi, cyclette o piscine, ma avevano dei vitini da vespa, erano belle, si muovevano aggraziate, cantavano volentieri, sapevano ballare nella sala o in piazza, facevano bella figura quando si vestivano per i giorni di festa e andavano in chiesa in processione, o a votare, visto che dal '45 potevano farlo anche loro. Piano piano ma nemmeno tanto (in pochi decenni siamo arrivati ai giorni nostri) le donne sono diventate quelle di oggi, sempre pronte a lottare per i diritti e i miglioramenti che troppe volte ci sono ancora negati. Mi piace finire e riportando un pensiero di Anna Frank "com'è meraviglioso che non vi sia nessun bisogno di aspettare un singolo attimo prima di iniziare a migliorare il mondo".

U GHE A PASTIRAUNA (c'è a Pasturana)



DA' NOSTRA FARMACISTA (i consigli della nostra farmacista-dottoressa Marcella Bianchi)



L'«avere cura» è parte di noi donne.

Ci prendiamo cura delle nostre amiche, dei nostri partner, dei nostri figli e persino dei nostri genitori.

E non importa l'età, il prenderci cura resta una costante.

La prevenzione dei tumori ginecologici è fondamentale a ogni età. Lo Screening cervicale per la prevenzione del tumore al collo dell'utero si rivolge alle donne di età compresa tra i 25 e i 64 anni e ha lo scopo di diagnosticare lesioni precancerose o il tumore in fase iniziale.

I test per lo screening del tumore del collo dell'utero sono il Pap-test e il test per Papilloma virus (HPV-DNA test). Il Pap test è offerto ogni tre anni alle donne di età compresa tra i 25 e i 30 anni e l'HPV test ogni cinque anni alle donne di età compresa tra i 30 e i 64 anni. In caso di esito positivo la donna viene invitata a eseguire ulteriori esami di approfondimento.

Fare prevenzione è prendersi cura di sé, diffonderne l'importanza è prendersi cura di tutte noi. Buona festa della donna!

Compagna promossa da MSD per informare e sensibilizzare sull'importanza della prevenzione del tumore della cervice uterina.

Hata Yoga per il fitness presso il salone SOMS

Lo Yoga è una disciplina molto antica, risale a circa 5000 anni fa e non è una religione, è una filosofia, uno stile di vita che riguarda non soltanto l'esercizio fisico, la meditazione, ma anche la vita di tutti i giorni, come l'alimentazione, l'abbigliamento, le modalità di relazionarsi con gli altri, il tutto guidato dalla consapevolezza e la "non violenza", intenso nel più ampio senso letterario.

La parola Yoga (termine sanscrito) significa unire, inteso come unione di corpo, mente e spirito. Il fine ultimo dello Yoga è la cessazione delle fluttuazioni della mente raggiungibile attraverso la meditazione. L'Hata Yoga per il fitness viene praticato attraverso asana (posizioni) caratterizzate da questi elementi: sthira (immobile) – Sukkha (comoda) – Asanam (seduta/radicata). Tali posizioni vengono praticate con assoluta calma e senza fretta, unite alle tecniche di respirazione.

Lo Yoga è adatto a tutti, indipendentemente dal livello di preparazione e dall'età, la cosa più importante è ascoltare il proprio corpo e non sforzarlo mai, praticando con costanza e per gradi. Lo Yoga praticato regolarmente apporta al nostro corpo e alla nostra mente benefici importanti, ovvero : disintossica l'organismo attraverso l'ossigenazione degli organi interni e dei tessuti; migliora la forza e tonifica i muscoli, aumenta la flessibilità di corpo e mente (diventando più flessibili verso noi stessi e verso gli altri); fa bene al cuore influenzando positivamente sul sistema cardiovascolare; riduce lo stress e migliora l'umore; migliora l'attenzione e la memoria; rallenta l'invecchiamento: è un anti-età straordinario in quanto promuove la longevità cellulare, aiuta a combattere l'insonnia contribuendo al rilassamento e allentando le tensioni fisiche ed emotive; aiuta a controllare il peso, in particolare seguendo una alimentazione più consapevole e sana.

