



Sampierese



Foglio di attualità, costume e politica del territorio di Campo nell'Elba
a cura degli Amici di S. Piero in Campo.

"Facciamoci sentire per non farci seppellire"

Omaggio

Anno XXIII, Num. 1 – Gennaio 2026

Editoriale

L'Elba sempre più green nel 2026

L'anno che si è appena concluso ha presentato delle interessanti indicazioni che si proiettano nel nuovo anno solare e, tutto sommato, fanno ben sperare per uno sviluppo che si coniuga con il rispetto dell'ambiente. Naturalmente il settore coinvolto è quello turistico, dato che esso costituisce la principale fonte di reddito e di entrate per la maggiore isola della Toscana. Il soggetto principale, almeno in queste due proposte, è il Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano. Iniziamo con la prima. In occasione del forum organizzato al Centro culturale De Laugier, nel mese di dicembre scorso, ha confermato la notizia, per sancire un passaggio fondamentale nel progetto, di aver intrapreso da tempo il percorso attraverso la Carta Europea per il Turismo sostenibile (CETS). Esso coinvolge il territorio in una strategia di lungo periodo. Sono oltre 80 le attività ricettive, le istituzioni, le associazioni, i privati cittadini e gli enti che hanno aderito al Cets, uno strumento metodologico, ma anche una certificazione, per la tutela del patrimonio naturale e culturale e per una gestione a favore dell'ambiente, della popolazione locale, delle imprese e dei visitatori. Nell'incontro sono stati presentati il piano di azione 2026-2030, le progettualità della fase 1, le nuove adesioni delle strutture ricettive per la fase 2, e l'avvio della fase 3. La Carta contribuisce a un'offerta turistica più qualificata, legata a esperienze autentiche e rispettose dell'ambiente e delle comunità residenti. Nel complesso, la CETS rappresenta uno strumento concreto per rendere il turismo un motore di sviluppo compatibile con la tutela delle risorse naturali e culturali in chiave di lungo periodo. Per i parchi, invece, la CETS offre un quadro strutturato per governare il turismo e integrarlo con le politiche di conservazione, evitando pressioni eccessive su habitat e paesaggi. Per le imprese locali il percorso può tradursi in riconoscibilità, accesso a reti di collaborazione, sostegno a pratiche più sostenibili (riduzione rifiuti, uso di prodotti locali, mobilità dolce, ecc.). «È stato il forum finale di un percorso durato un anno - ha dichiarato alla stampa il direttore del Pnat, Maurizio Burlando - e che tra qualche settimana presenteremo la candidatura a Europark Federation, per avere il progetto di questo riconoscimento che rappresenta un percorso fondamentale che si rinnova ogni cinque anni. Noi ormai abbiamo iniziato questo percorso dieci anni». La prima fase dell'iter certifica il territorio, mentre la seconda certifica le strutture ricettive che hanno aderito e condiviso il percorso di sostenibilità e tutela ambientale. La fase tre, invece, nelle prossime settimane coinvolgerà due agenzie di viaggio, che lavorando nelle aree protette potranno avere la certificazione... **Lu.Ci.** (continua a pg.8)



Index:

Pag. 1/7 – Editoriale:

Elba sempre più green...

Pag. 2/3 – P.za della Fonte:

Sussurro dell'ultimo sognatore

Pag.3 – Cucina elbana: (L.

Martorella): La Pasta Pesata

Pag. 4/5L' Angelo di Minerva:

A. Simone : La neo-supercazzola:

Pag5– Lettera dal Giornale :

per i nostri Lettori

Pag. 6: Luci Accese su S. Piero

Pag. 7: Leggenda della Befana

Pag. 8 – Arte elbana: (Maila)

Riflessione poetica in vernacolo

Pag.9/10 - Oltre l'Accolta :

SDTQ (XLV° puntata)

(M. Righetti)Il tempo futuro

Pag. 10-Almanacco di

Gennaio : Festa della Befana

Pag. 11 - L'Angolo di

Esculapio:L'insonnia

Pag. 12- Il Canto di Apollo:

Alla Befana (G. Rodari)





