



LA VOCE

D' ISTRIA, FIUME E DALMAZIA

*Lettera del Comitato di Venezia
dell'Associazione Nazionale Venezia Giulia e
Dalmazia ai soci, amici e simpatizzanti*

n° 8 della nuova serie /91- Gennaio 2021- Tiratura 1000 copie

ANVG Comitato di Venezia
Sede centrale:
Castello 3297/a - 30122 Venezia
tel. 041 5223101
Aperta il 1° e ° 3° martedì del
mese dalle 10.30 alle 12.30
Presente in sede: Flavio Asta
suo cell: 3356528423
Per i tesseramenti a Mestre con-
tattare il sig. Luciano Toncetti
al numero 041915468
Email: anvgdve@virgilio.it
c/c postale n° 271304
IBAN. IT96 A076 0102 0000
0000 0271 304
Sito internet:
www.anvgdvenezia.it



di Alessandro Cuk

Il prossimo 10 febbraio è il Giorno del Ricordo, ma come si potrà celebrare? Certamente non come gli anni precedenti, documentati da questa bella foto dell'anno scorso, dove i bambini dell'Istituto Comprensivo Gri-mani di Marghera, diretti dalla maestra Rossella Zohar, valorizzavano con i loro canti una cerimonia sempre più partecipata con una presenza molto numerosa.

Non si sa che cosa succederà. Ormai si vive alla giornata, si vive di DCPM del Presidente del Consiglio, di ordinanze Regionali, di zone rosse, arancioni e gialle. Si vive con la mascherina, si vive in distanziamento, molte cose e situazioni che prima erano semplici, quasi naturali, adesso diventano complicate e bisogna capire se si possono o non si possono fare. Ma il più delle volte non si possono fare.

Anche perché le Associazioni vivono soprattutto di socialità, di contatti, di vicinanza fisica con i propri soci, attraverso incontri e collegamenti. E il Giorno del Ricordo vive di conferenze, dibattiti, presentazioni di libri, proiezioni cinematografiche, rappresentazioni teatrali, incontri con le scuole. Insomma tutto il contrario del distanziamento. Ormai le scuole sono irraggiungibili, un percorso inavvicinabile e tutto viene affidato alla di-stanza, dalla didattica ai consigli di classe. Il 3 dicembre scorso si è tenuto l'annuale seminario di aggiorna-

Il Giorno del Ricordo ai tempi del Covid 19

mento insegnanti sui temi del Confine orientale organizzato dalle Associazioni degli Esuli insieme al Ministero dell'Istruzione e naturalmente si è svolto in streaming, non c'era altra possibilità, bisogna adattarsi alla situazione.

E così sarà probabilmente anche per febbraio, forse si potrà fare la cerimonia del 10 febbraio a Marghera in Piazzale Martiri delle Foibe, con le dovute cautele e in tono ridotto, magari con la diretta Facebook, ma per tutte le altre iniziative ci sarà un grande punto interrogativo.

Però il dovere dell'Associazione è quello di adattarsi alla nuova situazione imposta dell'emergenza sanitaria per non sprecare questo nuovo appuntamento che ci permette di parlare della storia dell'Istria, di Fiume e della Dalmazia, della sua cultura e delle tante angolazioni che ci permettono di raccontare i drammi e le ingiustizie subite dal popolo istriano, fiumano e dalmata.

Dobbiamo puntare al piano B e attrezzarci di tutte quelle possibilità tecnologiche che l'hanno fatta da padrone per gestire i contatti negli ultimi mesi, le piattaforme Zoom, Meet, Webex e altre. Quindi è molto probabile che si procederà in questa direzione. Ci saranno degli incontri, forse solo i relatori potranno andare al Candiani o dove si potrà, e da lì saranno trasmessi in un canale del Comune di Venezia che potrà essere seguito in rete, dal computer o dai telefonini.

Questo ci permetterà di parlare di Monsignor Antonio Santin, del rapporto tra teatro e la questione giuliano dalmata, del film "La città dolente", dei campi profughi giuliano dalmati a Venezia, di Alida Valli nel centenario della nascita. Speriamo anche di riuscire a rappresentare lo spettacolo teatrale "Giulia" di Michela Pezzani



Foto di scena dello spettacolo teatrale "Giulia"

con il gruppo Teatro Impiria di Verona diretto da Andrea Castelletti. L'idea è di fare lo spettacolo al teatro Momo di Mestre, probabilmente il pomeriggio del 10 febbraio, in diretta streaming. Cercheremo di avere un collegamento con alcune Comunità degli Italiani, quelle presenti in Istria e a Fiume. Anche perché non è che la situazione sanitaria sia migliore di noi, in Slovenia e in Croazia.

Ecco perché in questo numero del notiziario daremo delle informazioni di massima, anche piuttosto precise, su date e orari degli incontri, ma non dei luoghi e tutto avrà il beneficio d'inventario, perché si confronteranno con le misure sanitarie che ci saranno al momento delle iniziative programmate. Daremo comunque informazioni tempestive via email o anche consultando il sito della nostra Associazione o la pagina

Facebook. Le possibilità di un ritorno agli incontri di presenza è subordinata all'evolversi di questa emergenza sanitaria senza precedenti dal dopoguerra ad oggi. Per questo penso sia importante celebrare nel migliore dei modi il Giorno del Ricordo, ma al tempo stesso adeguarsi prudentemente a tutte le indicazioni che vengono previste per salvaguardare la salute di tutti. Alcuni soci hanno avuto delle difficoltà anche solo per poter andare in posta e fare il versamento per il rinnovo della tessera sociale e non tutti sono attrezzati per fare il bonifico da casa in un mondo dover ormai il computer e internet diventano sempre più indispensabili. Però da parte dell'Associazione vi chiediamo uno sforzo per il tesseramento, perché è importante il sostegno di tutti per poter continuare a diffondere la nostra VOCE.

Il programma del Giorno del Ricordo 2021

Il programma del Giorno del Ricordo è fortemente condizionato dall'emergenza sanitaria in corso. Per il momento sono da considerare le due celebrazioni classiche che sono la Messa del Ricordo e la cerimonia ufficiale.

Per il momento le indicazioni sono queste: **domenica 7 febbraio** si svolgerà presso il Duomo San Lorenzo a Mestre, alle ore 11.00, la celebrazione della Messa del Ricordo in memoria delle vittime delle foibe e dell'esodo giuliano dalmata, officiata da don Gianni Bernardi. **Mercoledì 10 febbraio** alle ore 11.00 cerimonia ufficiale del Giorno del Ricordo a Marghera, in Piazzale Martiri delle Foibe, con il posizionamento della corona al cippo. Queste iniziative si svolgeranno nel pieno rispetto delle normative sanitarie previste in quel momento.

Da ricordare che ci sarà un'iniziativa che sarà realizzata il 29 gennaio, anche in collegamento con la Giornata della Memoria, e che sarà una conferenza per ricordare la figura di **Monsignor Antonio Santin** che tra poco entrerà a far parte del Giardino dei Giusti a Padova per aver salvato numerosi ebrei durante la seconda

guerra mondiale. Nato a Rovigno nel 1895 da una umile e numerosa famiglia di pescatori, il suo percorso ecclesiastico fu particolarmente significativo: sacerdote a Rovigno, parroco a Pola, poi nel Duomo della stessa città consacrato Vescovo. In seguito divenne Vescovo di Fiume (1933-1938) ed infine fu Vescovo di Trieste e Capodistria (1938-1975). Il Vescovo Santin assunse un ruolo fondamentale quando le strutture statali del confine orientale svanirono dopo l'8 settembre 1943, diventando il punto di riferimento non solo della comunità religiosa ma anche della società civile. Gli anni terribili che seguirono lo videro esporsi senza paura a difesa di tutti. Senza alcuna distinzione di lingua, di tradizione, di cultura, anche di religione.

