cpadver-effigi.com – cpadver@mac.com

BancaTEMA

IL NUOVO CORRIERE del Tufo

MANCIANO • PITIGLIANO • SORANO

€ 1,50

Il Nuovo Corriere dell'Amiata, Anno XVII - Nuovo Corriere del Tufo, numero 1, Gennaio/Febbraio 2017

Quale futuro?

Pitigliano e Manciano chiamate al voto nel 2017

PILLOLE DI STORIA: PROFUGHI DI IERI PROFUGHI DI OGGI

CITTÀ INVISIBILI: UNA LEGGENDA SULLA LENTA CADUTA DI SOVANA

Lettera di un lettore a Enrico Rossi

Apriamo questo 2017 in maniera un po' differente. In realtà avremmo potuto aprire in questo modo già da diversi anni, più precisamente dal 2015. Il problema (se così si può ancora chiamare) di cui vogliamo parlare è quello della chiusura della SR 2 Cassia, ponte sul fiume Paglia all'altezza del bivio per Radicofani. Per farlo abbiamo deciso di pubblicare la lettera di Tommaso Ciuffoletti "inviata" via social al Presidente della Regione Toscana Enrico Rossi. Tommaso per "metà" abitante di San Giovanni delle Contee come lui stesso si definisce, appena può scappa dalla città per recarsi a San Giovanni dove ha casa, parenti e amici. Purtroppo dall'ottobre 2014 questo viaggio è stato reso più difficile causa l'interruzione della Cassia. Con questa lettera pubblicata lo scorso 11 gennaio, Tommaso ha voluto portare alla luce il disagio di tanti che ogni giorno sono costretti a percorrere strade alternative con ingenti danni che ricadono sui paesi delle terre del tufo e non solo. Abbiamo deciso che pubblicare questa lettera fosse il miglior editoriale per iniziare l'anno nuovo, non rimettere in sesto una strada cosi importante per oltre 800 giorni è una cosa indegna.

Questa è una lettera al Presidente della Regione Toscana Enrico Rossi. Ed è molto seria.

