



Il Sampierese



Foglio di attualità , costume e politica del territori di Campo nell'Elba
a cura del Centro Culturale di S. Piero in Campo.

Omaggio

Anno III, Num.1-Gennaio 2006

Editoriale

Questo nuovo anno ci ha accolto con allegria e sotto buoni auspici. E' tramontata la serena e calda atmosfera del Natale, abbiamo ancora negli occhi e nella mente la nostalgia di quei numerosi presepi che hanno adornato i rioni del Paese rinnovando una tradizione ancora fresca ma già radicata nella nostra cultura. Grazie ad essi il popolo di S.Piero ha riscoperto la sua vocazione di antico borgo medioevale al "rionismo" laddove paesi di più o meno recente istituzione hanno trovato forza di aggregazione nell'obiettivo di superarci in un'arte che ci ha visti inventori. A noi Sampieresi non importa se Seccheto o Marina di Campo o S.Ilario abbiano fatto un Presepio più ricco e più bello del nostro. A noi interessa che quello di S.Francesco non sia a meno di quello di Brunello o che quello del Baccile sia più bello di quello del Chiasso o che quello della Giunca sia più originale di quello di Piazza di Chiesa, e così via. Ora le giornate sono più luminose e questa nuova luce ci aiuta a sopportare meglio i gelidi giorni della "Merla". Venga pure la neve sulla montagna o anche in Paese! Ormai sappiamo che la Primavera, da queste parti, non tarderà, nella speranza di un nuovo risveglio delle coscienze e delle menti soprattutto dei nostri condottieri. Il nostro Giornale, a partire da questo stesso numero, si arricchirà, con periodicità trimestrale speriamo, di un inserto speciale in cui si svilupperanno temi relativi a Scienza e Tecnica, Economia e Finanza nella speranza di fornire notizie interessanti ed utili ai Lettori. Una rubrica particolare, intitolata Terra e Sapori, sarà poi rivolta, soprattutto, a quanti abbiano curiosità per la cucina e l' enologia della nostra terra.



SEMINATORI DI ZIZZANIA E TESTE VUOTE

Ci è giunto all'orecchio che vi è una cricca, in Paese, che ama diffondere, se non proprio calunniare, delle coscienti imprecisioni a proposito del nostro giornale e delle intenzioni di chi lo dirige o, quanto meno, di chi vi scrive. E' evidente e risaputo che i poveri di spirito ed incolti incapaci di ogni sana replica scritta si abbandonino ad un insano eloquio e, senza aver prima collegato la lingua al cervello, parlino tanto per parlare. Ciò non costituirebbe, almeno per noi, un problema se queste stesse persone non fossero solite gonfiare, dall'interno s'intende, le proprie guance con parole povere di significato, sempre per loro s'intenda, quali Democrazia e simili.

Noi siamo consapevoli che la verità ad alcuni dia fastidio soprattutto quando estesa per iscritto, ma è altrettanto vero che chi abbia onestà intellettuale possa replicare per la

stessa via o comunque in maniera aperta. Il motivo di questo moto insano sarebbe stata l'intervista, uscita sul numero di Novembre, a noi rilasciata dal dottor Palombi, sui noti fatti accaduti nel Comune di Campo nell'Elba nell'Autunno scorso. Noi eravamo partiti dall'intervista suddetta per motivi di opportunità logistica, ancor prima che politica, nella ferma intenzione di proseguire, come stiamo facendo e continueremo a fare, con quelle agli altri gruppi consiliari ed in particolare al carissimo amico Sindaco. I "Seminatori di Zizzania" sono intervenuti con tempestività diffondendo la sciente e consapevole frottola della nostra partigianeria politica. Non hanno faticato a trovare, in questo loro losco hobby l'adatta cassa di risonanza in quelle teste vuote che, non disponendo di una propria originale personalità, non trovano di meglio che amplificare le menzogne diffuse ad arte dai loro maestri, promulgando minacce che ci farebbero stomacare se non fossero tanto meschine da farci appena, appena sorridere!

Niente è più duro di una testa vuota! (Anonimo)
Le teste di legno fan sempre del chiasso! (G. Giusti).

L'intervista

Al Dott. M. Landi

Capogruppo di minoranza per "Voglia di fare, coraggio di cambiare"

D: Dottor Landi, quale è stata la reazione del Sindaco alla notizia dell'arresto del dottor Graziani?

R: Non conosco la reazione del Sindaco, ti posso però dire che io ero in viaggio verso l'estero e nell'apprendere la notizia ho provato dispiacere per la famiglia e profondo sconforto per il mio paese. Vorrei tuttavia sottolineare che per il nostro stato di diritto una persona è innocente fino al terzo grado di giudizio e che non ho mai apprezzato il sistema della carcerazione preventiva. Bisogna saper distinguere il piano della politica da quello della giustizia, nel rispetto delle istituzioni e senza "sciacallaggi". Questa è sempre stata la mia opinione e non la cambio a seconda delle possibili convenienze.

D: Secondo Lei il Sindaco avrebbe dovuto rassegnare le dimissioni o ha dimostrato senso di responsabilità rimanendo saldamente sulla sua poltrona?

R: Ho condiviso e sottoscritto un manifesto con gli altri consiglieri di minoranza nel quale si chiedeva fortemente le dimissioni del Sindaco, poiché, di fatto, è venuto a mancare il fulcro di questa amministrazione, sia in senso politico-amministrativo, sia in senso politico-elettorale. I cittadini hanno perso parte determinante della loro rappresentatività. E' stata segnata la fine di una stagione politica, e non ci sono uomini per tutte le stagioni. Inoltre, a mio avviso, il Sindaco non ha dimostrato alcun senso di responsabilità poiché, a seguito dei gravissimi fatti accorsi, avrebbe dovuto quanto meno sospendere dagli incarichi il Vice-Sindaco in tempi brevissimi. Invece, dopo quasi un mese dall'arresto, quando nell'imminenza dell'azione della Cancelleria del Tribunale, che avrebbe sospeso d'ufficio il Vice-Sindaco dagli incarichi, si è assistito alla notizia dell'auto-sospensione del Vice-Sindaco stesso. Si è passato il cerino acceso di mano in mano fino all'ultimo, fino a quando, in un modo o in un altro si doveva spegnere.