Nel dopoguerra la persecuzione dei sacerdoti e la campagna denigratoria nei suoi confronti durava da lungo tempo e quando Monsignor Santin avvisò le autorità comuniste che il 19 giugno 1947 sarebbe andato a Capodistria, di cui era Vescovo, per partecipare alla festa di San Nazario, patrono della città e per amministrare il sacramento della Cresima, i titini ebbero tutto il tempo per organizzare una feroce aggressione nei suoi confron-



La locandina del film

ti. Negli anni successivi Monsignor Santin si sarebbe prodigato per garantire l'accoglienza ed il primo supporto alle migliaia di esuli che da lì se ne andarono e giunsero nel capoluogo giuliano. Tra le altre iniziative ricordiamo, probabilmente il 12 febbraio, la presentazione del libro **“La città dolente – Il cinema del confine orientale”** di Alessandro Cuk, una monografia dedicata al film del 1949 di Mario Bonnard, l'unico che finora abbia raccontato l'esodo giuliano dalmata e in maniera specifica da Pola. La pubblicazione approfondisce in maniera ampia questo film che visto con gli occhi di settant'anni dopo sembra un affresco attendibile di un'epoca che può testimoniare una pagina di storia strappata e caduta per decenni nell'oblio e nella colpevole dimenticanza. Questo libro è stato già presentato a settembre alla Mostra del Cinema di Venezia e alla Bancarella di



Mons. Santin benedice i resti degli infoibati

Trieste. Da segnalare, che su questa pubblicazione è stata fatta un'intera puntata della trasmissione radiofonica "Sconfinamenti" della Sede Rai di Trieste.

Da ricordare che cliccando su *Podcast* presente nella home page del sito (www.sedefvg.rai.it) e successivamente su *PROGRAMMI 2020*, è possibile riascoltare e scaricare la trasmissione, andata in onda il 19 dicembre 2020, dedicata al saggio di Alessandro Cuk grazie al servizio podcast.

Un altro appuntamento importante è quello dedicato alla presentazione del libro di recentissima realizzazione su "**I campi profughi dei giuliano dalmati a Venezia**" curato da Alessandro Cuk e Tullio Vallery.

Parlare dell'esodo giuliano dalmata e dei campi profughi diventa ancora più significativo a Venezia. Infatti la città lagunare è stata una delle più importanti per l'esodo giuliano dalmata, le navi che facevano spola da Pola arrivavano ad Ancona e soprattutto a Venezia che diventava un prezioso centro di smistamento dei profughi, ma molti poi si fermarono nel Veneto e nel veneziano in particolare dove vi erano numerosi campi profughi.

Quattro stavano a Venezia, il più importante era nel Convitto Foscarini a Cannaregio in fondamenta di S. Caterina, poi un altro all'Istituto dei Tolentini (ora facoltà di Architettura) e gli altri due alla Scuola Giacinto Gallina vicino all'Ospedale Civile e nella Caserma Cornoldi in Riva degli Schiavoni. Uno era a Mestre a Carpenedo nella Scuola di via del Rigo.

Inoltre a Venezia trovarono ospitalità molti istriani, specialmente di Pola, dipendenti della Marina Militare che vennero alloggiati nella caserma Sanguinetti a S. Pietro di Castello. Singole famiglie vennero anche sistemate nella



La targa ricordo posta all'interno del Convitto Foscarini

scuola meccanici in Campo della Celestia, nelle casermette sommergibili dietro le mura dell'Arsenale ed in alcuni forti del Lido.

Questa pubblicazione era stata iniziata insieme a Tullio Vallery, memoria storica dell'associazione veneziano e nazionale, una figura molto importante nell'ambito dell'Associazione Venezia Giulia e Dalmazia, del Libero Comune di Zara in esilio, della Scuola Dalmata dei SS. Giorgio e Trifone a Venezia. Ma Tullio ci ha lasciato il 28 dicembre 2019 e quindi la ricerca è stata portata avanti successivamente da Alessandro Cuk, anche con la collaborazione del Comitato di Venezia dell'Associazione Venezia Giulia e Dalmazia. E' stato deciso però di lasciare il suo nome come curatore della pubblicazione per il ricco contributo fornito e per l'interessante intervista che è all'interno del libro e che fa parte dell'Archivio della Comunicazione del Comune di Venezia. La pubblicazione e la presentazione di questo libro è anche un modo per ricordarlo.

Da segnalare, inoltre, la presentazione del libro "La Costituzione di D'Annunzio" del professor Giuseppe de Vergottini, tra l'altro nuovo Presidente di Federesuli, che sarà svolta in collaborazione con l'Ateneo Veneto e curata da Silvia Zanlorenzi.

Ci sarà anche la presentazione del libro "Migrazioni adriatiche - I nuovi abitanti istriani" di Lia De Luca che parla delle Migrazioni in Istria tra il 1530 e il 1670 favorite dalla Repubblica di Venezia.

Questa presentazione sarà fatta in collaborazione con la Sede veneziana del Consiglio d'Europa e dell'Università Ca' Foscari di Venezia. E' in programma anche un'iniziativa collegata con Alida Valli, in occasione del suo centenario della nascita nel 2021.

L'idea è quella di organizzare una rassegna (quando di potrà), insieme a Circuito Cinema del Comune di Venezia, per celebrare degnamente questa grande attrice nata a Pola e che è stata una delle più grandi del Novecento sia a livello nazionale che internazionale.

SPULCIANDO NELL' ARCHIVIO DELLA SEDE STORICA. DELL'ANVGD A VENEZIA

di Flavio Asta



L'indirizzo della sede, per i pochi (e recenti associati) che non lo conoscessero è: Castello 3297/a ed è ospitata al piano terra dell'archivio museo della Scuola Dalmata. E' aperta agli associati il primo e terzo martedì del mese dalle 10.30 alle 12.30. E' presente in sede il sottoscritto (Flavio Asta). Il numero del telefono fisso è: 041 5223101 (o ricevete subito risposta o in caso contrario parte la segreteria telefonica dove potete lasciare un breve messaggio, se è qualcosa di urgente potete chiamare il 3356528423 che è il numero del mio cellulare).

All'interno della sede esiste un cospicuo archivio che è in via di catalogazione, compito che il sottoscritto si è volontariamente assunto. La documentazione presente, inizia ovviamente dalla costituzione del Comitato provinciale dell'ANVGD avvenuta a Venezia il 10 gennaio 1948 sotto la presidenza del Dott. Giovanni Perini, ma ci sono anche alcuni documenti di anni precedenti.

Notevoli danni, fortunatamente non catastrofici, sono stati causati dall'acqua alta del 12 novembre 2019. Nel n°5 di questo notiziario si può vedere l'immagine di come era ridotta la sede. Gli incartamenti che si trovavano in basso (fortunatamente parte di quelli più recenti) sono tutti andati completamente sott'acqua. E proprio nella fase di salvataggio è saltata fuori la lettera autografa che proponiamo alla vostra attenzione e

considerazione. Si tratta di una lettera scritta in data 12 dicembre 1954 su un foglio protocollo da parte di Giovanni F. , allora ventottenne, profugo da Pirano e indirizzata al presidente di allora del Comitato provinciale ANVGD, Giuseppe Duca.

Nella pratica che la conteneva, era presente anche la sua tessera provvisoria (con foto) rilasciatagli in data 26 novembre 1951.

Perché ho ritenuto interessante farla conoscere pubblicandola in questa nuova rubrica che sarà presente anche nelle prossime edizioni della VOCE? Lo comprendete voi stessi dopo averla letta. Giovanni F. era uno dei non pochi giovani e meno giovani che, o per individuale convincimento o come nel suo caso, per appartenenza a famiglia con consolidate tradizioni socialiste e antifasciste, avevano visto nel movimento partigiano titino (al quale molti di loro avevano aderito nella c.d. guerra di liberazione) la realizzazione delle loro aspirazioni etiche e politiche.

Successivamente molti di loro si resero conto che il tanto agognato "potere popolare" una volta instaurato si dimostrava essere illiberale e persecutorio, soprattutto nei confronti della componente italiana dell'Istria e della Dalmazia.

Leggendola, si percepisce il sincero sconforto morale nel constatare che non si stavano per nulla realizzando quegli ideali nei quali aveva sinceramente creduto.

Poco a poco avviene quella presa di coscienza che lo porta a ravvedersi e ad abbandonare il suo paese natale per l'Italia. E' una nobile lettera, che fa onore all'estensore e rappresenta molto bene lo stato d'animo di molti altri giovani (e meno giovani) che intrapresero il medesimo percorso.