Gentile Presidente Rossi.
Io di solito do sempre del lei, ma in questo caso preferirei provare a darti del tu. Questione di simpatia a pelle. Non chiedermi perché, ma sono convinto che il tuo essere di sinistra sia dovuto ad una sincera convinzione. La volontà di stare dalla parte degli ultimi. Proprio degli ultimi intendo scriverti. Gli ultimi abitanti della nostra regione. Quelli che si trovano alle estremità meridionali della provincia di Siena, e in quelle più interne della provincia di Grosseto. Si tratta di una zona bellissima, ma raramente ricordata. Mio padre è nato proprio lì, esattamente a San Giovanni delle Contee, nel comune di Sorano. E io mi sento sangiovannese quasi quanto mi sento fiorentino. Quelle terre non sono ricche e famose come altre parti di Toscana. E ci può pure andar bene, ché saremo meno bravi nel marketing, ma conserviamo un po' di realtà rispetto ai fin troppi paesaggi cartolina che si vedono in giro.
Quelle terre sono poco densamente abitate e poco abitate in generale, e così rappresentano ben scarso interesse politico per cacciatori di consensi. E pure questo ci può star bene. Così come siamo abituati ad essere tagliati fuori da ogni collegamento ferroviario col resto della regione. Il nostro è insomma un destino a cui abbiamo imparato a rassegnarci. Anche se non è bello vedere poderi dove un tempo abitavano decine di persone, ormai completamente abbandonati. Paesi che invecchiano lasciati dai giovani, in cui gli esercizi commerciali chiudono, spariscono luoghi di socialità e più in generale si fa liso il tessuto sociale. Ed è comprensibile, le occasioni di lavoro scarseggiano e l'isolamento non favorisce la possibilità che qualcuno voglia venire a fare altro, qua, che non sia godersi la solitudine.
Eppure ci sono delle belle realtà aziendali dalle nostre parti, che sfidano il declino. Antinori ha investito a Sovana in una bella tenuta dove oggi si fa uno dei rosè migliori d'Italia. Per rimanere in ambito vino c'è l'esperienza della Cantina Sociale di Pitigliano, che tra alti e bassi, continua ad essere un'importante esperienza di cooperazione per il territorio. Senza considerare nomi che sono venuti ad investire qua da altre zone d'Italia (penso a Tommasi, per dirne uno), oppure aziende piccole ma di eccellenza, come Sassotondo. C'è il caseificio di Sorano che fa prodotti ottimi. C'è il pastificio Corsini a Casteldelpiano, un'eccellenza assoluta che dà lavoro a tante persone. Ci sono progetti d'investimento della Ferrero per la produzione di nocciole, a quanto mi risulta. Ci sono poi alcuni piccoli e piccolissimi artigiani/imprenditori, che sono ammirevoli per la tenacia e la volontà che ci mettono. Insomma, esperienze di resistenza imprenditoriale in un territorio difficile, ci sono. E significano lavoro, possibilità che queste terre non si spopolino, sopravvivano, rimangano animate e anzi provino a crescere.
Ebbene, Presidente Rossi, io credo che lei capisca perfettamente. E vorrei che capisse anche che dal 4 ottobre 2014, quelle terre di cui le ho raccontato, già isolate dalla mancanza di alcun collegamento ferroviario, sono ulteriormente isolate a causa della chiusura della Cassia, Strada Regionale n.2, all'altezza di Radicofani.
Dal 4 ottobre 2014, l'unica strada che collega quella parte di Toscana al resto della Regione è chiusa. Per poter fare quel tragitto, in entrambi i sensi di marcia, si deve passare per le curve che salgono a Radicofani, con la perdita di oltre mezz'ora di tempo e il passaggio per un asfalto dissestato e poco sicuro. Un tragitto che deve fare la gente per andare a lavoro, i camion che trasportano prodotti di quelle aziende che le ho citato e di altre. Lo devono fare persone anziane e non. Lo deve fare chiunque voglia raggiungere quelle zone o venirne via. Mezz'ora di tragitto insicuro in più, per ogni volta che si passa di lì. Un pendolare che lavori a Siena, per esempio, è rovinato. Un'azienda che deve rifornire di prodotti freschi il senese, il fiorentino, o altre zone, è rovinata.
Dal 4 ottobre 2014 ad oggi sono passati 816 giorni. Enrico, perdonami, ma come si fa a lasciare un'intera parte di Regione isolata per 816 giorni nel totale disinteresse di tutto il sistema. Come si fa ad accettarlo per giusto? È vero, siamo gli ultimi, ma così no. Così no. I media innanzitutto. Quando ancora scrivevo su qualche giornale provai a chiedere, ormai diverso tempo fa, di scrivere al riguardo. Non mi fu nemmeno risposto.
Capisco che ci siano notizie più importanti, come i risvoltini di Pitti, ma mi fa specie che questa sia la regola. Ma le istituzioni non sono state migliori. Io immagino che se mi risponderai mi farai presente che ci sono stati problemi di varia natura, che in realtà qualcosa è stato fatto, che l'intervento è difficile ecc. E scusami per il tono, ma ti parlo come si parla ad un amico. Perdonami Enrico. Non credo ci possano essere scuse credibili dopo 816 giorni. 816 giorni. E domani saranno 817 e dopodomani 818 e così via.
Io credo non sia giusto. Io credo stia diventando intollerabile. Io credo che se puoi fare qualcosa, ti sentirai in dovere di farlo. Perché continuo a credere che la stima che provo per te sia ben riposta.

Con affetto e stima,
Tommaso Ciuffoletti

Il nuovo corriere dell'Amiata
anno XVII

Nuovo Corriere del Tufo
Anno V, numero 1, Gennaio/Febbraio 2017
Mensile dell'Associazione culturale omonima
senza fini di lucro

Associato al CRIC

Produzione: C&P Adver > Mario Papalini
Edizioni: effigi 0564 967139

Iscrizione al Tribunale
di Grosseto n. 10
depositata il 26.11.2001

Questo periodico è associato all'Unione Stampa Periodica Italiana

Iscrizione al ROC n° 12763

Direttore responsabile: Fiora Bonelli,
Via del Gallaccino, 58033 Castel del Piano,
Tel. 0564 955044 - effeeffeesse@tiscali.it