D: Lei ritiene che, attualmente, sussistano le condizioni di giusto clima e di serenità politica per proseguire con questa Maggioranza.

R: Sottolineo che noi non proseguiamo con questa maggioranza, ma in antitesi ad essa. Per rispondere racconto un piccolo episodio, tra i molti accaduti sulla scarsa trasparenza e assenza di spirito di collaborazione della maggioranza. Durante l'ultimo Consiglio Comunale è stata discussa un'interpellanza da noi presentata sulle condizioni dell'impianto sportivo di San Piero. Durante la discussione ho fatto emergere la problematica delle antenne della telefonia poste nei pressi del campo sportivo (memore anche dell'abbandono del campo sportivo di Seccheto), il fatto che gli impianti degli spogliatoi a me sono sembrati, a colpo d'occhio, quantomeno da controllare in termini di sicurezza, ho denunciato il fatto che i giocatori hanno dovuto fare una colletta per acquistare uno scaldabagno e, cosa più grave, che riguarda non solo il Centro Sportivo Martorella, ma anche le altre Società sportive del Comune, non esiste una convenzione tra il Comune che è proprietario degli impianti e la Società Sportiva che li gestisce. Quest'ultimo aspetto è rilevante poiché, se mancassero i requisiti della sicurezza, chi sarebbe responsabile? Chi è autorizzato a intervenire e come? Insomma, ho ritenuto che certe situazioni, l'amministrazione comunale, per il bene dei cittadini che vanno a vedere le partite, e per i giocatori e i responsabili delle Società Sportive, sarebbe opportuno che le affrontasse con serietà e legalità. Invece, in Consiglio Comunale, la maggioranza, pur dichiarando l'esistenza oggettiva delle problematiche evidenziate, ha agitato gli animi contro la minoranza, che semplicemente le aveva aperto gli occhi. Il punto focale, per me insopportabile, portato avanti dalla maggioranza si è basato sul "chi" fosse stato ad informarmi di certe cose. Be', premesso che prima di mettere nero su bianco sono abituato a documentarmi di persona, non è accettabile il tono intimidatorio sulle persone e in quel momento mi sono sentito di abbandonare l'aula. Mi è ritornato alla mente il Consiglio comunale straordinario in seguito all'arresto del Vice-Sindaco quando il Sindaco ha detto: "i responsabili la pagheranno!". Sono frasi e comportamenti che minano non solo il clima e la serenità del confronto politico, ma la dignità umana.

D: Quale valenza politica attribuisce all'imprevista decisione di autosospendersi dal Consiglio Comunale messa in atto dai consiglieri del gruppo di "Campo Libero"?

R: Ne comprendo le motivazioni e ritengo che sia un'esperienza per il breve periodo.

D: Il prof. Galli è Sindaco del Comune di Campo nell'Elba per la 2° Legislatura consecutiva. Quale ritiene siano i benefici apportati dal suo "Governo" alla Collettività del nostro Comune e quali in particolare a S.Piero soprattutto nell'ambito del Sociale?

R: *Ho sempre stimato e apprezzato il Prof. Galli in qualità di professore di matematica, per me tra i migliori professori che abbia mai avuto anche all'università. Tuttavia credo che come Sindaco abbia accettato troppo da altri, senza mai dare un'impronta della sua personalità e strategia politica. La gente si aspettava molto da lui, ma sentendo la gente sul suo operato, mi pare siano più i delusi dei soddisfatti. Nello specifico, per quanto riguarda il sociale, il vero fallimento dell'amministrazione Galli è, secondo me, il superamento delle problematiche giovanile presenti, anche con situazioni gravi, nel nostro Comune e anche a San Piero. Per non parlare poi della deficienza di attività svolte nell'ambito delle politiche sociali, in particolare per le esigenze degli anziani. Qui ricollego anche il piano delle iniziative culturali e sportive che dovrebbero valorizzare di più le frazioni collinari del Comune.*

D: Non crede che il paese di S.Piero viva un degrado preoccupante cui il Sindaco potrebbe ancora porre rimedio? e se sì quali sono i provvedimenti che dovrebbero essere messi in opera soprattutto per un riordino delle Scuole Elementari, per riconferire al nostro Cimitero la dignità perduta e per impedire l'irrimediabile danneggiamento della Chiesa di S.Niccolò (di proprietà del Comune)?

R: *Non parlerei di degrado preoccupante poiché comunque la qualità della vita di chi vive a San Piero non è poi così male. Andrebbero potenziati alcuni servizi e certamente condivido il recupero della struttura delle Scuole Elementari, punto anche del nostro programma. La Chiesa di S. Niccolò è da valorizzare, oltre che da recuperare in termini strutturali, dal punto di vista culturale e artistico. Per quanto riguarda il Cimitero credo sia fuori ogni logica pensare di realizzare una strada in lastre di granito, investendo molte decine di migliaia di euro, per arrivare alla Chiesa quando la Chiesa stessa è in stato di degrado. E' come realizzare un grande viale alberato, illuminato e lastricato per giungere ad una casa diroccata.*

D: Cosa ne pensa della istituzione eventuale di un "Plesso Farmaceutico" a S.Piero?

R: *In via di principio sono favorevole come tipologia di servizio per i piccoli centri. La questione andrebbe a mio avviso affrontata con chi già opera nel settore oggi a Campo nell'Elba e sull'Isola. Dovrei approfondire meglio le questioni legali per dare una risposta esauriente.*

D: Lei ritiene si sia fatto il massimo sforzo da parte di questa Amministrazione per ottenere che l'Ufficio Postale di S.Piero restasse aperto tutti i giorni lavorativi, per tutto l'anno?