Ecco il testo:

Venezia, 12 dicembre 1954

Al Signore Giuseppe Duca
Presidente dell'Associazione Venezia Giulia di Vernezia

Io sottoscritto Giovanni F. di L. e di (il cognome e nome della mamma non si riescono a leggere) di anni 28, nato a Pirano d'Istria e colà residente a tutto marzo 1951 e da tale data profugo a Venezia, attualmente in servizio in qualità di commesso presso il Banco San Marco mi rivolgo alla S.V. per metterla a conoscenza della mia situazione personale, mosso a ciò da indirette quanto mai preoccupanti allusioni a mio nome ed al mio operare precedente al mio arrivo a Venezia.

So che la S.V. è la persona adatta e per la sua esperienza ad ascoltarmi, conscio pure del di Lei giudizio e della di Lei comprensione.

Non è la prima volta che prendo la penna in mano per rivolgermi ad Organi autorizzati ad inchieste inerenti al mio passato. Ho sempre trovato comprensione ed aiuto e ciò che spero poter ottenere pure dalla S.V. come primo Rappresentante dei profughi di Venezia.

Dopo aver regolarizzato in precedenza la mia posizione ed aver pure ottenuto di che vivere per me e per la mia famigliola, composta dalla moglie e di una bambina di quattro anni, ritenevo che la mia vita non avrebbe avuto a subire nuove scosse ed il mio spirito nuove apprensioni. Invece mi vedo tuttora, minacciato da vaghe accuse, che, credo, avrei tante volte preferito poter affrontare di faccia. Non posso e non devo negare di aver preso parte ai movimenti creatisi a Pirano dopo l'immediato 1945 né intendo scusarmi al proposito. Ma ritengo opportuno fare una premessa molto importante.

Sono nato in una famiglia che per

ragioni politiche ha dovuto sempre lottare. Il papà ha sempre avuto delle noie che si sono maggiormente acuite, ed era naturale, sotto l'occupazione tedesca. La vita era diventata impossibile. Fughe continue attraverso i tetti e le colline, spaventati reiterati della mamma e tante minacce. E proprio la mamma, dovette subire l'umiliazione e la paura di venir portata come ostaggio nel settembre del 1944 all'aeroporto di Portorose dalle S.S. tedesche. In quel periodo era prossima a dare al mondo una bambina. Andò bene perché andò bene. Agli inizi dello stesso anno il papà fu portato al Coroneo (carceri di Trieste) e dopo mille vicissitudini poté uscirne incolume. Senza contare la fame. Io ero allora un ragazzo. Non potevo capire la portata delle idee, ma soffrivo col papà e colla mamma ed anche in me si maturava una sorda ribellione; logica d'altronde in chi vede il tormento dei genitori. Io stesso nel 1943 ebbi a subire una seppure breve detenzione e delle sevizie, accusato di aver lanciato dei manifestini anti-armistizio!

E così si venne al 1945, quando purtroppo a chi aveva sofferto sembrava che tutto sarebbe andato bene e che il conquistatore sarebbe stato l'amico che si era sognato, il liberatore. Ed in chi, come me, era convinto di ciò, i primi gravi squilibri sembrarono delle cose regolari ed anche forse necessarie. Purtroppo, gli entusiasmi portarono a questo, mentre la realtà poi seppellisce gli entusiasmi.

Entrato nelle organizzazioni giovanili dell'unione gioventù antifascista, dell' U.A.I.S. e del P.C. per forza di cose e del momento operavo nella convinzione di fare così bene per la mia gente. La realtà invece era ben diversa, ma ancora non me ne accorgevo. Anche perché come figlio ritenevo che quanto il padre credeva fosse

giusto credessi anch'io, e che quella fosse effettivamente la retta via. Non si possono spiegare gli stati d'animo in due parole, ma io ritenevo che quanto ordinato fosse "verbo di verità".

Pertanto in veste di organizzatore presi parte a tutte le sedute che venivano tenute ed alle manifestazioni esterne, ma nella maniera più forte posso in coscienza affermare di non aver mai preso parte ad eventuali azioni di forza o quel che è peggio di giustizia sommaria, che nei primi mesi si verificarono. Ero nel movimento, certo, e di questo non mi discolpo.

La propaganda era tale e tanto ad arte fatta che il sentimento nazionale veniva lentamente slabbrato e corrotto. Ma queste sono constatazioni che posso fare oggi: allora non le sapevo ancora capire.

Venne il 1947 e l'esodo della nostra gente dall'Istria. Venne il 1948, anno della scissione dal comunismo russo. E lentamente dal 1945 ad allora si erano verificati fatti e cose tanto gravi che mi lasciarono dapprima perplesso, poi cominciarono a lavorarmi lo spirito. Tuttavia ero talmente ingrato da credere ancora di poter ricorrere ad un mutamento senza abbandonare l'ideale. Furono anni di tormento per la mia giovinezza. Sentivo che la mia gente mi sfuggiva, sentivo che i pochi amici, veramente sinceri di un tempo, mi rimproveravano con lo sguardo. Essi mi aiutarono molto, mi fecero decisamente meditare finché decisi di rompere. Il papà era ancora il mio ostacolo; mi sembrava di tradirlo. Egli era sempre convinto che quanto si andava facendo fosse logico e vero. E così lentamente uscii da ogni impegno preciso, incominciai a disertare le assemblee, le manifestazioni. Mi sentivo a poco a poco libero. Mi venne in aiuto anche un intervento chirurgico, cui mi dovetti sottoporre. Così le mie assenze furono

più o meno giustificate. Ma la polizia non dormiva, capiva il mio cambiamento dalle persone che più frequentavo e dalla mia apatia verso tutto.

Quando si pensò di farmi rendere conto, ed il mio nome stava pubblicamente tra i "traditori del socialismo" ebbi tempo di mettermi in salvo. Cose dette così, in breve, ma che lasciano segni indelebili nella coscienza di un uomo. In una parola, Signor Presidente, io ero convinto ed avevo sempre agito nella convinzione di far del bene alla mia gente comportandomi così! Poi compresi che invece facevo male e mi ritirai a tempo, lasciando tutto dietro a me pur sapendo che il futuro non si presentava facile.

Oggi sono qui. Dal 1951 ad oggi io sono stato coerente con la mia coscienza. Dopo un anno e mezzo ho trovato lavoro e sono contento di aver trovato quella pace, che prima purtroppo senza saperlo combattevo.

Non ho voluto coprirmi di nessun colore: preferisco tenere quello del dovere e della famiglia. Cerco di essere un cittadino onesto per quanto posso e soprattutto un buon italiano.

Gliele dico col cuore, queste parole, col cuore di chi sa di aver sbagliato di chi sa di essersi pentito ed è certo di non ricadere più nelle idee che possono offendere la libertà degli altri e l'onore della Patria.

Torno a ripetere, Signor Presidente: sono cose che si provano e si sentono. Io le provo e le sento e ciò sia a Lei conferma che ciò che ho detto è la verità.

E Le sarò oltremodo grato, se vorrà segnare il mio nome tra coloro che hanno lasciato l'Istria. In me più che un profugo consideri un profugo redento.

Della S.V.

Obbl.mo e dev.mo

Giovanni F.

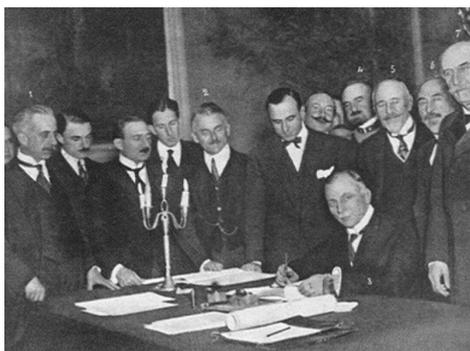
Il Trattato di Rapallo e la pulizia etnica degli italiani della Dalmazia

di Piero Cordignano

Associazione Dalmati Italiani nel Mondo – Libero Comune di Zara in Esilio

e di Giuseppe de Vergottini

Presidente della Federazione delle Associazioni degli Esuli istriani, fiumani e dalmati



La firma del Trattato

A cento anni dalla firma del Trattato di Rapallo la Federazione delle Associazioni degli Esuli istriani, fiumani e dalmati vuole ricordare questa data come la fase iniziale di un processo che ha portato alla definitiva cancellazione degli italiani dalla Dalmazia.