Il Sussurro dell'Ultimo Sognatore

I villaggio di Eteria giaceva sotto una cappa di grigio. Le case erano ben tenute, i campi coltivati, eppure mancava qualcosa, una vibrazione sottile ma essenziale. Il popolo etereo, un tempo rinomato per le sue visioni profetiche e le notti piene di avventure oniriche, era stato colpito da una piaga silenziosa: la Siccità dell'Anima. Non sognavano più. I loro occhi erano vigili, ma non vedevano oltre il giorno; le loro menti erano logiche, ma prive della follia creativa della notte. I colori si erano fatti più opachi, la musica meno ispirata. Al limitare dei confini di Eteria, in una torre solitaria costruita con pietra lunare e cristalli d'ambra, viveva Elias, l'ultimo dei Custodi dei Sogni. Il suo compito, tramandato da generazioni, era quello di filtrare il Velo di Polvere Stellare —la materia prima dei sogni— e distribuirla equamente su tutte le menti dormienti. Elias era un uomo di età indefinibile, con capelli bianchi come nebbia mattutina e occhi che sembravano contenere galassie. La sua veste era intessuta con fili di luna calante. Ma ora, i cristalli che circondavano la sua stanza erano silenziosi. Erano rimasti vuoti per tre lune intere. Una sera, una giovane donna di Eteria, Lyra, trovò il coraggio di salire la strada scoscesa fino alla torre. Lyra era una musicista, ma le sue melodie erano diventate mere ripetizioni, prive della Nota Blu che solo i sogni potevano infondere. Bussò con un pugno incerto al portale di pietra. Elias la fece entrare. L'aria all'interno era satura di odore di lavanda e tristezza. "Custode," sussurrò Lyra, con la voce incrinata, "siamo morti di veglia. Mio padre non ricorda il volto di mia madre se non è sveglio. I nostri bambini non conoscono la paura del mostro sotto il letto, ma nemmeno la gioia di volare oltre le montagne. Cosa ci è successo?" Elias si sedette al centro della stanza, accanto a un grande bacile di metallo vuoto, dove un tempo turbinava la Polvere Stellare. "La materia onirica non arriva più, Lyra. La fonte è stata bloccata. Qualcosa, o qualcuno, ha eretto una barriera sul Confine Notturmo e devia il flusso. "Cosa si può fare?" chiese Lyra. "Devo viaggiare nel mondo dei non-sogni, nel reame oltre

la veglia, e trovare il blocco," rispose Elias. Prese una fiala di vetro che conteneva l'ultima goccia di Polvere Stellare concentrata, un sogno di un



neonato non ancora toccato dalla Siccità. "Ma un Custode è solo un filtro. Ho bisogno di un Ancora nel mondo della veglia. Qualcuno che mi richiami, che non dimentichi la speranza mentre io sono assente." "Sarò la tua Ancora," dichiarò Lyra immediatamente. "La musica è l'unica cosa che si avvicina ancora a un sogno. La suonerò senza sosta. Ti riporterò indietro. "Quella notte, Elias bevve la goccia di sogno. Chiuse gli occhi, e la sua essenza si sfilò dal corpo come fumo profumato. Il viaggio fu arduo. Attraversò Deserti di Logica e Foreste di Obblighi. Ogni passo era gravato dal peso della Siccità. Infine, raggiunse il Confine Notturmo. Lì, vide una struttura imponente: una Fortezza di Piombo Opaco, eretta dal Re della Non-Visione, un'entità che si nutriva di ordine e routine assoluta. Il blocco era fisico: un muro spesso, fatto di mattoni di Mancanza di Fantasia. Mentre Elias cercava un punto debole, sentì un suono debole e vibrante che attraversava la pietra. Era la musica di Lyra. Non una canzone allegra, ma un'armonia cruda, piena di desiderio e perdita. La sua melodia era un filo teso tra il mondo della veglia e il mondo dei sogni. I mattoni di Piombo Opaco non potevano sopportare l'emozione pura. La Fortezza tremò. Elias concentrò le sue ultime energie e colpì il muro nel punto in cui il suono era più forte, con il suo bastone di ossidiana. C R A C K ! Il muro si incrinò. La crepa si allargò, e attraverso di essa, Elias vide l'inizio del Velo di Polvere Stellare, intrappolato e compresso. Era un fiume di colore e luce. "Lasciami andare!" gridò. In quel momento, Lyra a Eteria premette il crescendo finale della sua melodia. Non era una nota di tristezza, ma di sfida. Il muro si sbriciolò in polvere grigia. La Polvere Stellare, liberata, eruttò

in un torrente cosmico, inghiottendo Elias e precipitandosi verso il mondo dormiente. Quando Elias si risvegliò, Lyra era accanto a lui, addormentata, il liuto appoggiato al suo petto. I cristalli della torre brillavano di una luce iridescente e vivace. Uscirono insieme all'alba. Il villaggio di Eteria non era cambiato nell'architettura, ma l'aria vibrava. Le risate dei bambini erano più acute, piene di un timore reverenziale appena scoperto. Un uomo anziano stava ridipingendo la sua casa, usando una tonalità di verde smeraldo che non si vedeva da anni. Lyra suonò una nota sul suo liuto. Questa volta, era la Nota Blu, piena di malinconia e gioia mescolate. "Hanno sognato," sussurrò Elias,

sorridendo per la prima volta da secoli. "E i loro sogni erano così intensi, dopo la Siccità, che non dimenticheranno più la loro importanza. "Il popolo etereo non aveva solo riacquistato i suoi sogni; avevano imparato a Custodirli essi stessi, sapendo quanto potesse essere fragile la loro assenza. Elias e Lyra rimasero sulla collina. Lui era ancora il Custode, ma sapeva che ora aveva un alleato in ogni cuore etereo. "La veglia ha bisogno di sogni, Lyra," disse Elias. "E i sogni hanno bisogno della veglia per essere ricordati, Custode," replicò lei, guardando il sole che sorgeva, pieno di promesse colorate.