R: *Assolutamente no. In Consiglio abbiamo portato un'interpellanza quando i cittadini, in particolare di Seccheto, avevano iniziato ad avvertire la possibilità di riduzione di orario e giorni di apertura nella loro frazione. L'amministrazione si è messa al fianco delle Poste e non dei cittadini. La soluzione finale ha dato ragione ai dubbi e perplessità che avevamo manifestato in Consiglio. A pagarne le conseguenze sono stati i cittadini di San Piero e Seccheto.*

D: Lei non ritiene che lo stress dei vari filoni di inchiesta che stanno martellando l'Amministrazione comunale finisca per usurare la resistenza del Sindaco?

R: *Al Sindaco rivolgo innanzi tutto l'augurio di un ristabilimento permanente delle sue condizioni di salute. Lo dico con tutta sincerità. Detto questo, il Sindaco stesso ha dichiarato in Consiglio di aver ricevuto avvisi di garanzia e si è appreso poi che è stato anche rinviato a giudizio. Sono situazioni che credo senza dubbio non diano serenità a una persona, colpevole o innocente che sia.*

D: Qualora si andasse ad elezioni anticipate Lei sarebbe determinato a correggere quegli errori commessi nella precedente campagna elettorale sia da Lei che dagli altri sostenitori di Centro-Destra ; sarebbe disposto a scendere ad accordi ed anche ad un' eventuale rinuncia alla massima candidatura?

R: *Ti ringrazio, intanto, per considerarmi uno dei possibili candidati per la prossima tornata elettorale. Non so se ci saranno elezioni anticipate, ma per il momento cerco di fare del mio meglio, per come sono e per come posso, il consigliere di minoranza a seguito del mandato affidatomi dai cittadini. A livello comunale, infine, non credo sia corretto parlare di centro-destra e centro-sinistra come per l'ambito politico nazionale. La fiducia viene riposta molto spesso nelle persone indistintamente dal colore politico.*

...Dal 1946 al 1950 i paesani, si dettero molto da fare e riuscirono a far diventare San Piero il luogo di divertimento più apprezzato da tutta l'Elba, creando:

?? La casina delle rose (pista da ballo a Facciatoia).

?? La schola cantorum diretta dal maestro *Publio Olivi* – (è superfluo ricordare che detta corale, composta di circa quaranta elementi, era una delle più apprezzate dell'intera isola).

?? Il corso mascherato con carri allegorici.

(Il cinema esisteva già ed era gestito dal signor Giuseppe Spinetti, più conosciuto come "Patacchille", il quale era anche maestro della banda sampierese, che suonò per l'ultima volta ai funerali di Ferrini (ex fattorino dell'autobus guidato da Biscchì), nel 1949. Nel 1948 iniziò la costruzione del nuovo asilo infantile "Libio Gentini", voluto dalla popolazione, con il contributo di tutti i sampieresi, compresi quelli residenti all'estero, i quali inviarono discrete somme di denaro per far fronte alle spese. Il 1° ottobre del 1949 l'asilo fu inaugurato e fu dato in gestione alle Suore Calasanziane. Prezioso fu l'aiuto ventennale (1950/1970) per l'insegnamento della fede cattolica all'intera popolazione dato dalle stesse suore. Con Don Peppino parroco avvennero due grandi eventi voluti dall'allora Papa Pio XII:

?? La Madonna Pellegrina inserita nei festeggiamenti per l'anno santo 1950.

?? L'anno mariano del 1954 per il centenario del dogma dell'Immacolata Concezione.

Per questo secondo evento un'intera settimana di festa (11-18 luglio) fu voluta dai parrocchiani: essa culminò con la solenne processione la sera del 18. (tutte le finestre del paese, la facciata e il campanile della chiesa, le fortezze ecc. furono illuminate, anche con le "rificolone". Sempre in quell'anno, poiché la devozione per la Madonna era grandissima, fu deciso di portare la nuova statua della Vergine in pellegrinaggio nelle campagne della parrocchia dall' 8 al 15 agosto, con due giorni di sosta rispettivamente agli Aiali e Alzi e tre giorni a Seccheto. Per raggiungere quest'ultima località, il pomeriggio del 12 agosto, si formò la processione che, dagli Alzi, raggiunse il molo di Marina di Campo e la statua fu trasportata via mare con la barca "Il Gabbiano". Un turista, che si trovava sul molo, scattò una fotografia che riprendeva la Madonna, Don Peppino e un chierichetto sulla barca: detta foto, con un articolo al seguito, apparve in prima pagina su un noto quotidiano a tiratura nazionale. Sempre in quel periodo, per la processione del Corpus Domini, erano allestiti fino a dieci altarini per le strade del paese: la sera, dopo cena, i cantori si radunavano per cantare inni e laudi sacre. Don Peppino, allora trentanovenne, nel 1955 fu trasferito a Milano. Con la venuta di Don Mario Testi, che fu parroco dal 1955 al 1961, a

seguito della riforma della Settimana Santa, furono cambiati gli orari della stessa: la popolazione mal sopportò il cambiamento delle tradizioni esistenti da secoli. – Tra le altre cose fu soppressa la processione del Giovedì Santo. Come prima cosa insegnò la vera novena natalizia in gregoriano, mai cantata fino allora in San Piero, seguita da altri canti liturgici. Nel 1956 furono eseguiti importanti lavori di ristrutturazione alle chiese di San Nicolò (rifacimento del tetto, intonaco alle pareti con la conseguente scoperta di nuovi affreschi, nuova pavimentazione, ripristino dei due altari e installazione dei nuovi infissi), e a quella di San Giovanni (sistemazione del campanile a vela, ristrutturazione dei blocchi di granito e copertura delle mura perimetrali con embrici e cannelli in cotto). Con la morte d'Umberto Retali, avvenuta l'8 gennaio 1957, che aveva insegnato ai cantori laudi, lamentazioni, lezioni e salmi delle processioni, si chiudeva definitivamente un'era. Don Mario, nei giorni festivi, oltre alla messa, cantava in gregoriano i vesperi accompagnandosi con il suono dell'armonium. Alla fine degli anni cinquanta, nella sala della canonica, fu istituito il Centro Sportivo Italiano che prese il nome di Luigi Martorella. La chiesa parrocchiale, dichiarata pericolante, fu chiusa al culto il 30 giugno 1960: le funzioni religiose festive furono celebrate nel salone dell'asilo, mentre per le messe dei giorni feriali fu messa a disposizione la cappella dello stesso asilo.