Segreteria di redazione:
Alessandro Zecchini 331 3938386
email nctufo@gmail.com

Redazione: Alessandro Zecchini,
Mario Papalini, Luca Federici,
Elena Tiribocchi, Paolo Mastracca,
Franco Dominici

Rubrica storico-culturale a cura di *Franco Dominici*

PROFUGHI DI OGGI PROFUGHI DI IERI

Questo mese la rubrica Pillole di Storia ospita un articolo della maestra Stella Morucci

Si è appena concluso l'Anno Giubilare della Misericordia. Migliaia di persone il 13 novembre 2016 hanno attraversato, nella Basilica di San Pietro, la Porta Santa che il Pontefice Francesco I ha poi serrato in attesa del prossimo Giubileo.

Anche la nostra diocesi ha racchiuso, fra due siti suggestivi, la linea che unisce due porte: il convento dei Padri Passionisti, sulle pendici del Monte Argentario e la Cattedrale di Pitigliano. Compassione, comprensione, solidarietà sono il senso del percorso. Un patto di fratellanza sancito fra gli uomini e le donne davanti a Dio. Credo nella sincerità di quegli uomini e quelle donne compresi nel senso della promessa fatta: aprirsi all'Altro.

Purtroppo la quotidiana convivenza vuole convincerci che anche la società più emancipata non possa spezzare la catena di rifiuti, paure, odi. Perdere il nostro benessere o solo affrontare la disgrazia di condividere il benessere con gli zingari e tutti gli altri stranieri che affluiscono ai nostri confini sfuggiti a guerre, umiliazioni, persecuzioni crea un profondo disagio.

Quei derelitti sono uno sgradito specchio che riflette la fragilità dell'esistenza, l'insicurezza del successo, la precarietà della ricchezza conquistata con ogni mezzo lecito o illecito.

L'Altro che rimanda alla memoria una condizione sociale che le nostre generazioni precedenti hanno affrontato, subito e che potrebbe tornare a essere, è un'immagine incombente proiettata nel nostro futuro. È necessario porre un sipario, tirare una spessa tenda fra noi e l'ultimo arrivato. Così infatti è accaduto a Capalbio, l'estate scorsa, dove a 50 profughi erano state assegnate delle villette nel condominio residenziale di lusso "Poggio del Leccio". Dissenso e disapprovazione agitarono abitanti e Vip del Tempio estivo della Sinistra. Il 24 novembre 2016, la Regione Toscana, che rivendica la primogenitura del modello dell'"Accoglienza diffusa" ha fatto dietro front: i profughi saranno dislocati in altro luogo.

Dobbiamo concludere che odiamo perché abbiamo paura. Abbiamo bisogno di certezze. Soprattutto negli spensierati momenti di vacanza, l'orizzonte deve essere scevro di nubi.

Ma… chi apriva questo obbligatorio spazio di sicurezza, questa visione di grazia a noi bambini della generazione di guerra; della seconda guerra mondiale? Chi poteva equilibrare le forze

Orbetello, Porta Medina Coeli negli anni ’40

che avrebbero deciso le questioni della qualità della vita dei nostri genitori e la nostra stessa vita? Quando molti dei nostri familiari, dei nostri amici, la nostra casa, le nostre sostanze erano state spazzate via dalla furia della Guerra? Eppure noi, allora, non respingemmo chi, con le mani tremanti, aveva bussato alla nostra porta.

ORBETELLO - OTTOBRE 1944

Nello spazio violato da quel bombardamento del 28 Aprile 1944 definito APOCALITTICO per l’entità dei danni materiali e il numero delle vittime, fra le macerie di decine di appartamenti di nostra proprietà, si presentarono il comandante delle guardie municipali Mario Bongini e la guardia Carlo Volpi. La loro missione esplorativa aveva il fine di chiedere a mio nonno la disponibilità di accogliere alcuni profughi provenienti dalla Sicilia.

Si proponevano come muratori nella ricostruzione della nostra proprietà in aiuto ai nostri operai. Quattro erano i nuovi venuti, ma non erano soli: li accompagnavano mogli e bambini in tenera età.

Le guardie riferirono che questa gente, giunta a Orbetello dopo uno smisurato avventuroso cammino, aveva trovato riparo dentro una breccia dei bastioni spagnoli attorno alla porta Medina Coeli. Solo uno conosceva la lingua italiana.