Il Giorno del Ricordo non si ferma al solo 10 febbraio, perciò Federesuli, a cento anni della sbrigativa intesa fra Regno d'Italia ed il neo Regno di Serbi, Croati e Sloveni (poi di Jugoslavia) desidera ricordare la data di inizio della cancellazione degli italiani dalla Dalmazia. Quel fragile microcosmo dove partendo dalla caduta dell'Impero romano, passando per San Girolamo e per i due papi dalmati San Caio e Giovanni IV, dagli albori del basso medioevo era nata una cultura tardo latina che intrecciava quella italiana alla slava, a quella albanese, a quella sefardita ed alla greca per dare i suoi frutti nella letteratura, nell'arte e nella scienza, il 12 di novembre 1920 cessò di esiste-

re. Quella terra di confine, dove si era sviluppato il neolatino dalmatico, dove i comuni avevano seguito le stesse vicende di quelli italiani, terminando con un podestà proveniente dalla penisola, statuti desunti da quelli dei comuni italiani, dando i natali alle Repubbliche di Ragusa e della Poglizza dove poi, la Serenissima – rispettando la compagine etnica – aveva rinsaldato i legami commerciali fra le due coste, quella terra di confine che aveva sviluppato un rinascimento unico del quale parlano le cattedrali ed i molti siti patrimonio dell'UNESCO, dove si erano formati umanisti e scienziati come Balgivi, Ghetaldi, Boscovich, Darsa, Veranzio, Laurana e tanti altri, dal 12 novembre 1920 vedeva definitivamente alterata la sua compagine multi-etnica e multiculturale. Quel giorno moriva il sogno della "Nazione Dalmata" tanto agognata da Tommaseo, dal podestà di Spalato Bajamonti e descritta alla perfezione dal primo archeologo di Spalato, il monsignor Francesco Carrara quando nel 1849 immaginava una nazione dalmata ponte culturale fra Slavia e Italia, dove "*l'italiano non istudia di italianizzare lo slavo, né lo slavo di slavizzar l'italiano*". Le clausole del trattato di Rapallo prevedevano l'annessione all'Italia di Zara con un piccolo entroterra e del solo arcipelago di Lagosta: in tutto il resto dei territori dalmati, a chi optava per la cittadinanza italiana veniva impedito di possedere beni mobili ed immobili o di svolgere qualsiasi professione anche in lingua italiana come era avvenuto sino a quel momento.

Queste disposizioni immediatamente applicate dalle nuove autorità jugoslave provocarono l'esodo di ventimila dalmati dai piccoli centri. Molti furono costretti a trasferirsi a Zara, ma la

maggior parte emigrò verso la penisola o le Americhe privando della loro millenaria presenza le città di Ragusa, Cattaro, Traù, ma specialmente Spalato e Sebenico. I piccoli centri delle isole come Lissa, Lesina, Curzola, Brazza, Pago, Veglia e Arbe videro la partenza di tanti italiani e anche lo smembramento di tante famiglie, metà in Italia e metà sul posto.

Esempio emblematico fu la famiglia Bettiza le vicende della quale il noto giornalista raccontò nel suo famoso libro "Esilio". In una parte del libro Enzo Bettiza parla del significato che la parola "dusman" ha nelle varie lingue slave. Una via di mezzo fra traditore, malattia o cancro da espellere. Così dal trattato di Rapallo in avanti vennero visti e trattati gli italiani di Dalmazia.

I bombardamenti di Zara del 1943-44 portarono a termine il progetto di pulizia etnica; la Jugoslavia titosta non riconosceva alcuna presenza italiana denominando infatti l'ente di rappresentanza della minoranza italiane, Unione degli Italiani dell'Istria e di Fiume (UIIF).

Quel che resta degli italiani di Dalmazia è timidamente risorto dopo il 1992 grazie alla Croazia democratica. Oggi esistono le comunità di Zara, di Spalato e quella di Lesina, ma stentano a sopravvivere con gli intermittenti finanziamenti che non sempre ricevono. Stentano soprattutto a nascere gli asili ed i corsi in italiano nelle prime classi delle scuole primarie: se le cose continueranno come negli ultimi decenni, gli italiani della Dalmazia, ridotti oggi a poco più di un migliaio, saranno destinati a scomparire portando a termine il progetto di eliminazione iniziato con il trattato di Rapallo e portato avanti con determinazione sia dalle autorità monarchiche che – in modo più sanguinario – dai partigiani jugoslavi.

ANACRONISTICA STELLA ROSSA A FIUME

di Donatella Schürzel

Vicepresidente Associazione Nazionale Venezia Giulia e Dalmazia



La stella rossa in cima al grattacielo

Ha destato sconcerto non solo fra molti residenti nel capoluogo del Carnaro, ma anche all'interno del mondo degli esuli istriani, fiumani e dalmati e nella comunità italiana autoctona, la scelta del Sindaco Vojko Obersnel nell'ambito delle iniziative di Fiume Capitale Europea della Cultura 2020 di apporre su un grattacielo cittadino una gigantesca stella rossa. Questo simbolo comunista dovrebbe ricordare i caduti partigiani attorno a Fiume nella fase finale della Seconda Guerra Mondiale, ma le cifre delle vittime nel corso di quei combattimenti sono state gonfiate e soprattutto non si è fatto alcun riferimento a cosa avvenne dopo. Indubbiamente l'ingresso delle forze partigiane jugoslave d'ispirazione comunista a Fiume il 3 maggio 1945 pose fine alla presenza nazista, ma rappresentò anche l'occupazione *manu militari* di una città allora italiana. Fin dai primi giorni di occupazione, i "titini" attinsero alle liste di proscrizione stilate dall'Ozna, la terribile polizia segreta di Josip Broz "Tito", andando così a colpire non solo ex fascisti o collaborazionisti dei nazisti, ma anche elementi di spicco della comunità italiana autoctona e maggioritaria all'interno della popolazione che si opponevano all'annessione di Fiume alla

rinascente Jugoslavia. Patrioti democratici, autonomisti ed ex partigiani italiani sparirono nel nulla, infoibati o deportati, creando un clima di terrore che avrebbe cagionato l'esodo di migliaia di fiumani ancora prima che la loro città venisse ufficialmente assegnata alla Jugoslavia comunista dal Trattato di Pace del 10 febbraio 1947: si trattò di un vero e proprio "urbicidio". A un regime di occupazione di terrore ne aveva fatto seguito un altro di diverso colore politico e dunque non si verificò il ripristino della democrazia avvenuto invece in altre località italiane ed europee. Il Parlamento europeo ha recentemente equiparato nella condanna le dittature di ispirazione nazifascista e quelle comuniste: anacronistiche e contrarie ai principi di quell'Unione Europea di cui la Croazia fa parte appaiono quindi le scelte del sindaco fiumano, il quale ha anche approfittato della vetrina di Capitale europea della Cultura per restaurare il panfilo ormeggiato a Fiume che era appartenuto a Tito. Il tutto mentre nella programmazione ufficiale dell'evento la storia della componente italiana di Fiume è rimasta relegata ad un ambito minimo, in spregio allo slogan "Porto delle diversità" che aveva contraddistinto la candidatura della città a Capitale europea della Cultura appunto.

La comunità della diaspora adriatica, solidale con la denuncia del direttore dell'Archivio Museo Storico di Fiume Marino Micich, auspica che questo simbolo di morte sparisca dalla *skyline* cittadina e che maggiore sensibilità venga dimostrata dalle autorità fiumane nei confronti delle memorie plurali e della storia travagliata di Fiume unitamente al rispetto della risoluzione europea di condanna dei regimi dittatoriali, tra cui rientra anche quello di Tito.

MILANOVIC' RICONOSCE A META' LE SOFFERENZE DELL'ITALIANITA' ADRIATICA

di Renzo Codarin

Presidente ANVGD

È sicuramente apprezzabile che a Pisino lo scorso 25 settembre nell'ambito della Giornata della Regione Istriana il Presidente della Croazia Zoran Milanović abbia riconosciuto che al termine della Seconda Guerra Mondiale «migliaia di italiani» se ne siano andati. Si tratta di un riconoscimento che potrebbe allineare la Croazia al momento di condivisione tra i Presidenti Mattarella e Pahor avvenuto alla Foiba di Bassovizza lo scorso 13 luglio, però vanno effettuate alcune precisazioni.