**Sarò felice di accogliervi e condividere con voi la pratica Yoga ogni mercoledì presso la
SOMS Via Roma n 9 – Pasturana, nei seguenti orari:
dalle 18.15 alle 19.15 e dalle 19.30 alle 20.30.**

Barbara



La bottega della Rosy

In occasione della Festa della Donna dell'8 marzo, ho spulciato un po' su internet vari articoli per capire come la donna ha affrontato le varie fasi storiche fino ai giorni nostri in ambito culinario. La donna è sempre stata vista come la madre che sta in casa e che deve accudire i figli. Ancora oggi sono pochissime le donne chef premiate nelle guide, sono pochissime le donne a capo di brigate. Eppure la storia della gastronomia, soprattutto in Italia, è stata fatta da grandi cuoche.

Un articolo che mi ha particolarmente incuriosito riguardava le cuoche che più hanno inciso sulla gastronomia italiana e non solo, con risultati eccezionali che avrebbero dovuto convincere già molto tempo fa la critica mondiale a puntare sulla "asessualità" della cucina, ovvero pensare solo al piatto e non a chi lo prepara. Eppure tante sono le donne che si sono segnalate per la loro bravura. Ad esempio, oltreoceano c'è stato un donna di quasi un metro e novanta che ha insegnato agli americani la passione per la buona tavola, Julia Child. L'abbiamo vista al cinema interpretata da Meryl Streep.

Oggi le grandi cuoche internazionali che stanno facendo la storia sono diverse. Possiamo citare Ana Roš in Slovenia, 2 Stelle Michelin nel suo Hiša Franko a Kobarid, o Dominique Crenn.

Oggi l'Italia è la nazione ad avere più donne stellate al mondo. Elena Fabrizi, la Sora Lella è la prima donna chef in televisione. La sua visione di cucina genuina, senza fronzoli, molto pratica nel gusto e nella preparazione ha sfondato il piccolo schermo e ancora oggi tutti la ricordano con affetto.

Abbiamo Annie Feolde, Nadia Santini (3 stelle Michelin), Luisa Marelli Valazza, Valeria Piccini, Viviana Varese. Tanto si potrebbe scrivere di queste donne meravigliose che si possono definire Chef a tutto tondo e che sono riuscite a farsi strada nel mondo della cucina per innalzare il valore che le donne hanno. W TUTTE LE DONNE!



A petnera (la parrucchiera)

I capelli hanno da sempre avuto un significato importante nella società, e per le donne in particolare hanno rappresentato un simbolo di bellezza, femminilità e, in alcuni casi, anche di ribellione.

Nel corso del Novecento, i capelli hanno assunto un significato ancora più profondo per le donne, diventando uno strumento di espressione della propria identità e un simbolo di emancipazione.

* Anni '20: il taglio corto alla "garçonne" diventa simbolo di una donna moderna e indipendente.

* Anni '60: la cotonatura e la mezza coda, come Brigitte Bardot, rappresentano una femminilità più libera e consapevole.

* Anni '70: i capelli lunghi e sciolti simboleggiano la libertà e la ribellione.

Oggi, la scelta dei capelli è ancora più ampia e variegata, e ogni donna può esprimere la propria personalità attraverso il taglio, il colore e lo stile che preferisce. Non esiste un modello unico di "capelli da donna", ma piuttosto una varietà di scelte che riflettono la diversità delle donne e la loro libertà di essere se stesse.

I capelli, quindi, sono stati e continuano ad essere un importante indicatore dell'emancipazione femminile. La possibilità di scegliere autonomamente il proprio taglio e stile di capelli è un segno di libertà e autodeterminazione. Corti o lunghi, lisci o ricci, aspetto tutte le amiche nel mio salone Emmalu.

Buona festa della donna!

Emmalu, via Garibaldi 4, chiama per info Stefania 339 344 9899



A BIBIUTECA E I STELE (*la biblioteca e le stelle*)



Dalla Biblioteca Comunale Arecco



Riflettendo con due giovani volontarie della nostra biblioteca su quale potesse essere un'autrice significativa da proporre in questa rubrica, entrambe, senza esitazione, hanno fatto il nome di Michela Murgia, scrittrice, drammaturga, attivista (Cabras, Oristano, 1972 - Roma 2023), un riferimento per le donne. In biblioteca sono a disposizione degli utenti questi libri dell'autrice sarda: *"Accabadora"*, *"Stai zitta e altre nove frasi che non vogliamo sentire più"*, *"Tre ciotole: rituali per un anno di crisi"*, *"Dare la vita"*.