Don Mario, avendo scelto la professione d'insegnante nelle scuole superiori di Portoferraio, si ritirò alla Grotta, lasciando la guida della parrocchia nel 1962..[continua]

DAI REGISTRI PARROCCHIALI

BATTESIMI 2005

| | |
|---|-----------------|
| 1) Dennis Di Giovanni di Rossano e Federica Cannone | il 20 febbraio |
| 2) David Di Giovanni di " " " | il 20 febbraio |
| 3) Linda Monici di Massimo e Domenica Spina | il 22 marzo |
| 4) Flavio Danesi di Mario e Katia Martorella | il 28 maggio |
| 5) Ginevra Perez di Roberto e Patrizia Magnani | il 11 giugno |
| 6) Francesco Luzzetti di Massimo e Laura Galvani | il 19 giugno |
| 7) Simone Andolfi di Antonio e Ramona Pacifico | il 14 agosto |
| 8) Marina Mannoni di Marcello e Francesca Testa | il 25 settembre |
| 9) Martina Deiana di Antonio e Luna Alzetta | il 02 ottobre |
| 10) Romelio Montauti di Milco e Isaria Forti | il 16 ottobre |

MATRIMONI 2005

Roberto Berti e Marika Cacciotto, il 13 febbraio
Marco Cottino e Silvia Fumagalli, il 9 luglio

MORTI 2005

Mamiliano Marghieri coniugato con Giorgia Palmieri di anni 91, il 5 gennaio
Lido Montauti coniugato con Letizia Montauti di anni 84, il 6 gennaio
Lina Colombi vedova di Umberto Canovaro di anni 97, il 9 febbraio
Gino Corti coniugato con Imperia Petri di anni 75, il 9 maggio
Ersilia Rossumanno di anni 91, il 26 maggio
Littorio Martorella coniugato con Elena Incandela di anni 71, il 30 luglio
Pierino Mazzei coniugato con Pierina Benedetti di anni 81, il 28 agosto
Aristide Colombi coniugato con Maria Leonelli di anni 86, il 31 agosto
Angiolina Peirolo vedova di Salvatore Costa di anni 92, il 15 ottobre
Vanda Agostini vedova di Fioretto Giusti di anni 80, il 20 novembre
Giuseppe Palmieri vedovo di Bianca Pizzorno di anni 86, il 22 novembre
Vittorio La Torre coniugato con Jolanda Adam di anni 86, il 28 novembre
Caterina Vinadia vedova di Ugo Biancalani di anni 81, il 25 dicembre



L'Angolo di ESCULAPIO

di A. Testa

La pressione arteriosa e “lo star bene”

Il mio amico e collega Patrizio Olivi già da tempo mi stimolava a scrivere sul “Il Sampierese” ma la mia riottosità, probabilmente pugginca, mi bloccava. Questa volta ho dovuto cedere e come diciamo Noi a Poggio : “abbelliremo i paesi degli altri”. Voglio parlarvi della regina delle patologie ambulatoriali: l’ipertensione arteriosa. Sembra banale, ma normalizzare la pressione arteriosa, induce la riduzione della incidenza di questa patologia, che rappresenta la prima causa di morte nella popolazione industrializzata, nel mondo e, quindi anche in Italia. Rappresenta, quindi un enorme problema sociale, dal momento che il 20% della popolazione italiana soffre di ipertensione arteriosa, ma solo il 70 % ne è consapevole, non tutti quelli che sanno di essere ipertesi si affidano al Medico, solo il 50 % assume terapia anti-ipertensiva e solo il 30 % di quelli che assumono terapia, raggiungono la normalizzazione della pressione arteriosa. La pressione arteriosa è la pressione esercitata dal sangue contro le pareti vasali, è come un sistema idraulico, dove il liquido è il sangue e i tubi sono le arterie. Quando il valore della pressione supera un valore critico si parla di ipertensione arteriosa. L’ipertensione è importante conoscerla, perché induce uno stress sui vasi, sul cuore, sul cervello e sui reni ed è quindi un importante fattore di rischio di malattia per uno o più organi. Studi epidemiologici mostrano un rischio 3 volte maggiore di ictus e due volte maggiore di angina pectoris e infarto miocardico nei soggetti ipertesi rispetto a quelli con pressione normale. Ma quali sono i valori normali? La pressione arteriosa, che il medico trova con lo sfingomanometro, che viene espressa come **pressione sistolica** (massima), perché coincide con la contrazione sistolica e **diastolica** (minima), perché coincide con il rilasciamento diastolico del cuore. Gli aumenti possono interessare la pressione minima, la massima o entrambe.

| Categoria | PAS | PAD |
|-----------------------------|---------|---------|
| PA ottimale | <120 | <80 |
| PA normale | <130 | <85 |
| PA normale-alta | 130-139 | 65-89 |
| Ipterten. 1° (lieve) | 140-159 | 90-99 |
| Sottogruppo: borderline | 140-149 | 90-99 |
| Ipterten. 2° (moderata) | 160-179 | 100-109 |
| Ipterten. 3° (severa) | =>180 | =>110 |
| Ipterten. Sistolica isolata | =>140 | <90 |

Questa griglia serve per mostrare i margini di normalità e gli obiettivi terapeutici. Salta all’occhio che adesso viene data importanza anche alla pressione sistolica, mentre in passato meno, perché si è dimostrata fattore di rischio importante.