Gli esuli furono oltre 300.000, di ogni estrazione sociale e politica, antifascisti compresi, e rappresentavano il 90% della comunità italiana autoctona che viveva radicata da secoli in Istria, a Fiume e a Zara. Già nel 1910, consapevoli di questo radicamento e della sua crescente passione patriottica, le autorità austro-ungariche in occasione del censimento accorparono all'Istria isole quarnerine e località dell'entroterra abitate in maggioranza da slavofoni, onde alterare il riscontro numerico e ridimensionare le rivendicazioni italiane. Eppure l'Istria vera e propria, compresa la fascia dell'odierno litorale sloveno attorno a Capodistria e, entro gli attuali confini italiani, Muggia, restava nettamente a maggioranza italiana, anche senza contare i regnicoli stabilitisi nella regione per lavoro e che l'Austria aveva escluso dalle rilevazioni statistiche.

Come l'Italia ha condannato i crimini fascisti e reso obbligatorio il bilinguismo nelle zone di confine in presenza di insediamenti storici

di popolazioni non italiane, sarebbe auspicabile che alle dichiarazioni del Presidente croato si desse seguito con azioni concrete. Riteniamo doveroso che venga rispettato ed implementato il bilinguismo previsto dagli accordi bilaterali in ogni ambito della vita sociale e pubblica, introdurre l'obbligo di studiare l'italiano nelle scuole croate in Istria, e riconoscere i crimini comunisti commessi nel settembre 1943 e a guerra finita per motivi ideologici (andando a colpire anche croati contrari al regime che Tito stava instaurando) o etnici (creando con infoibamenti e deportazioni un clima di terrore attorno alla comunità italiana che confluì nell'Esodo, svuotando l'Istria della sua componente storica più cospicua).

POESIE

di Regina Cimmino



Novembre

E' un attimo
la luce
precipita
buio

Primo freddo

E' arrivata
la bora
mi riporta a casa.
Sola
una foglia
del pioppo cipresso
danza.

LA NOSTRA CUCINA

di Stefano Antonini



Sardele in savòr

Ingredienti

1,5 dl aceto bianco
olio per friggere q.b.
1 dl olio di oliva extravergine
100 gr pane grattugiato
800 gr sarde o sardoni
1 succo di limone
2 uova
2 cucchiaini zucchero

Preparazione:

Squamate accuratamente le sarde, apritele dal lato del ventre ed eliminate le interiora, quindi staccate la spina dorsale con attaccate le lisce e la testa.

Lavatele e asciugatele tamponandole con carta assorbente da cucina.

Sgusciate le uova in un piatto fondo e sbattetele con una forchetta. Immergetevi una alla volta le sarde e passatele nel pangrattato girandole da tutti i lati premendo con la mano per far aderire bene l'impanatura.

Scaldate abbondante olio in una pentola per fritti e friggetevi i pesci, pochi alla volta, per 5-6 minuti facendoli dorare da entrambe le parti.

Prelevateli con un mestolo forato, trasferiteli su carta assorbente da cucina e lasciateli perdere l'unto in eccesso.

LE MIE PRIME AMICIZIE

di Mario Cocollet



Abitavamo a Pola in via Minerva, in un appartamento al primo piano. Lo spazio era distribuito in uno stanzone adibito a camera da letto, da una ampia cucina con terrazzino e da un servizio igienico angusto. Non era semplice viverci in quattro persone. I miei genitori lavoravano, il papà all'arsenale militare di Pola, mentre mia madre nella fabbrica tabacchi. Si erano impegnati appena possibile a trovare un appartamento più grande che offrisse la possibilità di una vita più dignitosa per tutta la famiglia. Capì l'occasione per un appartamento in affitto, sempre al primo piano di via Epulo 31. Il trasloco si effettuò in settimana e finalmente ci trovammo a vivere in una realtà abitativa più consona alle nostre esigenze. L'appartamento era formato da un corridoio che metteva in collegamento una ampia sala da pranzo, una camera da letto matrimoniale e una un po' più piccola per me e mio fratello Claudio e un' ampia cucina con terrazzino con una veduta sul porto. Finalmente un bagno per tutte le esigenze e necessità sanitarie. Al pianterreno c'era un cortile che portava ai magazzini e al locale per l'utilizzo della *liscia*, con forno a legna e stesura delle lenzuola. In mezzo al cortile un albero di giuggiole. Di fronte a noi abitava la famiglia Ferri con le figlie Vanda e Lilia ed il fratello Mario. Per me si aprì un nuovo mondo. Feci le mie prime amicizie, esperienza che non ebbi l'occasione di conoscere in precedenza quando si abitava in via Minerva. Il cortile,

protetto dall'esterno, si trasformò in breve tempo in una piccola Arena colma di fantasie e giochi di bambini per me nuovi, ma che mi inebriavano di curiosità e di felicità. Lilia e Mario divennero subito amiconi, mentre la Vanda, pur giocando con noi, era più riservata e tendeva a volte a non partecipare ai nostri giochi. Forse perché aveva più anni di noi. Io ero travolto dalla presenza di Lilia e penso che anche lei avesse avuto una particolare simpatia per me. Mi accorsi che in tutti i giochi eravamo sempre vicini. Nel 1940 cominciai la scuola e così anche Lilia e Mario: gli incontri e giochi nel cortile divennero più brevi e soprattutto con l'inizio della guerra e degli allarmi per il pericolo di possibili bombardamenti aerei. Nonostante tutto, abbiamo continuato a giocare nel cortile e la nostra reciproca simpatia continuò fino al 1943, ma con l'8 settembre si interruppe e ci perdemmo di vista non avendo avuto altre possibilità di incontro. Sono trascorsi ottant'anni ma quel bellissimo periodo non l'ho mai dimenticato e mai sono riuscito a dimenticare la mia amica Lilia. Allego una foto della scuola elementare maschile "Giusti" che ho frequentato per tre anni dal 1940 al 1943.



La ex scuola elementare "Giusti"

IL TRATTATO DI RAPALLO E RICORDI FAMILIARI

di Luciano Toncetti



Il 12 novembre di cento anni fa, veniva stipulato il Trattato di Rapallo tra il Regno d'Italia ed il neonato regno dei Serbi, Croati e Sloveni con il quale l'Italia rinunciava a gran parte della Dalmazia ed a numerose delle sue isole, benché fosse stata già penalizzata per la mancata promessa di totale restituzione delle Terre Venete d'oltre mare, sottratte da Napoleone alla Serenissima nel 1797 e perdute dall'Austria a seguito della Grande Guerra. Ciò non avvenne e all'Italia vennero assegnate la città di Zara, le Isole di Cherso, Pelagosa e Lagosta. Mio nonno Domenico Sessa, la moglie De Polo Maria ed i loro quattro figli, vivendo da generazioni sull'isola di Curzola, si trovarono sudditi del neonato regno balcanico. Mio nonno, essendo animato da radicati sentimenti italiani ed educato secondo i dettami della cultura e tradizioni latino-venete, mal sopportava l'imposizione della novella cultura balcanica che come primo provvedimento iniziò a sostituire l'antica toponomastica italiana, che né Napoleone, né gli Asburgo si erano permessi di cambiare i nomi delle antiche città e paesi, come fattivamente stavano provvedendo i "nuovi padroni", con l'intento di cancellare secoli e secoli di storia e di cultura. Nonno Domenico, non tollerando che la sua isola Curzola fosse divenuta Korciula, che Ragusa di Dalmazia fosse divenuta Dubrovnik, che Spalato e Cattaro siano dive-

nute Split e Kotor, decise con dolore di lasciare il suo artigianale cantiere navale, lavoro di una vita, ed unitamente alla famiglia fece fagotto con la speranza di offrire alla stessa un avvenire migliore, continuando a vivere secondo la nostra cultura e tradizioni. Infatti nel 1921 giunse a Pola italiana dove, con sacrificio, riprese la sua attività di maestro d'ascia garantendo alla sua famiglia libertà e sicurezza. Non posso fare a meno di cercare di immaginare ciò che i miei nonni abbiano provato allorché hanno lasciato la loro isola, la loro casa di proprietà, il loro piccolo mondo che andava scomparendo sul mare man mano che l'imbarcazione s'allontanava dalla costa, con la consapevolezza di non poter tornare più nel luogo ove affondavano le loro radici. Che sofferenza! Ciò dimostra che per amor di patria si è pronti a qualsiasi sacrificio, che diviene un sollievo se lo si paragona al modo di vivere a cui un sistema straniero t'impone scrupolosamente di osservarne i dettami.