*Questo straordinaria favola dal profondo significato allegorico, la cui libera interpretazione lasciamo al Lettore, ci viene trasmesso da **Veronica Giusti** e suona ad augurio per le menti e i cuori affinché aprano all'infinito il grande viale della concordia, della tolleranza, del dialogo, ma soprattutto dell'Amore caritatevole lasciandosi alle spalle il tortuoso e buio sentiero dell'ipocrisia e dell'ignavia figlie della perdita di quegli antichi valori che soli possono ridonare dignità alla vita rendendola degna di essere vissuta.*



Il buon senso, che fu già caposcuola, Ora in parecchie scuole è morto affatto, la Scienza, sua figliola, l'uccise per veder com'era fatto (Giuseppe Giusti)

La Cucina elbana (a cura di Luigi Martorella)

Buon e Dolce Anno con la Pasta Pesata

Questo **dolce** dimenticatissimo, la mia bisnonna Agnese lo chiamava la **"Pasta Pesata"**, così detta perché bisognava pesarne accuratamente ogni ingrediente, anche le uova.



Ingredienti: Si preparava pesando gr. 500 di uova (rosso e tuorlo); gr. 500 di zucchero, gr. 500 di farina.

Procedimento:

Si sbattevano le uova unendo lo zucchero, la farina, delle scorze di limone e, da ultimo, una bustina di lievito cuocendo a forno moderato che con la stufa a legna non era facile calcolarne la temperatura e non bisognava aprirla non prima di 30 minuti. Impastato il tutto si infornava in una teglia molto ben imburrata. A cottura ultimata dovrà ottenersi un colore marroncino o leggermente dorato. Un buon aleatico o moscato è la sua morte.





LA NEO-SUPERCAZZOLA CON SCAPPELLAMENTO A DESTRA

Il problema che nasce quando si parla di RC (Rivoluzione Conservatrice) è il seguente: rappresenta essa una vera alternativa alle idee progressiste e liberali ereditate dalla filosofia dell'Illuminismo? La mia risposta è no, per i seguenti motivi. Innanzitutto perché si tratta di un ossimoro, ossia di una contraddizione in termini, come hanno riconosciuto gli stessi relatori della presentazione del libro *La Rivoluzione Conservatrice* di Armin Mohler, tenutasi al "Fitto" di Cecina il 22 novembre 2025. Ora, è chiaro che grazie all'*Aufhebung* hegeliana si può sempre dire tutto e il contrario di tutto, ma la contraddizione rimane. Provo adesso a spiegare che cos'è questa *Aufhebung*: la sua traduzione più probabile è quella di "superamento", ma a condizione di sapere ciò che si supera e come si supera. A essere superata è una tesi, per esempio quella che afferma i valori tradizionali come Dio, patria e famiglia. Di contro c'è l'antitesi cioè la negazione di questi valori, come accade con la "morte di Dio" predicata da Nietzsche. Infine subentra la sintesi, la negazione della negazione, che nel nostro caso si chiama, appunto, RC. Come avviene tutto ciò? Grazie alla dialettica che è, per Hegel, la suprema legge così del pensiero come della realtà storica. Ebbene, se è vero che la RC può essere spiegata grazie alla filosofia hegeliana, è altresì anche vero che non tutte le teste pensanti sono obbligate a pensarla come Hegel, il primo ad aver proceduto alla sistematica demolizione del principio d'identità, quello per cui A è uguale ad A e B è uguale a B. Di conseguenza la rivoluzione non può essere anche una conservazione, perché la contraddizione non lo consente. **In secondo luogo** la RC non è una scuola di pensiero dai contorni ben definiti. Infatti in essa troviamo pensatori molto diversi tra loro. C'è, per esempio, Carl Schmitt, filosofo del diritto che aderì al nazismo, e c'è anche Thomas Mann che fu strenuo oppositore del fascismo e del nazismo. In mezzo troviamo Oswald Spengler che invece apprezzava Mussolini e disprezzava Hitler (lo definì *dummkopf*, fesso). **In terzo luogo** la RC non è una "ricetta" buona per tutte le stagioni e le "osterie" di oggi e di domani. Prendo questi due termini, "ricetta" e "osterie", in prestito da

Marx, il quale, a chi gli chiedeva come sarebbe stata la "società dei produttori associati" da lui vagheggiata, rispondeva icasticamente: "Non scrivo ricette per le osterie del futuro". Con ciò intendo dire che la RC va contestualizzata

storicamente perché, come tutte le cose di questo mondo, è figlia del suo tempo e non può essere disinvoltamente usata per affrontare questioni molto complesse dei nostri giorni, tipo il predominio della tecnica e la globalizzazione. Fenomeni dei quali si fa presto a parlar male, ma di fatto ci consentono, generalmente, una qualità della vita migliore di quella dei nostri progenitori. Gli è che ha ragione Kant quando scrive: "Amici dell'umanità e di ciò che le è più sacro! Assumete pure ciò che a un esame schietto e accurato vi appare più credibile...ma non contestate alla ragione ciò che la rende il bene sommo in terra, cioè il privilegio di fungere da pietra ultima di paragone della verità. In caso contrario, perderete certamente una libertà di cui siete ormai indegni, riversando questa sventura anche su quella residua parte incolpevole che altrimenti sarebbe stata senz'altro disposta a servirsi della propria libertà in maniera conforme alla legge [morale], cioè finalizzata al bene del mondo" (I. KANT, *Che cosa significa orientarsi nel pensiero*, Adelphi, Milano 1996, p. 65). In questo modo egli ci mette in guardia dall'irrazionalismo e da tutte le supercazzole, sia da quelle con scappellamento a destra sia da quelle con scappellamento a sinistra!