Ci sono delle condizioni che facilitano l’insorgenza dell’ipertensione; i maggiori sono:

Familiarità - Età > di 60 anni - Soprappeso – Fumo – Sedentarietà - Stress - Dislipidemie

Come si può notare ci sono condizioni immodificabili, come la familiarità, ma altre su cui possiamo incidere e rientrano nel “sano regime di vita” . Nel 95 % dei casi si definisce come **ipertensione essenziale**, perché non è in rapporto con una causa ben definita, cioè non è evidente una malattia responsabile. Il restante 5 % degli ipertesi (**ipertensione secondaria**) è in rapporto ad una malattia definita oppure alla gravidanza o all’uso di ormoni estro-progestinici (pillola anticoncezionale) o sostanze come la liquirizia e si normalizza con l’eliminazione della causa. Anche se la percentuale di ipertensioni secondarie sembra risibile, sicuramente ci

potremo imbattersi in tali patologie, vista la grande incidenza dell'ipertensione nella popolazione generale. Solitamente l'ipertensione arteriosa non dà segni di sé, ma viene scoperta durante una visita occasionale ed è questo che ne determina la pericolosità perché è un disturbo subdolo, che lavora per anni e si manifesta improvvisamente con malattie gravi come l'ictus. Infatti sarebbe opportuno per la popolazione un controllo ambulatoriale annuale, soprattutto dopo la menopausa per le donne e per tutte le persone con fattori di rischio (diabete, obesità, fumo, sedentarietà). La misurazione può essere fatta anche al proprio domicilio, infatti ormai in commercio esistono rilevatori di pressione anche automatici che sono altamente attendibili. Bisogna ricordarsi che la pressione arteriosa non è mai sempre uguale ma varia in rapporto a sforzi, ansia ecc... tipica è l'ipertensione da "Camice bianco" che si manifesta in seguito all'ansia determinata dalla presenza del medico, dalla preoccupazione di conoscere il risultato. Questo impone la conoscenza per un corretto autocontrollo della pressione arteriosa.

- 1. Posizione seduta con il braccio appoggiato su un piano a 45 ° rispetto all'avambraccio e il bracciale posizionato all'altezza del cuore.**
- 2. Controllare la pressione ad orari prestabiliti: al mattino ½ ora dopo il risveglio e prima di assumere i farmaci; la sera prima di cena e prima dell'assunzione di farmaci.**
- 3. Rilevare la pressione almeno 3 volte a distanza di pochi minuti e il valore definitivo è la media delle misurazioni**

Naturalmente l'iperteso deve registrare i valori compilando un diario e deve periodicamente sottoporre tale diario alla valutazione del medico. Instaurare, infatti, con il proprio medico un buon rapporto per la conoscenza della propria malattia e aderire alle prescrizioni terapeutiche siano esse di un adeguato stile di vita che dell'uso di farmaci è fondamentale. Cosa significa "Stile di Vita"?

Si tratta di un modo di vivere con abitudini che agiscono favorevolmente sul sistema cardiocircolatorio.

>Effettuare regolare attività fisica:

Camminare in modo continuativo 40 min al giorno o almeno 3 volte la settimana.

Attività fisica in palestra con tecniche di rilassamento yoga, training autogeno.

Attività fisica all'aperto

Hobby rilassanti

Seguire alimentazione con alcune caratteristiche:

Usare minor quantità di sale

Introdurre nei pasti frutta fresca e vegetali

Ridurre il consumo di grassi animali (salumi, derivati del latte in genere)

>Raggiungere e mantenere il peso forma

>Bere meno alcool:

Non più di 2 bicchieri di vino al giorno

>Non fumare

Solo l'ipertensione secondaria, eliminandone la causa, si guarisce. Quando l'ipertensione è essenziale ci si deve convivere per tutta la vita, pertanto il trattamento farmacologico e di stile di vita deve essere seguito per sempre. Potranno cambiare i farmaci secondo prescrizione medica, ma l'ipertensione rimane e come si sospende il trattamento i valori pressori ricominciano a salire. Il paziente iperteso può andare in vacanza attenendosi in linea di massima ad alcune accortezze.

>In montagna: non superare i 1000 metri di altitudine, se possibile evitare la stagione invernale

>Al mare: evitare una lunga esposizione al sole, nuotare solo se la temperatura dell'acqua non è fredda

>In collina: ambiente ideale per tutte le stagioni (come Poggio e S. Piero); possibilità di effettuare attività fisica, quale camminare senza grande impegno, in un ambiente naturale e rilassante.

Si può e si deve convivere con l'ipertensione, perché con i consigli dati e la terapia farmacologica il soggetto non sarà più iperteso. Un saluto a tutti gli amici di San Piero e grazie dell'attenzione.



Il Sampierese può essere consultato on line alla pagina:

http://www.sanpiero.com/nuova_pagina_1.htm



Il Canto di Apollo...

Vento di Ponente

Soffia impetuoso verso il mare,
par che voglia portarsi tutto appresso,
nulla si salva dalla sua furiosa
rabbia che flagella ogni cosa.
Gli alberi si piegano al suo volere immane
che schianta i suoi rami,
i fiori delle piazze spazzati via lontano,
piangono i borghi del mio Paese
sentendo il suo sinistro sibilo
fischiare fra le mura.
Impazza ovunque,
non c'è angolo dove lui non tocchi,
nuvole di terra schiaffeggiano le case.
Il cielo prima plumbeo e tetro
di minacciose nuvole
ora è limpido e profondo
come gli abissi del mare che tormenta;
le raffiche si raddoppiano,
la sua forza è terribile.
Sopra i tetti le tegole
si muovono paurose.
Poi com'è venuto si calma in un momento;
tutto è silenzio, il mondo si è fermato
aspettando con ansia un nuovo evento.

M.R.B.