AVVISO IMPORTANTE

Questo numero della VOCE è recapitato anche a coloro che non hanno ancora provveduto a mettersi in regola con il tesseramento. Dalla prossima uscita a maggio 2021, considerate le notevoli spese per produrre questo, pur semplice, notiziario, saremo costretti con nostro dispiacere, sospendere l'invio a chi non ha regolarizzato la sua posizione

TRA LEGGENDA E VERITÀ

di Antonio Zett



Era l'estate del 1997 e partecipavo ad una Conferenza Europea che si teneva in Croazia, avevamo terminato

di pranzare ed eravamo seduti sulla terrazza dell'hotel prendendo il caffè; c'era un Segretario Sindacale, l'interprete ed io, guardavamo l'isola di fronte quando dissi il mio luogo di nascita, cioè Cherso e poi proseguimmo la chiacchierata: non mi ricordo di come e quando io ho citato alcune cose su Jozef Broz Tito e l'interprete mi rispose: "Ma Tito non era jugoslavo"! Rimasi stupito perché era una persona di grande cultura e di grande credibilità. Da parte mia qualche voce la conoscevo, cercai di conoscere qualcosa di più ma lui si chiuse nel silenzio, forse la presenza di una terza persona lo fece desistere dal parlare.

Questo fatto mi rimase impresso e cominciai ad interessarmi alla vita di Tito. Lessi delle biografie ufficiali partendo dalla sua nascita a Kumrovec (Croazia), si ponevano in evidenza la sua partecipazione come soldato austro-ungarico, fatto prigioniero dai russi e l'adesione alla rivoluzione bolscevica, il suo ferimento, il matrimonio con una giovane russa, Pelageja Belosov e la nascita del figlio. Tutto ciò veniva descritto con precisione. Si parlava molto poco del suo matrimonio con una militante tedesca che venne condannata a morte dal Commissariato del Popolo Russo perché ritenuta una spia della Gestapo Tedesca, e che Tito non difese, ma, chiamato a giustificarsi, si scusò

di non averla sorvegliata perché era all'estero. Fino a giungere all'ultima moglie, Jovanka Broz, sposata nel 1952. Venivano elencate le varie attività che Tito svolse in Jugoslavia, fino a pervenire alla nomina di segretario del Partito Comunista Jugoslavo nel 1934; dal ruolo che aveva svolto nella Seconda Guerra Mondiale, fino a giungere all'espulsione del Cominform nel 1948 e all'assunzione di responsabilità nell'organizzazione dei paesi non allineati, ed alla sua morte avvenuta il 4 maggio del 1980. Nel corso della sua vita aveva ricevuto circa 100 decorazioni. Ciò costituisce e rappresenta l'ufficialità contenute nelle varie biografie alla quali si contrappongono varie voci di storici in particolare jugoslavi e non.

Un libro "Tre anni con Tito", scritto negli anni '50 da Stefano Terra, corrispondente italiano che sfuggì miracolosamente all'arresto in Jugoslavia, sostiene, che Tito non fosse jugoslavo. Il libro nella sua prima edizione rimase nelle librerie un solo giorno e venne acquistato volutamente da degli emissari.

L'autore a sostegno della sua tesi come esempio cita alcuni fatti, sia le dichiarazioni di una baronessa che di un uomo politico serbo: ed entrambi avevano seguito i discorsi di Tito sopra tutto quelli svolti in pubblico, entrambi hanno riscontrato che Tito non conosceva la lingua del paese, sbagliava i termini, sbagliava i verbi, e loro si erano convinti che non sapesse il serbocroato.

Un ulteriore episodio cita che quando Tito si recò al suo paese Kumrovec, gli abitanti non lo riconobbero, pur affermando l'esistenza di un Josef Broz e sostennero che a lui mancava un dito perso nel lavoro. In altre circostanze viene menzionato che in un ricevimento ufficiale in Un-

gheria le autorità, non si sa per quali motivi, invitarono il fratello di Josef Broz che con enorme stupore degli ungheresi, non riconobbe Tito.

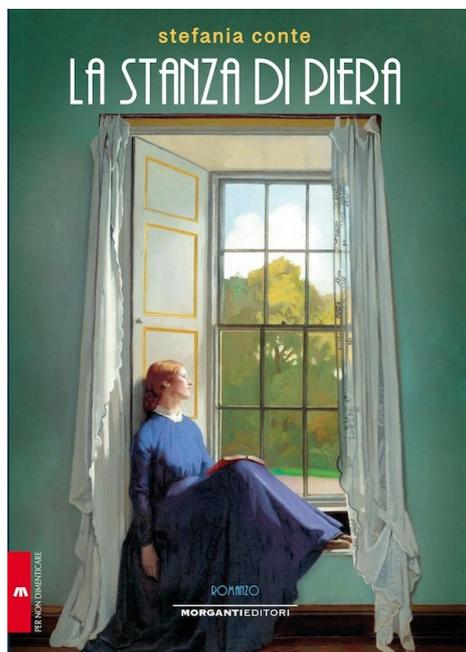
Quando Jozef Broz Tito si incontrò con Draza Mihalic, fedele a Re Pietro II e capo dell'Esercito Jugoslavo in Patria e capo dei Cetnici, raccontando del colloquio avuto, Mihalic ebbe a dire: "mi sembrava di parlare con uno straniero". Recentemente dagli archivi americani è emerso che la CIA ha dichiarato che Tito risultava essere o un Polacco o un Russo. Il biografo Dragan Vlahovic sostiene che il vero Josef Broz sia esistito veramente ma che risultava essere morto durante la prima guerra mondiale. Lo storico Pero Sinic sostiene che Tito era un agente della NKVD, la Polizia Segreta Russa. Una dichiarazione importante la espone lo storico Raf Dizda Revic affermando che nella casa di Tito a Brioni, in un cassetto del comodino della sua camera, Tito conservava il vero certificato di morte di Josef Broz, documento mai trovato. Ci sono altre dichiarazioni, come quella del suo medico che dice che la sua provenienza doveva essere aristocratica. Mentre al medico che lo assisteva negli ultimi giorni della sua esistenza a Lubiana, disse una frase inquietante: "Ma lei non mi conosce"!; altri ancora che lo inquadrano come un massone. Sulla sua persona ci sono varie supposizioni, indicazioni, illazioni, mescolate a verità. Ad oggi agli interessati rimane un dubbio che oscilla tra leggenda e verità. La frase "ai posteri l'ardua sentenza" si addice a pennello!

**LEGGETE E
DIFFONDETE
LA VOCE**

I NOSTRI LIBRI

La scrittrice veneziana Stefania Conte rompe il silenzio della Storia e racconta il genocidio delle foibe nel romanzo 'LA STANZA DI PIERA'

Morganti editori - pag. 288



In Friuli Venezia Giulia vive una scrittrice nata a Venezia, che ha dedicato gli ultimi due anni di lavoro a fornire un quadro nuovo, obiettivo, libero da politizzazioni e pregiudizi ideologici sul come e il perché si arrivò al genocidio delle foibe. Stefania Conte, questo il nome della scrittrice, esce in queste settimane in libreria, con i tipi della casa editrice friulana Morganti editori, con il romanzo storico LA STANZA DI PIERA. La trama, assai densa, si regge su un puntuale e preciso impianto storico, che inizia nel 1920, arriva all'acme con l'8 settembre del 1943 e si conclude (narrativamente parlando) il 25 dicembre del 2005 (non a caso il giorno di Natale).

In luoghi descritti alla perfezione (Trieste, Albona, Pisino, Fianona, Visinada, Chersano, Buie, Arbe, Arsia, il Golfo del Quarnero, ...) si muovono i personaggi letterari

verosimili e uomini e donne realmente esistiti (Norma Cossetto, mons. Antonio Santin e tanti altri). Assai difficile è fornire una trama esaustiva, poiché le storie raccontate sono più di una: quella della protagonista, la fianonese Piera Leoni; quella di Libero Martini; quella delle Nazioni teatro del Secondo Conflitto Mondiale; quella della giovane Mirna Battistella di Visinada; quella delle etnie istriane a confronto e - non ultima - quella che si costruirà ogni lettore, giunto a conclusione della lettura.