gennaio 2026

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Per la mitologia greca il tempo è impersonato da Kronos, la cui caratteristica è quella di divorare i suoi stessi figli. Fu ingannato dalla moglie Rea che al posto dell'ultimo nato, Giove, gli diede da mangiare una pietra avvolta in delle fasce. Giove divenuto adulto lo detronizzò. Si può interpretare questo mito considerando il tempo sia come il padre di tutte le cose sia come il loro distruttore, secondo l'atomismo di Anassimandro. Là dove tutte le cose hanno origine, devono necessariamente anche andare a finire: infatti esse pagano reciprocamente la pena e scontano la colpa per l'ingiustizia che hanno commesso, secondo la legge del tempo (Frammento DK 12 B 1).

Heidegger ha dedicato a questo frammento un saggio intitolato *Il detto di Anassimandro*, che incomincia così: "Si tratta della più antica parola del pensiero occidentale" (M. HEIDEGGER, in *Sentieri interrotti*, La Nuova Italia, Firenze 1968, p. 290). In effetti questo celeberrimo frammento è il primo autentico testo di filosofia che la tradizione ci ha consegnato.



Dalla Libertà degenerata in licenza nasce e si sviluppa una malapianta: la malapianta della tirannia – Platone – libro VIII de “La Repubblica”

Lettera ai Lettori del Sampierese



Carissimi Amici,

Nell'augurarVi ogni bene per questo Nuovo Anno è doveroso da parte nostra comunicarVi alcune modifiche che necessariamente dovremo apportare nella gestione e, soprattutto, nella distribuzione di questo nostro foglio resesi necessarie a causa di sopraggiunte defezioni da parte di alcuni nostri collaboratori dettate da cause di forza maggiore. Giunti al ventitreesimo anno di regolare periodica pubblicazione, avevamo inizialmente pensato di interrompere questa nostra esperienza. Dopo attenta valutazione e a seguito di preziosi incoraggiamenti siamo giunti alla determinazione di proseguire sul nostro sentiero dell'informazione sampierese anche incoraggiati dal fatto che questo nostro Mensile è la rivista più letta nell'intero panorama dell'informazione elbana, dopo la prestigiosa e tradizionale, storica rivista elbana “Lo Scoglio”, con i suoi documentati 700 Lettori circa. Alla luce di tali considerazioni ridurremo di molto le pubblicazioni in cartaceo raccomandando ai nostri Lettori la consueta lettura via INTERNET nella cui rete già da sempre è presente il SAMPIERESE. Saremo felici, comunque, di poter soddisfare le esigenze di chi si volesse rivolgere a noi con richieste specifiche rimanendo piacevolmente aperti alle proposte di chiunque volesse rendersi disponibile a una fattiva, auspicabile collaborazione.(patrizio olivi)

“La mente è come un paracadute. Funziona solo se si apre” (A. Einstein)

LUCI ACCESE SU SAN PIERO



Giunca e quello bellissimo e speciale dei “Vicinati Lunghi” realizzato dai ragazzi del Mago Chiò.



Il tradizionale addobbo natalizio della piazza si è impreziosito con l'installazione, da parte del nostro Comune, di un simpatico albero di Natale che, seppur inespressivo durante le ore diurne, diventa particolarmente suggestivo illuminando, al calar del sole, in concorso con le lucine organizzate sempre dai ragazzi del “Mago Chiò” l'intera piazza conferendole una suggestiva atmosfera di gioia e serenità.



La giornata del 9 Dicembre scorso è stata funestata da un evento drammatico che ha scosso l'intero paese di San Piero; i familiari del nostro 60 enne compaesano Claudio Bartoli, preoccupati per il suo l'inspiegabile e reiterato silenzio sono ricorse alle forze dell'ordine (Carabinieri e Vigili del Fuoco) che, forzando la porta di accesso, sono entrate nell'appartamento della Giunca. All'ingresso si sono trovati di fronte il tragico scenario del corpo esanime di Claudio, probabilmente morto a seguito di un improvviso malore e, nella sua stanza da letto, la madre, Rosanna Mazzini di anni 84, disabile, impossibilitata a chiedere soccorso. Rosanna, in stato di assoluta necessità, veniva trasportata d'urgenza all'Ospedale di Portoferraio dove cessava anch'essa di vivere il 12 Dicembre successivo. Dopo la cremazione delle salme si sono officiati i relativi riti funebri a carattere religioso presso la nostra Chiesa parrocchiale, dopodiché le ceneri sono state traslate al cimitero di San Rocco dove riposano insieme ai resti del padre Romano. Noi esprimiamo la nostra sincera solidarietà ai Familiari

Roberto e Marcello (rispettivamente figli e fratelli) partecipando del loro dolore.