ANTICO e MODERNO (di Giovanni Cristiano)

Quando mi sono posto questo tema, mi sono trovato un ossimoro o, se volete, una specie di contraddizione in termini, sì perché ripercorrendo le immagini conservate nell'archivio dei ricordi, è emerso che avrei dovuto parlare di due momenti distinti tra loro, "Il brutto dell'epoca che era bello nei costumi e nelle usanze ed il bello arido dell'oggi". Vado indietro nel tempo che, seppure non tanto lontano, è comunque antico perché vissuto sino alla fine degli anni '50. Percorro il Paese in tempo d'estate tra i vari rioni: il Cantone, il Pietrone, via del Chiasso, Brunello e così via dicendo e ricordo come, a quell'epoca, fosse facile imbattersi in qualche gallina, molto più frequentemente incontrarvi un cane desideroso di una carezza che rare volte ringhiava che invece più spesso ti veniva incontro scodinzolando nella speranza di riceverla. Era altresì facile imbattersi in qualche giovane fanciulla che, con il bricco in mano, si recava a prendere l'acqua in Piazza alla Fonte; il bricco appena riempito si appannava perché quell'acqua, veramente sana e potabile, era l'acqua della montagna fresca ed oligominerale. Sono certo che molte saranno le persone che ricordano questo rito, così come sono certo ricorderanno, come me, l'usanza che vedeva, nel pomeriggio, le donne sedersi fuori l'uscio di casa attendendo a varie mansioni. C'era chi rammendava i panni da lavoro degli uomini di casa che svolgevano la loro opera nei campi o di scalpellino; c'erano le madri intente a ricamare il corredo delle proprie figlie; c'era qualcuna che sferruzzava per fare dei calzerotti e così via in altre piccole faccende affaccendate. In questa quotidiana occupazione si chiacchierava del più e del meno e se qualcuno curioso come me si soffermava ad ascoltare, vi posso assicurare, era come se leggesse un diario degli avvenimenti. Usava, sempre nell'antico, che quando qualcuno si assentava da casa, le finestre rimanevano aperte e la chiave rimaneva all'uscio perché non usava chiudere niente ed io, che una volta mi ero permesso di far notare questa circostanza, sono stato trattato con meraviglia, quasi io fossi stato uno strano animale caduto in quel posto chissà da dove. Il brutto di quell'epoca era che c'erano le stalle vicino alle case così come i pollai e le conigliaie e ciò, non poteva certamente disporre per una vita sana ed igienicamente compatibile. Era abitudine alzarsi presto, quasi sempre al buio ed allora chiunque avesse un asino da preparare per portarlo alla vigna o al campo, si recava nella stalla e con esso ragionava. Di solito ogni asino, o asina che fosse, aveva il suo nome, ad esempio Mariagedabia, e non usava un certo particolare volume di voce che non

fosse quello abituale di coloro che, in campagna, da vigna a vigna, sollevano parlare voce molto alta con gran fastidio per chi volesse dormire. Ma, credetemi, il Paese era quasi un'intera famiglia e, come dicevo sopra, usava raccontarsi, tra un ballatoio e l'altro. C'erano altre bellissime abitudini, oltre al ragionare del desinare e di ciò che si doveva preparare per la cena; a volte poteva capitare di sentirsi scambiare qualche invito a veglia la sera e così la vita scorreva quasi in una totale comunione con i vari pettegolezzi che costituivano il sale della vita. **QUESTO ERA L'ANTICO!** Il "Bello arido" dell'oggi, e vorrei sbagliarmi, si fa presto a descriverlo; il Paese è stato privato delle stalle, dei pollai, delle conigliaie, le case sono state tutte ristrutturate e molte sono le abitazioni moderne e signorili, tutte le case dispongono di acqua e di servizi igienici che, nell'antico sopradescritto (per carità non ho menzionato ma che molti ricordano) non usavano per la soddisfazione dei bisogni umani. Da qui si può facilmente intuire come non vi possa essere alcuna nostalgia, salvo che per quel diario aperto che allora si poteva ascoltare e vivere con simpatia. Oggi molte case moderne, realizzate su suggerimento della bella vita vista in televisione, godono di ampi spazi e meravigliosi saloni, ma quegli ampi spazi servono spesso ad ampliare la propria solitudine; allora come forestieri si gira dalla mattina alla sera in cerca di un rapporto umano che, in qualche modo, legittimi la nostra esistenza perché abbiamo imitato bene la struttura e l'architettura vista in TV, ma non siamo stati capaci di realizzare quegli scenari che costituiscono il vivere in società che la TV manda in immagini e spiega. Ecco il perché del "Bello arido". Non c'è più chi rammenda e le nostre giovani signore vanno dalla sarta per farsi attaccare un bottone, non c'è più fantasia, mancano le animate schermaglie e le ambigue allusioni; oggi, se ci sono, sembrano più a frecce avvelenate. Mancano a volte financo gli odori che contraddistinguono l'uso di aromi e spezie che si consumano in cucina ed è triste scoprire che i due negozi di alimentari vendono i sughi pronti per condire un piatto di spaghetti buttati giù all'ultimo minuto. E' bello il Paese, soprattutto nella parte nuova, dove le bellissime costruzioni si autoesaltano nella loro bellezza e si mostrano in tutta la loro ermetica sicurezza, **SENZA CHIAVE ALL'USCIO**, con ottime mura di cinta, spiazzetti verdi e aiuole fiorite e cancelli automatici e spesso, passeggiando in quei luoghi mi chiedo: "dov'è la vita?". Ma poi mi ritraggo e dico a me stesso: "La tua è solo fantasia".

Significato e spiegazione delle icone simbolo delle rubriche

de “**Il Sampierese**” (di Patrizio Olivi)

§1 parte

(Con questo sintetico articolo intendiamo colmare la imperdonabile nostra lacuna che ha finora privato i nostri Lettori delle opportune spiegazioni circa il significato dei simboli e delle icone da noi utilizzate ad introduzione di quelle rubriche che concorrono con costanza a costituire l'intelaiatura de “Il Sampierese”).