Li ricordo sporchi stracciati. Gli uomini mostravano una fitta barba incolta e i capelli arricciati si spingevano copiosi fuori dalla coppola consunta. Le donne: immagini nere nei miei ricor

di. Si muovevano incerti addossati gli uni agli altri. I bambini piangevano. Furono condotti in due garage rimasti indenni perché sovrastati da potenti arcate. Lo zio Ruffo Lisi, famiglio dell’Accademia Navale di Livorno in congedo straordinario perché l’Accademia era stata trasferita a Venezia, si prese cura degli uomini.

La zia Ines, sua moglie, e la tata Giuseppa Castaldi si occuparono delle donne e dei bambini. Sul piazzale, dinanzi alla nostra nuova casa, necessariamente essenziale per struttura e dimensioni, con pile di mattoni forati furono innalzati 3 sostegni. Trasversali su essi, 2 mezze tavole formarono un desco.

Non furono offerte sedie. Non c’era legno sufficiente, nelle due falegnamerie operanti, per costruirle. Come non c’era stato abbastanza legno, qualche mese prima, per costruire le bare dentro cui accogliere le vittime del carico di morte che 124 quadrimotori B24 americani avevano lasciato andare in una duplice missione.

Nello stesso modo in cui fu innalzato il tavolo, si approntarono i sedili. I bambini, il viso liberato dalla polvere e dalle lacrime, si fecero posto fra le lunghe gonne delle madri.

Aprivano la bocca come uccellini e, senza sosta, ricevevano il cibo dalle mani materne: pietanze semplici; limitati gli ingredienti.

Cibo di guerra. Ci raggiungevano oltre il muretto di cinta, gli stridori e i tonfi cadenzati dei carrelli Decaunville presi dalle miniere di ferro dell’Argentario. Attraverso binari che tracciavano spazi cittadini ormai deserti, dovevano scaricare fuori dalle Mura di Levante, direttamente nella laguna, il doloroso carico delle macerie che ancora soffocavano piazze e strade.

Mia madre, in disparte, cingeva in un solo abbraccio noi tre figli: 7; 5; 2 anni. Spingeva le labbra sui nostri capelli respirando il nostro odore. Sentii il suo ventre scosso da un pianto represso. Restai immobile. Avevo conosciuto il valore dell’Altro.

Elegio della scrittura

Un nuovo incontro con lo "Strapazza rime" Virgilio Dominici

di **Elena Tiribocchi**

L'incontro con Virgilio Dominici risale ormai a molti anni fa, quando ancora il giornale era poco conosciuto. Decidemmo di dedicare uno spazio a questo signore di origini sanquirichesi ma che ha passato gran parte della sua vita a Pitigliano, dove tutt'ora risiede. E la sua storia ha dell'incredibile, è la dimostrazione di come attraverso la passione e la perseveranza si possano inseguire passioni e dar loro vita nel migliore dei modi. E inoltre quanto la scrittura, la poesia e la cultura in genere possano essere cose per cui vale la pena vivere.

Dominici è nato il 25 agosto 1927 a San Quirico (Sorano - Gr) ed è residente a Pitigliano dal 1968. Come molte persone del suo tempo ha potuto studiare fino alla V elementare, orfano di padre dal 1928 a tredici anni iniziò a fare i lavori stagionali nei feudi agrari della Maremma. Dal 1961 è stato assunto come sorvegliante dell'acquedotto del Fiora.

Cresciuto dunque tra le terre del tufo e la Maremma è venuto a contatto con la tradizionale poesia in ottava rima, che era quel modo di poetare improvvisando tanto tipico delle nostre terre. Si arricchì anche dell'esperienza di uno zio molto abile al canto in ottava rima a braccio.

Più tardi anche Virgilio si è cimentato nella composizione di ottave rime. Il suo argomento principale è la storia, ma può comporre su ogni argomento che susciti il suo interesse. Prima di dedicarsi alle rime però studia e si documenta, come ebbe modo di raccontarmi durante il nostro primo incontro. Nel corso del tempo è diventato sempre più capace di navigare in internet per raccogliere maggiori informazioni; le sue prime composizioni le ha stampate personalmente dal pc di casa sua o le ha donate ai suoi contatti tramite posta elettronica.