Coloro che amiamo e che abbiamo perduto non sono più dove erano ma sono sempre dove siamo noi (Sant'Agostino)



La Leggenda della Befana



Potresti aver sentito parlare di Babbo Natale, ma conosci la Befana, la strega di Natale italiana? È una figura popolare nel folklore italiano che porta regali ai bambini alla vigilia dell'Epifania. La Befana è solitamente raffigurata come una donna anziana e gentile che vola su un manico di scopa, indossando uno scialle e un vestito rattoppato. Porta un sacco di caramelle e giocattoli per i bambini buoni e un bastoncino di carbone per quelli cattivi. Secondo la leggenda la Befana fu visitata dai tre Magi che cercavano Gesù. La invitarono a unirsi a Loro ma Lei rifiutò dicendo che era troppo occupata con le sue faccende. Più tardi cambiò idea e cercò di raggiungerli, ma non riuscì a trovare né loro né la stalla dove nacque Gesù. Così decise di dare i suoi regali a tutti i bambini che incontrava lungo la strada, sperando di trovare Gesù fra loro. Da allora, la Befana vaga per la terra la notte del 5 gennaio, consegnando regali ai bambini che lasciano le calze o le scarpe vicino al camino o alla finestra. Molte famiglie in Italia celebrano la Befana preparando torte, biscotti e caramelle speciali per farle gustare. Alcuni lasciano anche un bicchiere di vino e un piatto di salsicce per lei, così come un po' di fieno e acqua per il suo manico di scopa, che si dice sia vivo. La Befana è più di un semplice personaggio folkloristico. È anche un simbolo di speranza, generosità e tradizione. Ci ricorda la gioia di dare e ricevere, e la magia del tempo natalizio.

Editoriale... (prosegue da pag. da pg.1)

.....

«Si tratta di un percorso articolato e molto partecipato—ha specificato ancora il direttore - Abbiamo approvato un piano che prevede 106 azioni. Questo vuol dire che i circa 80 stakeholders hanno aderito al percorso della Carta del Turismo e hanno inserito schede in cui si impegnano ad azioni che siano coerenti con le politiche del parco e con le iniziative di sostenibilità nell'Arcipelago toscano. Tutti insieme, dunque, al lavoro per la certificazione di una strategia del territorio che vede coinvolti i diversi operatori che il parco chiama "azionisti" nel senso che ognuno mette nel piano di azione un proprio impegno. Ci sono, a esempio, strutture ricettive che intervengono per migliorare i giardini e guide che organizzano iniziative specifiche e coerenti con le dinamiche delle attività politiche del parco. «Siamo arrivati a una fase importante e da qui parte la fase 2026-2030—ha concluso il commissario del Parco Matteo Arcenni—Sarà un periodo impegnativo per tutto l'Arcipelago, che vedrà il parco in prima linea insieme alle amministrazioni comunali e alle attività produttive per realizzare quel turismo sostenibile fondamentale per lo sviluppo di tutto il parco». E veniamo al secondo progetto. Esso rappresenta anche l'avvio di un percorso di recupero iniziato dal Parco nell'estate 2020 e teso a valorizzare una parte significativa del patrimonio architettonico e culturale di Portoferraio, con la rivalutazione di



un edificio realizzato da Cosimo I de' Medici nel Cinquecento come arsenale per la costruzione e la riparazione delle galeazze dell'Ordine dei Cavalieri di Santo Stefano. L'accordo sottoscritto finanzia il primo lotto funzionale dei lavori, che comprende tutti gli interventi di consolidamento dell'edificio e il recupero filologico delle testimonianze legate alla originaria funzione di arsenale. L'investimento complessivo è di 3 milioni di euro: 1,2 milioni a carico della Regione Toscana, 1,1 milioni del Parco Nazionale Arcipelago Toscano, e 0,7 milioni del Comune di Portoferraio. Soggetto attuatore dell'intervento è il Comune di Portoferraio, che si avvarrà dell'Ente Parco Nazionale Arcipelago Toscano per tutte le procedure necessarie alla realizzazione dell'opera. Ma intanto c'è chi ha avanzato alcune riserve. Nel senso che il progetto, pur nella sua importanza che mira al recupero architettonico dell'Arsenale delle Galeazze, oggi in uno stato preoccupante di conservazione, non valorizzi in pieno l'importanza di questo storico monumento voluto dal fondatore della Città, Cosimo de' Medici, per la realizzazione e costruzione di navi da guerra, le Galeazze, veri gioielli della marineria militare, alle quali si deve, insieme alle altre unità, il trionfo a Lepanto (1571) della Lega Santa cristiana contro la flotta ottomana. Vedremo come si evolverà la situazione, intanto ci sono investimenti importanti. (L. Cignoni)

Storia e Arte elbana



Riflessioni poetiche in Vernacolo sampierese (Maila Montauti)

Stanotte le vie di paese sò' vòte...
Un si sente manco
lo strofinio de' le ròte
d'una vettura
su' le buche dell'asfalto stanco.
Dall'alto,
'l campanile spadroneggia...
'n si sente manco 'na coreggia
ne 'sto mirizzo 'nvernale...
A riverto,
Tutto dorme...
Nemmanco li somari, liberati da lo stracquale,
sò fòri all'aperto.
Ora provo
a addormentammi anch'io..
dopo essemi gustata le forme
di tutto 'sto ben di Dio
dove sò' nata...
e finalmente tornata.