Galletto : Il galletto che Asklepios (greco) usa come emblema della sua rubrica “Piazza della Fonte” è il simbolo del giorno e della vita che rinasce. Esso viene spesso associato a Esculapio (latino), dio pagano della Medicina, al cui culto era costume, nell'era classica, sacrificare un gallo per accattivarsene i favori. Chi usa tale pseudonimo è uomo di Medicina e appassionato di Mitologia classica. Si spiega pertanto l'associazione del simbolo del galletto con lo pseudonimo Asklepios che lo scrittore usa

nei suoi articoli. Per maggiore chiarificazione riportiamo, dal “*Fedone*” di Platone, le ultime parole del grande Socrate quando già aveva bevuto la cicuta il quale riteneva la morte del corpo corruttibile indispensabile per la guarigione dell'anima che così poteva finalmente strapparsi dagli occhi le bende della materia per librarsi alla visione estatica dei misteri eterni e della verità: “*Critone, noi dobbiamo un gallo ad Esculapio; ti ricorderai di pagare il debito? Il debito sarà pagato, disse Critone; che resta ancora da fare? La domanda rimase senza risposta...*”.



Esculapio : Esculapio rappresenta, per la mitologia classica, il dio della Medicina; figlio di Apollo e di Coronide, viene rappresentato dall'iconografia classica come uomo maturo, dall'espressione pensosa e rassicurante, mite e buono, con il volto adornato da una barba bianca, lunga e folta. Tra le mani stringe una verga attorno alla quale si avvolge un serpente, simbolo della Medicina e dei suoi poteri taumaturgici. La sua figura è sovente associata ad un gallo, come sopra già spiegato. Viene rappresentato in foggie ed atteggiamenti diversi (assiso su di un trono, in piedi, da solo, a volte in compagnia di Igea sua figlia, dea della salute, donna giovane e robusta intenta ad abbeverare il serpente ad una coppa. La scienza di Esculapio aveva raggiunto un talento tanto grande da riuscire persino a risuscitare i morti. Si dice che Giove, un po' per gelosia, un po' per il suo

ruolo di inflessibile custode delle leggi della natura, eterne ed immutabili, per tale motivo fu indotto ad ucciderlo con un fulmine sollecitato anche dalle lamentele di Ade, dio dei morti, per la scarsa affluenza di anime nel suo regno. Quale icona, dunque, potrebbe introdurre meglio di quella di Esculapio la nostra rubrica di Medicina e Chirurgia?



Minerva e la Civetta: Sappiamo che la Filosofia è la madre di tutte le scienze, è l'amore per il sapere. Noi abbiamo intitolato la rubrica dedicata alla Filosofia “l'Angolo di Minerva” cui abbiamo abbinato l'icona della civetta, simbolo della dea dagli occhi celesti (glaukopis Athena). Perché? Intanto Minerva è la dea della sapienza e della guerra, o meglio, della strategia militare, la dea generosa che avrebbe donato al mondo l'olivo e i suoi frutti da cui l'umanità avrebbe attinto nutrimento e luce per rischiarare le tenebre della notte. Minerva era sì la dea della guerra, ma della guerra combattuta per il trionfo della giustizia, guidata dal senno e dalla intelligenza di chi, di questa triste necessità, fa un'arte volta a reprimere il trionfo del male. Essa rappresenta dunque l'intelligenza che

crea, la genialità del pensiero, dell'industria e del lavoro. Alla immagine di Minerva viene spesso associata quella della Civetta. Algel paragona la Filosofia appunto alla Nottola (Civetta) di Minerva perché, come quest'ultima, arriva sul far della sera; altrettanto la



Filosofia subentra a cose fatte per spiegare l'accaduto.

<continua>

Caro Patrizio,

Pochi giorni fa ero all'Elba ed ho notato che il manifesto annunciante la morte di Giuseppe Palmieri precisava che si trattava di "Nenitto". Condivido la scelta dei familiari anche perché mi dà l'occasione per esternare un'idea che mi frulla in testa da un po' di tempo. Perché non ricordare affettuosamente su "Il Sampierese" tanti nostri paesani, che non ci sono più, con il loro soprannome o nomignolo (ed una breve biografia) dato che molti di noi così li conoscevano anche per sentito dire? Provo ad indicarne alcuni convinto come sono che dedicare una pagina su ogni numero del giornalino (in modo che poi possa esserne fatta una raccolta) a tale iniziativa sia anche un modo, oltre che per non dimenticarli, di ricostruire la nostra storia e capire le ragioni per le quali (per semplificare, per tradizione, per cultura, per spontaneità, per amicizia, ecc.) soprattutto a San Piero si è sempre verificato (e si verifica tuttora) tale fenomeno.

l'Avvocato, l'Americano, Bacchetto, il Bacchettino, Bellutino, Bibbolo, Brezza, Bubbolo, Bombacci, il Bombaccino, Boccaccino, il Bovetto, Bucazzucche, Canarino, Cannone, la Cannona, Canapino, Cannarone, la Cannarona, Cavicchio, Codenna, la Codenna, il Ceciotto, Romano, il Ceciottino, il Caporale, Caramello, la Capoccia, la Cascianetta, il Capitano, Cencio, Chianne, Cerboncino, la Cerboncina, Cimpeie, Ceccone, il Cardellino, il Colonnello, il Dromedario, Fastidio, la Forchettina, il Frediano, il Generale, il Garibaldino, Gambaulte, Gigiara, Giuliano il Puppino, lo Gnocco, la Gnocca, il Lombardo, Mancinelli, il Marcianesino, la Marcianesina, il Maresciallo, Menné, Moro, la Mora, Mugugnone, il Morino, il Morello, Magnocco, la Maestrona, la Natina, il Papa, la Papa, il Papino, il Panaio, la Panaia, la Parigina, Papocchia, Patacchille, la Patacchilla, Picasso, Pocche, Pippaino, Peppitto, Pippetone, la Postina, Pipi dello Zoppo, Petuicci, Piotta, Pistolo, Quattrocchi, Rondacio, Ronzapeli, Rositta, la Ricciolona, Strufinone, la Strufinona, il Sottomarino, Spellamorti, il Somaro della Pappa, Spaghetto, la Spaghetta, Tappinello, il Tenente, il Topo, Tonino di Mazzoni, l'Uccellino, Volantino, la Ziba, lo Zoppo, la Zoppa, Zobi, la Zoba.