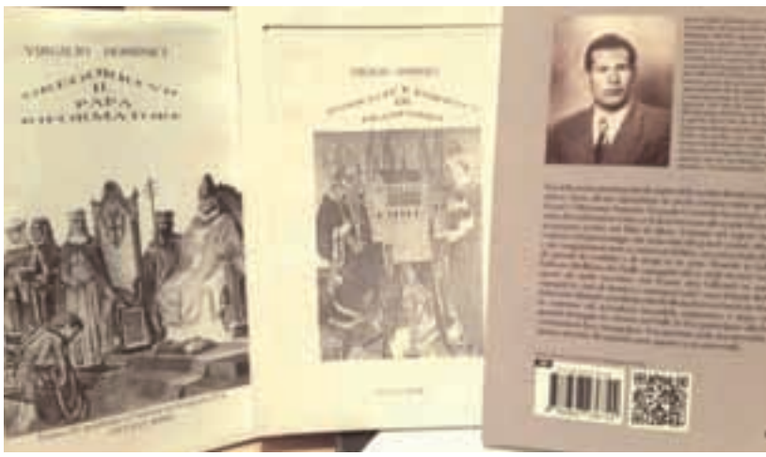
Nel tempo ha intessuto rapporti con molti personaggi della cultura locale e ha collaborato con loro, arrivando persino a pubblicare libri presso case editrici del posto e non solo.

È instancabile e, ancora continua a scrivere poesie sugli argomenti più svariati e anche su temi commissionati. Si è cimentato anche in altri metri stilistici (come la sestina) o tra i suoi primi lavori ha prodotto una commedia in tre atti in dialetto sanquirichese.

Leggere i suoi componimenti in ottava rima oltre che divertente è anche un modo diverso per leggere la storia, farsela narrare come succedeva un tempo e grazie al quale è possibile cogliere nuovi significati o nuovi punti di vista che ci eravamo persi semplicemente limitandoci ai libri di scuola. Potremmo grazie a queste poesie capire meglio il nostro passato o semplicemente scoprirlo per la prima volta.

Virgilio Dominici non si definisce un poeta ma uno "strapazza rime". Eppure al di là di qualsiasi definizione è la prova che la cultura è per tutti, la letteratura in qualche modo migliora la vita e può aprire mondi che altrimenti non potremmo mai visitare.

In questo mese vogliamo allegare la sestina composta in occasione del Natale, che il poeta ha inviato a tutti i suoi contatti come augurio delle festività. Ormai è passato il periodo festivo ma vale la pena leggere il componimento.



Natale festa spirituale

Per i cattolici il Santo Natale,
è una festa di grande tradizione,
festa memorabile eccezionale,
ma non perché vien fatto il gran cenone.
Ma perché nasce Gesù il Redentore,
che porta al mondo gioia pace e amore.

Ma se noi chiudiamo la mente e il Cuore,
e Lui dentro di noi non l'accogliamo,
la sua venuta non ha gran valore
e noi sempre agnostici rimaniamo.
Il Bambino Gesù 'sto pargoletto
Vuole un posticino nel nostro petto.
Per ognun di noi nutre tanto affetto,
anche se ognuno di noi è peccatore.
Volerci redimere è il suo progetto,
perché sente su di noi tanto amore.
E noi dobbiamo aprirgli il nostro cuore,
dirgli: "Vieni Gesù nostro Signore".

REALIZZIAMO
IL TUO LIBRO
Se hai un manoscritto nel cassetto...
può essero pubblicato!
Effigi
C&P Adver Effigi
Via Roma 14, 58031 Arcidosso (GR)
0564 967139 - cpadver@mac.com
334 856 91 59
cpadver-effigi.com

MANCIANO E PITIGLIANO VERSO DI PRIMAVERA

di **Paolo Mastracca**

Manciano. Cosa riserverà sul fronte politico il 2017 a Manciano? Difficile, anzi pressoché impossibile prevederlo visto che siamo ancora nella fase embrionale di preparazione alle elezioni amministrative. L'unica certezza è che l'amministrazione guidata dal sindaco Marco Galli è arrivata a fine legislatura malgrado una serie di scossoni che fin dai primi mesi di vita avevano fatto presagire una caduta imminente.