Un libro nelle cui pagine sono banditi i pregiudizi e le ideologie, per poter 'leggere la Storia' secondo una prospettiva diversa: quella che mette al centro l'UOMO, la sua necessità di darsi un senso e di essere in ogni modo l'artefice delle proprie azioni.

Il romanzo *La stanza di Piera* si fa puntuale nel rendere conto degli avvenimenti geopolitici che durante la Seconda Guerra Mondiale hanno condotto al genocidio delle foibe.

È però soprattutto un percorso di lettura intimista, che spinge alla comprensione delle esecrabili azioni compiute, che non si giustificano attraverso le sole scelte messe in atto dalle Nazioni.

L'invito è a guardare anche alle responsabilità e alle decisioni dei singoli. Azioni quindi, non solamente da intendersi come manovre di guerra per l'egemonia territoriale, ma anche quelle, di eterogenea natura, agite nel quotidiano dagli esseri umani, inseriti nel contesto tragico del conflitto che diventa anche etnico.

La bellezza abbacinante dell'Istria è descritta con minuzia, per fornire al lettore un teatro narrativo vero, e suggerirgli come spesso la bellezza perfetta diventi un difetto agli occhi degli invidiosi, che ne bramano il possesso.

LETTERE

Bravi gli autori del giornalino "La Voce"; mi piace tanto, perché sono notizie che ci legano alle nostre terre.

Una cosa voglio precisare: lasciamo la "zivola" a dare "bon gusto" alle nostre salse, poiché non ha a che fare con le parole della nostra canzonetta che dice "e da Trieste fino a Zara gò impegnà la mia mandola".

Vi saluto affettuosamente

Mari Rode - Lussignana

(Ndr: La simpaticissima sig.ra Rode si riferisce alla popolare canzone pubblicata nel numero scorso dove è stata erroneamente inserita la parola "zivola" al posto di "mandola").

LEGGE 15/02/1989 n°54
"Norme sulla compilazione di documenti rilasciati a cittadini italiani nati in Comuni ceduti dall'Italia ad altri Stati in base al trattato di pace"

di Piero Gazzari



Numero si cittadini italiani nati in Comuni già sotto la sovranità italiana (fino al 10

febbraio 1947) ed oggi compresi nei territori ceduti ad altri Stati segnalano che alcuni Enti e/o Amministrazioni rilasciano certificazioni a attestati non conformi a quanto previsto dalla Legge 54/1989. Gli inconvenienti possono essere segnalati direttamente dagli interessati al Ministero dell'Interno inoltrando una mail a: esulitorriceduti@interno.it. Chi non avesse dimestichezza con il computer si può rivolgere alla segreteria del Comitato provinciale ANVGD di Venezia (tel. 041-5223101)

AVVISI E COMUNICATI

TESSERAMENTO 2021 - SOSTENIAMO L'ANVGD

E' iniziato il Tesseramento 2021 dell'Associazione Nazionale Venezia Giulia e Dalmazia. Il Direttivo Provinciale ha deciso, dopo più di dieci anni, di ritoccare leggermente le quote per il tesseramento 2020 e 2021 portandolo a €. 14,00 per i capifamiglia e €. 7,00 per ogni familiare.

Il versamento va fatto sul conto corrente postale n. 271304 intestato all'Associazione Nazionale Venezia Giulia e Dalmazia, Comitato Provinciale Venezia. Il versamento può essere effettuato anche mediante bonifico bancario: questo è l'IBAN corrispondente al nostro conto corrente postale:

IT96 A076 0102 0000 0000 0271 304

Vi preghiamo, a scanso di errate interpretazioni, di essere molto chiari nelle note delle causali dei bollettini postali e dei bonifici. Qualora i soci abbiano cambiato indirizzo ci facciano conoscere quello nuovo. Per i soci deceduti si pregano i familiari di darne comunicazione al numero 041 5223101 o all'indirizzo di posta elettronica anvgdve@virgilio.it

DIFFICOLTÀ RINNOVO 2020 - 2021

Chi è in difficoltà a fare il versamento per il rinnovo 2021, magari perché non riesce ad andare in Posta, può telefonare ai seguenti numeri: 041 5223101 - 3356528423 e lasciare un messaggio. Sarà richiamato e vedremo di trovare una soluzione.

SEGRETERIA TELEFONICA

Nella sede ANVGD di Venezia (Castello 3297/a) è stato installato un nuovo telefono con segreteria telefonica. Il numero è sempre il medesimo: 041-5223101

Quando telefonate se non ricevete risposta (la sede è comunque aperta il 1° e 3° martedì di ogni mese dalla 10.30 alle 12.30) attendete il segnale è registrate il messaggio preceduto dal Vostro cognome, nome e numero di telefono. Sarete senz'altro richiamati.

OBLAZIONI IN RICORDO DEI DEFUNTI

**Bruna Di Marco: in memoria di mia madre Mary e di tutti i defunti della Fam. Poli
Addario Giovanni: per i defunti Beltramini Angelica, Addario Girolamo, Addario Salvatore, Addario Antonio**

Attenzione! Si sta lavorando alla realizzazione di un documentario sull'esodo giuliano dalmata a Venezia. Chiunque avesse del materiale fotografico è pregato di contattarci, attraverso telefono o email. Siamo soprattutto interessati a fotografie fatte all'interno dei Campi profughi veneziani.

Questa è la "VOCE D'ISTRIA, FIUME E DALMAZIA", la tua voce: Falla sentire! Il Tuo sostegno per noi è fondamentale. Inviaci storie, commenti, informazioni, suggerimenti, foto e quant'altro. Tutto verrà attentamente vagliato e nel caso pubblicato.

ATTIVITA' FISICA E BENESSERE

Breve guida per tenersi in forma anche a casa

di Flavio Asta

Queste note che state leggendo sono state scritte a metà novembre 2020 nel bel mezzo della “seconda ondata” del malefico Covid-19, quando si raccomandava, tra gli altri accorgimenti, di evitare gli assembramenti ed in particolare agli anziani di restare in casa il più possibile. Questa vuol essere una modesta proposta rivolta alle persone di una certa età (ma anche a quelle più giovani) per svolgere in casa propria quella attività fisica necessaria per mantenersi in buona salute. Ho 74 anni e sono stato un insegnante di Ed. Fisica, ovviamente oggi in pensione, quindi figura professionalmente competente per fornire indicazioni su questo argomento. Dato l'esiguo spazio a disposizione dovrò essere necessariamente conciso. Se qualcosa non vi sarà chiaro, telefonatemi pure (3356528423) e volentieri vi darò le delucidazioni necessarie. Iniziamo! La mia proposta è costituita da due momenti: il primo, per migliorare la propria capacità aerobica è costituito dalla marcia; Il secondo, dall'esecuzione di quello che tecnicamente si chiama circuit training (circuit allenante). Questo tipo di allenamento ideato nel 1956 all'Università di Leeds in Inghilterra, consente di migliorare contemporaneamente alcune qualità fisiche, come la forza, la resistenza, la flessibilità, ma anche la funzionalità dell'apparato cardio-respiratorio. Il circuit training, oltre che per gli sportivi, è indicato per principianti, giovani, anziani e coloro che hanno esigenze di riabilitazione fisica. Si tratta di eseguire alcuni esercizi (in gergo

tecnico si identificano come “stazioni”) da eseguirsi in successione ed intervallati (soprattutto nel nostro caso) da alcuni minuti di riposo. Gli “attrezzi”, come vedrete, sono reperibili nella propria abitazione. Marciare in casa? Sì certo, lo si può fare benissimo. A passi misurate un percorso entrando ed uscendo più volte dal soggiorno, corridoio, camera da letto ed eventuali altre stanze, tralasciando per ovvi motivi il bagno ed anche la cucina e questo per le volte necessarie per arrivare ad un percorso di 80/100 metri, dipende da quanto grande è il vostro appartamento. A casa mia ho ricavato un percorso di 90 m. ed il mio appartamento è di 80 metri quadri. Poco? Fatevi un semplice calcolo: se lo ripetete solo 11 volte avete percorso già un chilometro! Cominciate con questa distanza (ma anche meno) poi gradualmente, molto gradualmente, aumentate la distanza arrivando a dove vi sentite di arrivare, ma in linea di massima non supererei i 3 Chilometri. Fate questa passeggiata (senza preoccuparvi di alcuna tecnica esecutiva) a giorni alterni, quindi 3 volte alla settimana. Finita la marcia, eseguite secondo l'ordine indicato questi semplici esercizi, eseguendo per ognuno dalle 8 alle 12 ripetizioni (mediamente 10), tra un esercizio e l'altro riposare per 1/2 minuti.