Gennaio e le sue storie:

- 3 Gennaio 1925: Benito Mussolini pronuncia alla Camera il discorso che segna l'avvento della dittatura fascista
- 4 Gennaio 1926: muore la regina Margherita
- 9 Gennaio 1878: muore Vittorio Emanuele II (padre della Patria)
- 7 Gennaio 1797: al Congresso di Reggio Emilia (che proclama la Repubblica Cisalpina) è adottato il tricolore come vessillo nazionale
- 17 Gennaio: festa di Sant'Antonio Abate, protettore degli animali
- 27 Gennaio 814: muore Carlo Magno
- 31 Gennaio: festa di San Giovanni Bosco fondatore dei Salesiani



Dolce come l'annuncio della Primavera; impetuoso come il Libeccio; incendiato come i tramonti a Livorno; pieno di malinconia come le albe settembrine.



Storia di Tutto Quanto (XLV puntata)

IL TEMPO FUTURO



Continuiamo il nostro viaggio nel tempo futuro.

Tra 3 miliardi di anni.

La Luna si è allontanata a tal punto dalla Terra che comincia a venir meno il suo effetto stabilizzante sull'asse di rotazione terrestre: il movimento dei poli terrestri diventa caotico. La nostra galassia e quella di Andromeda continuano ad avvicinarsi, reciprocamente attratte dalla gravità dovuta alla loro massa: le stelle e i gas contenuti nella galassia di Andromeda diventano visibili a occhio nudo dalla Terra. Ad assistere allo spettacolo, però, non ci sarà nessuno.

Tra 3,3 miliardi di anni.

L'orbita di Mercurio potrebbe variare al punto da farlo scontrare con Venere, creando il caos nel sistema solare interno e rendendo possibile una collisione anche con la Terra. La probabilità di questo evento, però, è abbastanza bassa.

Tra 3,5 miliardi di anni.

Le condizioni della superficie terrestre sono paragonabili a quelle attualmente esistenti su Venere, con una temperatura di circa 460°C.

Tra 3,6 miliardi di anni.

Tritone, la più grande delle sedici lune di Nettuno, subisce la stessa sorte di Phobos, la luna di Marte: si avvicina troppo al pianeta e si disintegra, formando un anello di detriti simile a quello di Saturno.

Tra 5 miliardi di anni.

Si verifica la collisione tra la galassia di Andromeda e la Via Lattea. Inizia un lungo processo che porterà le due galassie a fondersi in un'unica galassia di forma ellittica. La nuova galassia ha già un nome: si chiama Milkomeda, nome che deriva dalla contrazione di Milky Way, che in inglese vuol dire Via Lattea, e Andromeda. È però improbabile che le stelle contenute in ciascuna galassia possano scontrarsi, dal momento che la distanza che separa le singole stelle è relativamente alta (nella Via Lattea in media è di 3,5 anni luce, ovvero 35.000 miliardi di km). I buchi neri al centro delle due galassie si

fondono in un unico buco nero supermassiccio con una massa di miliardi di Soli.

Tra 5,4 miliardi di anni.

Con l'esaurimento di idrogeno all'interno del suo nucleo, il Sole comincia a trasformarsi in una gigante rossa, espandendosi sempre di più.

Tra 7,5 miliardi di anni.

Mentre il Sole si espande, la Terra e Marte entrano in rotazione sincrona. Un corpo orbitante si dice in rotazione sincrona quando il suo periodo di rotazione è uguale al suo periodo di rivoluzione. Come effetto della rotazione sincrona, il corpo orbitante mostra sempre la stessa faccia al corpo attorno al quale orbita. E ciò che succede con la Luna, che mostra sempre la stessa faccia alla Terra: questo perché il tempo che la Luna impiega per compiere un giro su sé stessa è identico a quello che essa impiega per compiere un giro intorno alla Terra.

Tra 7,9 miliardi di anni

Il raggio del Sole è 256 volte più grande dell'attuale: ormai la nostra stella è diventata una gigante rossa. I pianeti più vicini, Mercurio e Venere, vengono fagocitati e distrutti. Forse, ma non è certo, la

stessa sorte tocca anche la Terra, peraltro ormai ridotta a un tizzone ardente. Per contro la superficie di Titano, una delle 146 lune di Saturno, raggiunge temperature adatte a sostenere la vita. Alcuni scienziati ritengono che già oggi sotto la crosta ghiacciata di Titano possano esserci oceani di acqua allo stato liquido mischiata con ammoniaca in grado di favorire lo sviluppo di composti organici.