Invece Marco Galli è stato in grado di tenere le redini e dopo avere perso numerosi (troppi?) alleati e componenti della Giunta per strada ha trovato a fine legislatura in Fiorenzo Dionisi un elemento fondamentale per condurre in porto la propria esperienza e magari riproporsi al giudizio dei cittadini.

Su quest'ultima valutazione staremo a vedere cosa succederà ma a nostro avviso gli elementi che hanno caratterizzato quest'ultima fase della legislatura sono stati gli assessori Giulio Detti e Fiorenzo Dionisi. Giulio Detti ha svolto un lavoro certosino di promozione del territorio, ha puntato sul turismo e sulla valorizzazione delle eccellenze enogastronomiche, proponendo tematiche e progetti che hanno riscosso un buon successo. Spesso ha dato l'impressione di essere l'uomo forte della Giunta Galli, sicuramente ne è stato un punto di riferimento offrendo pure l'idea di avere la capacità di leader poiché come tutti i leader ha molti estimatori e altrettanti detrattori.

È fortemente criticato dalle opposizioni ma lui è andato avanti per la propria strada e sicuramente nell'imminente futuro che si chiama elezioni la sua figura non sarà marginale.

Fiorenzo Dionisi era rimasto fuori dal consiglio comunale ma dopo alcune dimissioni è subentrato e si è messo a disposizione con impegno ed entusiasmo come se la legislatura non fosse agli sgoccioli.

Il sindaco Marco Galli gli ha assegnato il ruolo di assessore con le deleghe alla pubblica istruzione, alle politiche sociali ed ai rapporti con le frazioni e proprio a fine anno Dionisi ha emesso un comunicato stampa per fare il punto della situazione: "sono stati mesi di lavoro intensi e proficui, il mio impegno sarà costante fino alla fine". Fiorenzo Dionisi ha cercato in fretta di capire cosa era stato fatto e cosa c'era ancora di significativo da realizzare e sulla base di ciò ha elaborato la propria analisi: "le priorità su cui concentrarci e lavorare sono state l'approvazione del piano operativo, l'approvazione del bilancio di previsione 2017 ed il recupero dei rapporti con le frazioni". Dionisi prosegue: "i dati ci dicono che due priorità sono state realizzate, ovvero il piano operativo e il bilancio di previsione e le problematiche principali con i cittadini delle frazioni sono state affrontate con incontri sul posto e con la soluzione o progetti di soluzione per alcune di esse. Per esigenze di entrambe le parti, per alcune frazioni, gli incontri si faranno durante il 2017". Quindi il nuovo anno si apre con la certezza che l'amministrazione guidata da Marco Galli arriverà a fine legislatura con le proprie gambe ma chissà se avrà voglia di presentarsi nuovamente al giudizio degli elettori.

Il Movimento Cinque Stelle è di fatto l'unico partito che a Manciano ha una organizzazione riconoscibile, l'intero centrodestra è evaporato in tempi ormai lontani ed il Pd dovrebbe almeno battere un colpo per dimostrare non soltanto di essere ancora di vita ma di avere pure la capacità di elaborare un progetto politico.

LE ELEZIONI COMUNALI

di **Alessandro Zecchini**

Pitigliano. Il 2017 sarà un anno estremamente importante per le terre del tufo, un anno che potrebbe fare da spartiacque tra un certo tipo di passato e un futuro differente. In primavera i cittadini di Manciano e Pitigliano saranno chiamati alle urne per scegliere il futuro sindaco che li guiderà per i prossimi cinque anni. Per quanto riguarda Pitigliano, ad oggi appare impossibile fare previsioni non tanto su chi sarà eletto, ma più semplicemente su chi si presenterà al giudizio degli elettori nei prossimi mesi. Considerando questo abbiamo provato a giocare un po' con quelle che sono le certezze (poche) e le possibili sorprese future.