Il primo (per le spalle): con un bastone (anche adoperando lo spazzolone di casa) in piedi, gambe divaricate, impugnate a braccia tese (foto 1a) portatelo in alto sopra la testa spingendolo dolcemente due volte all'indietro, (foto 1b). Ritornate nella posizione iniziale, quindi ripetete il movimento.

Il secondo (per braccia, spalle, busto): Seduti su una sedia, impugnate due bottiglie di plastica piene di acqua ma se sono due botti-

glie di...prosecco va bene lo stesso (foto 2a), poi portate le braccia tese per fuori alto (foto 2b) e ripetete il movimento di seguito.

Il terzo (per le gambe): In piedi, appoggiate le mani su un appoggio stabile costituito anche dallo schienale di una sedia o un tavolo (foto 3a). Piegare le gambe come se vi doveste sedere su una sedia dietro di voi (che potete anche mettere) alzatevi e ripetete di seguito (foto 3b)

Il quarto (per gli addominali): al pavimento, da distesi appoggiate i piedi sul divano, posizionate le braccia tese ai lati del busto (foto 4a), da questa posizione cercate di sollevare un po' la testa e le spalle portandole leggermente in avanti così come le braccia (foto 4b) Le mani possono anche rimanere appoggiate al pavimento per aiutare il sollevamento del busto.

Il quinto (per l'equilibrio): In piedi, sollevate una gamba mantenendola piegata e cercate di restare in equilibrio il più possibile (foto 5). Non saltellate sul posto, ripetete 4/6 volte per gamba.

Ora per completare bene il nostro circuito aggiungiamo 3 esercizi di stretching (allungamento muscolare leggermente forzato), due per le gambe, uno per la parte superiore del busto, braccia comprese.

Il sesto: Appoggiate una gamba tesa su una sedia (foto 6) cercate di percepire un leggero allungamento della muscolatura posteriore della coscia e rimanete in questa posizione per 30 secondi. Ripetete con l'altra gamba.

Il settimo: Appoggiate per dietro il piede sulla sedia portando il ginocchio verso il basso (Foto 7). Dopo aver percepito un allungamento significativo dei muscoli anteriori della coscia rimanete fermi per 30". Ripetete con l'altra gamba.

L'ottavo: posizionatevi davanti ad una porta con le braccia tese

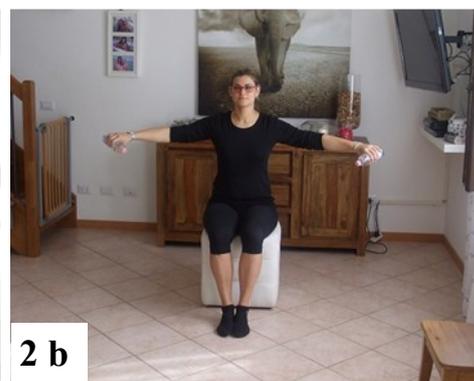
appoggiate alle pareti laterali, sbilanciatevi leggermente in avanti fino a percepire un allungamento dei pettorali, delle spalle e delle braccia. Rimanete in questa posizione per i soliti 30" (foto 8)

Questo tipo di allenamento, parafrasando il linguaggio giuridico, rappresenta il "minimo della pena" nel senso che certamente non è completo per soddisfare in pieno tutte le esigenze motorie del nostro organismo, ma assolutamente sufficiente per persone sedentarie non abituate a praticare regolarmente attività motoria organizzata (corsi in palestra sotto la guida di insegnanti preparati, che ricordo sono quelli in possesso o del vecchio Diploma di Ed. Fisica rilasciato dagli ex Istituti Superiori di Ed. Fisica, oppure dei recenti laureati in Scienze Motorie).

La dimostratrice dalla foto 1 alla 5 è la dott.ssa Carla Maria Iaia laureata in Scienze Motorie all'Università di Padova (tra l'altro mia nuora). Il dimostratore delle ultime 3 foto...è il sottoscritto (diplomato all'ISEF di Bologna). Non mi resta che augurarvi BUON ALLENAMENTO!



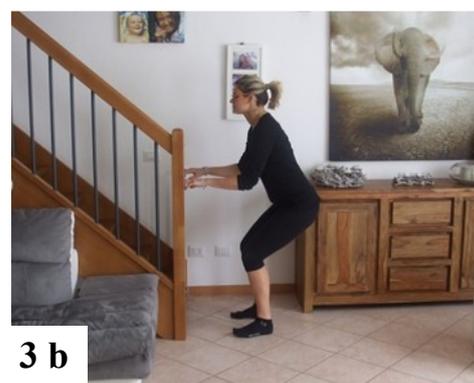
2 a



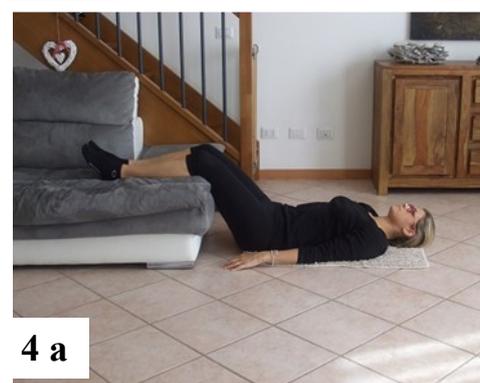
2 b



3 a



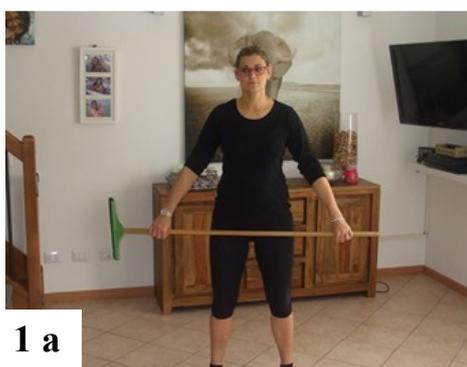
3 b



4 a



4 b



1 a



5



6



1 b



7



8

LA VOCE D'ISTRIA, FIUME E DALMAZIA

*Lettera del Comitato di Venezia dell'Associazione Nazionale Venezia Giulia e Dalmazia ai soci, amici e simpatizzanti
n° 8 della nuova serie /91 - Gennaio 2021*

Hanno collaborato a questo numero:

Alessandro Cuk, Antonio Zett, Flavio Asta, Stefano Antonini, Regina Cimmino, Piero Gazzari, Luciano Toncetti, Mario Cocollet, Piero Cordignano, Giuseppe de Vergottini, Donatella Schürzel, Renzo Codarin.

Sommario:

Il Giorno del Ricordo ai tempi del covid-19	pag. 1
Il programma del Giorno del Ricordo 2021	“ 3
Spulciando nell'archivio della sede storica dell'ANVGD a Venezia	“ 5
Il Trattato di Rapallo e la pulizia etnica degli italiani della Dalmazia	“ 7
Anacronistica stella rossa a Fiume	“ 8
Milanović riconosce a metà le sofferenze dell'italianità adriatica	“ 8
Poesie - La nostra cucina - Le mie prime amicizie	“ 9
Il trattato di Rapallo e ricordi famigliari	“ 10
Tra leggenda e verità	“ 11
I nostri libri - Lettere - Legge 54/89	“ 12
Avvisi e comunicati	“ 13
Attività fisica e benessere	“ 14



Questa foto è stata realizzata il 6 febbraio 2009, il giorno dell'inaugurazione del cippo carsico che è stato posizionato a Marghera in piazzale Martiri delle Foibe e vede il nostro allora Presidente Tullio Vallery insieme all'allora Presidente del Consiglio Comunale di Venezia Renato Boraso. E' un modo per ricordare Tullio Vallery che ci ha lasciato un anno fa, il 28 dicembre 2019.