Spero tanto che l'iniziativa sia condivisa da tutti, con l'ampliamento e l'integrazione dell'elenco, tenuto conto dei motivi che la ispirano. Certo ci vorrebbero tipi come gli indimenticabili Gianni (Marmeggi) ed Umbertino (Batignani) a darci una mano ma credo che, condividendola certamente, ci aiuteranno lo stesso.

Con i più cari saluti ed auguri a tutti per le prossime Feste.

Fernando Bontempelli

P.S. Complimenti per la bella fotografia del Presepe 2004 della "Giunca" allegata a "Il Sampierese" n.8/05, che ho ricevuto oggi. L'articolo di Fausto andrebbe completato ricordando anche che i motovelieri, che trasportavano il granito, si appoggiavano a Campo all'agenzia marittima di Sirio Donnini per la predisposizione dei documenti di accompagnamento della merce spedita.

Caro Fernando,

E' con estremo piacere che rispondo al tuo email. Quello che tu proponi lo condivido a pieno perché anch'io sono convinto che attraverso la interpretazione e la rivisitazione dei soprannomi dei molti personaggi tipici del Paese, molti dei quali ho avuto il piacere di conoscere anch'io, si potrebbe ricostruire una non piccola parte della storia di S.Piero, almeno di quella non troppo remota. Purtroppo non credo di essere all'altezza di compito sì arduo, almeno da solo, perché questo richiede un lavoro di ricerca per il quale si rende necessaria una buona disponibilità di tempo. Comunque, con pazienza e magari con la collaborazione di qualcuno di buona volontà, cercherò di assolvere a tale impresa. Pur non essendoci più Gianni Marmeggi, Umbertino del Dromedario e la sig.ra Tecla che sarebbero stati certamente un "pozzo" di notizie utili, sono certo che in Paese riusciremo a ricostruire molto, sopperendo alla loro mancanza.

Parizio Olivi

Sono venuto a conoscenza della nascita del Sampierese, grazie a Voi ed altre persone del Paese e non, vorrei ringraziarVi per questa lodevole iniziativa che rappresenta in maniera semplice ma efficace la Nostra realtà.

Saluti Roberto Spinetti di Bepino il Fabbretto

Caro Roberto,

ti ringrazio del tuo incoraggiamento anche se mi meraviglio che ne sia venuto a conoscenza tardivamente, dal momento che il tuo babbo è un nostro assiduo lettore. Data la nostra vecchia amicizia mi permetto di chiederti di poterti annoverare quanto prima tra i nostri sostenitori e sponsor.

Patrizio Olivi

Facciatoia (sua realizzazione ed origine) *di Andrea Mario Gentini*

Correva l'anno 1910; il sito adiacente la romanica Chiesa di San Nicolò con i due speroni di fortezza che li cingono, era scosceso o pressoché impraticabile. Infatti il sito disponeva di tre lati che dovettero essere rialzati e sorretti da poderose mura granitiche a secco, utili al loro sostegno. Esse formarono il rotondo piazzale di Facciatoia, ora rinominato, per i Turisti, "Belvedere". Del terreno di cui sopra, sino allo sbalzo di gronda (radice) sui tre lati (Chiesa e speroni di fortezze comprese), ne era proprietario il sig. Luigi Pisani (detto il Pretorino) che, quale benestante del momento, lo donò alla comunità sampierese. Merita ricordare che lo stesso Pisani si improvvisò anche direttore dei lavori, e a lui si affiancarono il capomastro Jose Danesi, il sig. Benedetti ed altri volenterosi, al fine di promuovere una campagna pubblicitaria che fu utile a sensibilizzare tutte le persone valide ad adoperarsi per la creazione di un muro di

contenimento del sito che, una volta sistemato, avrebbe assunto la forma di un ferro di cavallo. La gente di S.Piero, infervorata da tale iniziativa, volle partecipare in massa offrendo, con somma prontezza, la propria opera gratuitamente. A tale riguardo è rimasta memorabile la frase pronunciata dalla gente del luogo: "Si fece prima a realizzare Facciatoia che a parlarne". Infatti, gli ideatori di tale impresa non fecero in tempo a proporre il progetto che il medesimo era già eseguito. Le persone che prestarono la loro opera, avvalendosi dell'asino, quale mezzo di trasporto delle pietre, non retribuite, ma all'insegna del volontariato, si contentarono di rifocillarsi con un pezzo di "somadura" sovrastata da una fetta di pancetta di maiale, asperso da qualche bicchierotto di vino genuino. Le colonnine di granito che delimitavano il verde prato del giardinetto adiacente furono opera di un valentissimo scalpellino: Gino Corti, detto Buttero. Anche il retro della Chiesa, ove si notano ancora i segni delle due absidi, sino alle pareti, risultò appartenere alla famiglia Pisani. Tale diritto fu vantato, in sede di vertenza legale (anno 1948), allorquando sul lato Est di tale sito, entrò in funzione un capiente "chalet o Pista coperta, che fu utile alla festose cerimonie paesane ed al "ballo liscio" estivo. Sembra che in tale circostanza il Vescovo di Massa Marittima e Populonia intendesse vietarne la concessione, ma il Comitato Cittadino di allora poté dimostrare, mediante la presentazione di documentazione valida, fattasi fornire dagli eredi del Pisani, che il sito sul quale sarebbe dovuto sorgere tale plesso, era di proprietà del Comune e non della Chiesa

Chi troppo si inchina mostra il sedere



L'Elba

Mensile di attualità, costume e politica del territorio di Campo nell'Elba.

Direttore responsabile : **Salvatore Di Mercurio**.

Direttore esecutivo : **Patrizio Olivi**

Redattore: **Vito Giudice**

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Livorno il 27 febbraio 2004, n. 6

Stampato in proprio.

Hanno collaborato a questo numero:

B.M.R., Giovanni Cristiano, Andrea Mario Gentini, Marco Landi, Luigi Montauti, Angelo Testa, .

Per le lettere al giornale, e-mail: redazione.sampierese@tiscali.it - patriziolivi@yahoo.it