Movimento Cinque Stelle. Visto che non vi sono certezze partiamo da ciò che ci pare più scontato. Il Movimento Cinque Stelle della città del tufo sembra essere ad oggi l'unica forza politica che si presenterà in maniera più o meno chiara alle prossime elezioni. Guidati dall'attuale consigliere di minoranza Lorenzo Olivotto i "Grillini" pitiglianesi si proporranno come alternativa all'attuale amministrazione forti se non altro del lavoro svolto in questi anni d'opposizione e di un percorso che rispetto alle altre forze politiche che scenderanno in campo avrà dalla sua parte almeno la "storia". Rimane da capire (e non è cosa da poco) da chi sarà composta la lista Cinque Stelle considerando che con la legge Del Rio i rappresentanti dovranno essere almeno dodici (problema che avranno tutte le liste). Altro punto interrogativo da esaminare, alla luce degli anni di opposizione, sarà verificare quanto il Cinque Stelle locale sia "locale". In questi anni Olivotto e compagni si sono impegnati in battaglie sostenute principalmente dal Movimento nazionale, tralasciando spesso la politica da piazza (in senso non dispregiativo) che occorrerebbe in un paese delle dimensioni di Pitigliano. Questo naturalmente non esclude un cambio di atteggiamento qualora la lista Cinque Stelle risultasse vincitrice.

I Partiti Politici. Sulla scia di quanto sta succedendo anche a livello nazionale la storia dei partiti politici pitiglianesi sembra al capolinea. A dire la verità la crisi dei partiti politici locali è iniziata molto prima rispetto al trend nazionale. Già nell'ultima tornata elettorale, quella di cinque anni fa che vide la vittoria di Pierluigi Camilli, la politica locale pareva in crisi con il

REALIZZIAMO
E CURIAMO
siti web • pagine facebook • periodici cartacei e on line • progetti di immagine coordinata
etichette • manifesti • locandine • flyer • depliant
brochure • opuscoli • • •
Effigi
C&P Adver Effigi
Via Roma 14, 58031 Arcidosso (GR)
0564 967139 - cpadver@mac.com
334 856 91 59
cpadver-effigi.com

solo PD presente nella lista guidata da Pietro Ferri. La totale assenza anche soltanto di informazioni riguardanti i partiti politici classici di centro destra e centro sinistra lascia intendere quanto poco sia attiva la vita politica della città del tufo, una crisi che però va ben oltre questa assenza ma che è da ricercare nelle radici della comunità di Pitigliano: poco interesse, poco attivismo, nessuna attività e anche poche parole; giusto una volta ogni cinque anni.

La Giunta uscente. Ad oggi è da escludere una ricandidatura dell'attuale sindaco Pierluigi Camilli e conferma arriva soprattutto dalle sue stesse parole. Non è invece da escludere un coinvolgimento di alcuni membri dell'attuale maggioranza in altre liste civiche che si potrebbero formare da qui a poco.

I giovani. Qualcosa si sta muovendo. Se per larghi strati della popolazione regna l'assenteismo completo dalla vita politico/sociale esiste un gruppo di persone sotto i quarantacinque anni che potrebbe rappresentare un futuro differente per Pitigliano. Olivotto del Movimento Cinque Stelle come detto e non solo. Adesso vedremo se esisterà veramente la volontà di emergere da parte dei giovani stessi, come si muoveranno e vedremo se ci sarà anche quella di farli emergere da parte di chi troppo spesso li sbandiera su carta.

Previsioni. Alla luce di quanto detto è impossibile scrivere oggi chi sarà il gruppo di maggioranza che guiderà il paese per i prossimi cinque anni, figurarsi il futuro sindaco.

Quello che c'è di certo è che chiunque intenderà costruire una lista dovrà fare i conti con i numeri e per la realtà pitiglianese non sarà facile arrivare a un minimo di dodici candidati (minimo di 12-massimo di 16). Questo problema che si presenterà è da ricercare in molteplici fattori anche storici. Al di là delle difficoltà legate al numero di abitanti, a Pitigliano esiste da sempre un problema politico, un abbandono che mai come in questi anni ha segnato il dibattito e l'opinione pubblica dell'intero paese. Nessuno ne parla ma è evidente che lo scarso interesse dei nuovi e l'accentramento di potere che c'è stato in passato hanno creato uno scenario povero in tutti i sensi. Questa è già di per se una sconfitta da parte di tutti.