Tra 8 miliardi di anni.

Il Sole collassa in una nana bianca, perdendo quasi la metà della sua massa e diventando due volte più piccolo rispetto a oggi e molto meno luminoso. La luminosità diminuirà sempre di più. I pianeti più esterni del sistema solare, sopravvissuti alla fase di gigante rossa, perdono rapidamente calore.

Tra 14,4 miliardi di anni.

La nana bianca in cui si è trasformato il Sole si è raffreddata al punto che la temperatura è di pochi



gradi sopra lo zero assoluto. Questo la rende di fatto invisibile, un ipotetico stadio dell'evoluzione stellare denominato nana nera. Ormai la nostra stella è un corpo freddo alla deriva nello spazio.

Tra 16,7 miliardi di anni.

È teoricamente possibile che l'universo, a furia di espandersi sempre più velocemente, vada letteralmente in frantumi, uno scenario chiamato Big Rip ("grande strappo"). A causa dell'espansione accelerata, ogni cosa viene stirata, strappata e ridotta a singole particelle. Le galassie si smembrano, lasciando che le stelle si sparpaglino nello spazio: alla Via Lattea questo succederà 32,9 milioni di anni prima della fine. Tre mesi prima della fine, i pianeti

o quel che ne resta si separano dalle stelle. Negli ultimi minuti le stelle, i pianeti e ogni altro oggetto fisico dell'universo vengono disintegrati. In una frazione di secondo, vengono distrutti perfino gli atomi. Ciò che resta è un universo senza gravità ridotto a un gas sempre più rarefatto di particelle elementari isolate le une dalle altre – fotoni, leptoni, forse protoni – nel quale non può più avvenire alcunché. A un certo punto finisce per lacerarsi perfino lo spazio, lasciando sul campo qualcosa che non conosciamo. Anche se, come sembra, il Big Rip non si verificherà, l'universo non smetterà di espandersi.

Pensieri e Riflessioni

La festa della Befana fa parte del patrimonio folkloristico della cultura italiana. Il termine Befana deriva semplicemente dalla corruzione lessicale di Epifania, dal greco ἐπιφάνεια (epifàneia), attraverso bifania e befanìa). Essa ci viene rappresentata come un'anziana signora che consegna doni ai bambini in tutta Italia alla vigilia dell'Epifania (la notte del 5 gennaio) in modo simile a Babbo Natale o ai Re Magi; figura, appunto, folkloristica tipica di alcune regioni italiane e diffusasi poi in tutta la penisola. È una figura legata al complesso delle festività natalizie. Essa è infatti l'ultima festa dell'intero periodo che ne sancisce la chiusura. (*L'Epifania tutte le feste si porta via*). Come spesso accade nella nostra cultura occidentale latino-cristiana i retaggi del mondo e della tradizione pagana si uniscono e si fondono con quelli più strettamente spirituali e religiosi in un tutto unico e arricchendosi vicendevolmente. L'Epifania è una festa cristiana che celebra la rivelazione di Dio incarnatosi come Gesù Cristo. Nel Cristianesimo occidentale, l'Epifania commemora principalmente, anche se non esclusivamente, la visita dei re Magi (uomini saggi e potenti provenienti dai 3 Continenti della Terra: Europa, Asia, Africa) al Bambino Gesù, quindi la manifestazione fisica di Gesù Cristo ai Gentili e al popolo d'Israele la cui venuta era stata profetizzata dalle Sacre Scritture., anche se...(*In propria venit sed sui Eum non receperunt* – come recita San Giovanni Evangelista nel suo ultimo Vangelo). Quindi come i Magi offrono al Bambino Gesù i loro preziosi e significativi doni, così nel nostro folklore natalizio la Befana visita tutti i bambini d'Italia alla vigilia della festa dell'Epifania per riempire le loro calze di dolciumi, caramelle, frutta secca e giocattoli, se si sono comportati bene. Altrimenti, coloro che si sono comportati male troveranno le calze riempite di carbone. I bambini in genere lasciavano per la Befana sul tavolo di cucina, di fronte al camino attraverso cui sarebbe entrata la Befana qualcosa perché potesse ristorarsi dalle fatiche del viaggio notturno e una o due foglie di cavolo per il suo somarello. In molti casi la Befana è ritratta come una strega brutta, sdentata e dal naso adunco che vola a cavallo di una scopa con indosso uno scialle nero e ricoperta di fuliggine perché entra nelle case dei bambini attraverso il camino. Sorride spesso e porta una borsa, un sacco o un cesto pieno di dolcetti e regali. Ma con il progredire dei tempi l'iconografia della Befana si è sensibilmente modificata e oggi ci appare sempre più frequentemente come una bellissima ragazza, piena di fascino femminile e sempre più accattivante così da non incutere più nei bambini, e non solo, alcun timore. La festa della Befana è talmente radicata nella nostra cultura che un tentativo maldestro dei governanti italiani negli anni '60 di abolirla sfociò nel più completo fallimento così da indurli a un repentino dietro-front. L'augurio nostro per questa festa, *la prima Pasqua dell'anno*, è che si manifesti anche all'interno dei nostri cuori la luce splendente del Creatore illuminando le nostre menti e le nostre coscienze.