"Accabadora": nei primi anni cinquanta, in un paese della Sardegna, la piccola Maria Listru, viene adottata da Bonaria Urrai, benestante, signorina, che conosce le fatture di una cultura arcaica, e che, quando è chiamata, solo se ciò è veramente voluto dall'interessato senza speranza, è pronta

a portargli una morte pietosa. Il suo è il gesto amorevole e finale dell'accabadora, l'ultima madre.

"Stai zitta e altre nove frasi che non vogliamo sentire più": un'analisi lucida e disincantata di come la violenza e la discriminazione nei confronti delle donne passino anche attraverso il linguaggio.

"Tre ciotole: rituali per un anno di crisi": un romanzo fatto di storie che si incastrano e in cui i protagonisti stanno attraversando un cambiamento molto importante che costringe ciascuno di loro ad impegnarsi emotivamente per sopravvivere.

"Dare la vita": l'autrice ci porta nelle pieghe della sua esperienza con la maternità e la filiazione d'anima per svelare un modo altro di concepire la famiglia, che non passi necessariamente per il sangue e che non si definisca tramite vincoli di appartenenza; un nuovo modo che abbia più a che fare con la libertà di scelta e con la possibilità di madri di figlie e figli che si scelgono, e che scelgono a loro volta.

Il cielo stellato sopra Pasturana a cura di Giulia Piccinini

Per chi studia materie scientifiche, in particolare la fisica, è raro sentire parlare di donne scienziate. Questo è spesso dovuto a motivi storici o al fatto che i meriti delle loro scoperte siano stati attribuiti a mariti, professori o colleghi uomini. Per questo mese, voglio raccontarvi la storia di Cecilia Payne. Nata in Inghilterra, dovette trasferirsi negli Stati Uniti per proseguire i suoi studi, poiché all'epoca le donne non potevano conseguire un dottorato nel suo Paese. Proprio lì, esattamente cento anni fa, fu la prima persona a ottenere un dottorato di ricerca in Astronomia ad Harvard. Nella sua tesi descrisse le diverse temperature delle stelle, la loro struttura e, in un'epoca in cui si credeva che la composizione del Sole fosse simile a quella del nucleo terrestre, dimostrò che esso è costituito prevalentemente da idrogeno. Il suo relatore, Henry Russell, inizialmente mise in dubbio le sue conclusioni, per poi pubblicarle successivamente come proprie, citandola solo marginalmente. Nonostante il valore e l'importanza delle sue ricerche, dovette attendere quasi trent'anni prima di ottenere una cattedra in astronomia, a causa dei pregiudizi di genere. Nel corso della sua vita, si batté per la parità di trattamento delle donne nella scienza, diventando un modello per molte giovani studiose.



Evento del mese: intorno al 20 marzo, giorno dell'equinozio di Primavera, il pianeta Venere sarà visibile sia al tramonto sia all'alba.

T'lu saivi che...(lo sapevate che...)



La bigoncia dell'Osteria: prima e dopo il restauro

Alla cascina Osteria c'era una vecchia bigoncia che è stata restaurata e sistemata nel piazzale davanti al Comune.

Tradizionalmente costruita con legno di castagno, la bigoncia veniva utilizzata durante la vendemmia e la vinificazione per trasportare l'uva pigiata dalla vigna alla cantina e per riempire i tini di fermentazione.

La sua forma tronco-conica e allungata favoriva l'ammostamento dell'uva con l'uso di un bastone.

La bigoncia viene citata nella Divina Commedia di Dante Alighieri (Paradiso, canto nono, 55-57) all'interno della celebre "profezia di Cunizza":

*«Troppo sarebbe larga la bigoncia
che ricevesse il sangue ferrarese,
e stanco chi 'l pesasse a oncia a oncia»*



Campagna tesseramento Società Concordia di Mutuo Soccorso

Per il rinnovo delle tessere, rivolgersi presso
"La bottega di Rosy"
Via Agorà 1

Campagna tesseramento Associazione Turistica Pro Loco Pasturana 2025 Sostieni la tua Pro Loco

Vieni presso la nostra sede al sabato mattina dalle ore 10 alle 12 per rinnovare la tessera o iscriverti, con la quota di quindici euro ti verrà consegnato il calendario e riceverai tutti i mesi la tua copia del notiziario "A sigera".

In aggiunta sono disponibili a richiesta:

Tessera Circolo UNPLI –tre euro

Tessera Socio UNPLI-cinque euro (tessera che offre agevolazioni commerciali)

T'lu saivi che...(lo sapevate che...)

Panchina romantica e scolaresche in visita



...e cene tra amici