L' Insonnia

L' **insonnia** è una condizione caratterizzata da difficoltà nel sonno, che può manifestarsi come difficoltà ad addormentarsi, risvegli notturni frequenti o risvegli mattutini precoci. Le **cause** possono variare da fattori psicologici, come ansia e stress, a fattori fisici, come malattie o assunzione di farmaci. I **sintomi** includono stanchezza durante il giorno, difficoltà di concentrazione e irritabilità. Per affrontare l'insonnia, si possono considerare **trattamenti** come la terapia cognitivo/comportamentale, cambiamenti nello stile di vita e, in alcuni casi, farmaci. Il termine insonnia deriva dal latino *insomnia* e letteralmente significa "mancanza di sogni". Nel linguaggio comune esso indica un'insufficiente durata del sonno, ma nella definizione clinica all'insufficiente durata e alla ridotta continuità del sonno si deve associare anche una soggettività di scarso ristoro derivante dal sonno notturno. Questo vuol dire che un individuo è insonne non solo se dorme poche ore ma se da queste poche ore non ottiene un ristoro adeguato al mantenimento della sua funzionalità sociale e lavorativa nelle ore diurne. L'insonnia molto raramente è una patologia primaria del sonno, ma spesso è la conseguenza di svariate condizioni patologiche psichiche o fisiche, oppure il risultato di cattive abitudini riguardo all'alimentazione, all'attività fisica e ai ritmi di vita in generale. Quando si eseguono esami strumentali in un paziente che riferisce insonnia in genere si osservano un tempo di addormentamento prolungato, un numero di risvegli più elevato, o un risveglio molto precoce al mattino. La distribuzione temporale della maggior difficoltà con il sonno è quella che definisce la tipologia di insonnia: Si parla di insonnia iniziale quando la difficoltà prevalente riguarda l'addormentamento serale; di insonnia intermedia quando a prevalere sono i risvegli a metà nottata seguiti da difficoltà a riprendere sonno; di insonnia

terminale quando invece è presente un risveglio molto precoce seguito dall'impossibilità di riprendere sonno. Negli insonni in genere risulta diminuita la percentuale di sonno trascorsa nello stadio 4, cioè nello stadio più profondo e riposante del sonno. Come accennato in precedenza, l'inquadramento clinico di partenza da parte di un esperto è fondamentale onde evitare terapie inadeguate causa di effetti collaterali e dipendenze farmacologiche. Un'importante diagnosi da effettuare di fronte a un paziente con difficoltà in addormentamento, talvolta anche in quelli con risvegli durante il sonno, è quella della **sindrome delle gambe senza riposo**, un disturbo caratterizzato dalla comparsa al momento di sdraiarsi a letto di un fastidio prevalente agli arti inferiori che viene alleviato solamente dal movimento, rendendo quindi difficoltoso l'addormentamento o il riaddormentamento dopo dei risvegli nel cuore della notte. In molti casi l'insonnia evolve parallelamente alla condizione che l'ha innescata e può essere transitoria, ricorrente o di lunga durata. In non pochi casi diviene un disturbo cronico indipendentemente dalle condizioni che ne hanno determinato l'esordio o addirittura senza che sia possibile identificare evidenti elementi causali. Una volta che si è stabilita, l'insonnia può cambiare significativamente la qualità di vita del soggetto che ne soffre e può avere ripercussioni familiari e sociali importanti che talvolta possono, di per sé perpetuare il disturbo stesso.





Il Canto di Apollo

Il Sampierese 1/26

Alla Befana (di Gianni Rodari)

*Mi hanno detto, cara Befana,
che tu riempi la calza di lana,
che tutti i bimbi, se stanno buoni,
da te ricevono ricchi doni.
Io buono sono sempre stato
ma un dono mai me l'hai portato.
Anche quest'anno nel calendario
tu passi proprio in perfetto orario,
ho paura, poveretto,
tu viaggi in treno diretto:
un treno che salta tante stazioni
dove ci sono bimbi buoni.
Io questa lettera ti ho mandato
per farti prendere l'accelerato!
O cara Befana, prendi un trenino
che fermi a casa d'ogni bambino,
che fermi alle case dei poveretti
con tanti doni e tanti confetti.*



ma
che



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

Direttore responsabile: **Luigi Cignoni**

Direttore esecutivo: **Patrizio Olivi**

Redattore: **Vito Giudice**

Responsabile della Distribuzione: **Vittorio Mauro Mazzei**

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Livorno il 26 aprile 2022, n.3/2022. Stampato in proprio: 100 copie; disponibile sul web : www.sanpiero.com/nuova_pagina_1.htm

Hanno collaborato a questo numero: , V Giusti, L. Martorella, M. Montauti, M. Righetti, A. Simone

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