Azzardando (e giocando) per un attimo possiamo pronosticare non più di tre liste: il Movimento Cinque Stelle e due liste civiche entrambe abbastanza trasversali a livello politico. Non è pero neanche da escludere che alla fine a contendersi la poltrona di sindaco siano soltanto il candidato del Movimento Cinque Stelle e una sola lista civica. Soprese quali liste più piccole dell'ultima ora come è avvenuto spesso in passato sono da escludere. Insomma, l'incertezza la fa da padrona, Pitigliano non ha forse bisogno di un cambio di marcia vero e proprio, più di una sorta di "adeguamento" con il paese che negli anni è pian piano diventato. In parte questo processo è stato avviato dalla giunta uscente, o perlomeno c'è stato un tentativo.

Ora serve un deciso cambio di marcia a livello d'immagine, un cambio che non può non tener conto delle dinamiche legate specialmente al turismo che negli anni è diventato il motore del paese. Non capire questo vuol dire non saper leggere le indicazioni che questo periodo storico sta dando.

Questo lavoro non spetterà soltanto a chi sarà eletto alla guida del paese, ma sarà un passo importante che dovrà fare tutta la cittadinanza per non farsi scappare un treno che potrebbe non ripassare.

Le ricette con i nostri prodotti

PIZZA DI RISO AL CACIO URSINEO

INGREDIENTI

gr.300 riso basmati
gr.600 acqua
5 o 6 pomodori pelati
gr. 250 di Cacio Ursineo

Preparazione:

Cuocere il riso con poco sale finché assorbe tutta l'acqua. Lasciare freddare 5 minuti poi aggiungere gr.100 di formaggio grattugiato.
Ungere una teglia con poco olio, formare una base col riso ben pressato ed infornare a 200° C finchè il riso comincia a colorarsi.
Estrarre dal forno, mettere i filetti di pelati poi il rimanente formaggio a strisce o cubetti, ricoprire con un filo d'olio. Mettere la pizza sotto il grill a 250 ° finché il formaggio raggiunge la doratura voluta.

Ancora un successo per la Compagnia dell'Orcobaleno!

Cronaca di un piccolo capolavoro

di **Luca Federici**

Il sette e l'otto di gennaio sono stati giorni di freddo, ottimi per andare a teatro e sentire il calore della compagnia dell'Orcobaleno, un bel gruppo teatrale che ancora una volta è riuscito a coinvolgere tutti gli spettatori, regalando la sensazione di sentirsi ancora bambini. Il teatrino della fortezza Orsini a Sorano è stata la location perfetta per la trasposizione teatrale dell'opera L'Incredibile mondo di Laura, una fiaba animata filo ambientalista, di buoni sentimenti, dove a regnare sono stati tutti gli archetipi della tradizione fiabesca. Un'opera che parte dal basso, con la partecipazione di tanti giovani provenienti da tutta la zona.
La compagnia è stata coordinata da Roberta Volpini, autrice e regista dell'opera e Giuseppe Pinzi, autore di testi e arrangiamenti musicali, mentre le scenografie sono state curate da Valentina Fusco. Dopo l'introduzione musicale con arpa di Shanaz Mosam e il saluto dell'Elfo Guida (Davide Denci), che ci ha guidato nell'intero viaggio, sono entrati in scena i due maghi pasticcioni, Loriano Ronca e Giovanni Polidori, all'opera nel preparare una pozione magica per salvare il bosco e ripulire un po' l'Orco sporco (Vittorio Massai), che nella successiva scena finisce per convertirsi suo malgrado all'ecologismo, facendo divertire i bambini. Arriva poi il turno del lupo (Francesco Seccarecci), che lamenta di aver perso tutti i denti per azzannare un agnello di ferro. Nella scena successiva si viene a scoprire che a rendere sdentato il lupo è stato il brigante cattivo, impersonato da Luca Federici, che alla vista dei bambini finisce per intenerirsi. Arriva quindi il turno della Regina della Notte, con le danze sinuose di Simona Serafinelli, accompagnate dai musicisti itineranti e dal violino di Federico Allegrini. Il viaggio continua con la principessa addormentata (Ambra Santarelli), la quale risvegliata dal grido dei bambini assiste al ritorno del suo principe (Emiliano Franci), appena ritornato da una lunga battaglia "un inno alla vita perché la guerra è finita". Dopo che Irene Ficulle ha narrato un passo del libro è venuto il momento dell'entrata in scena della fata pasticciona, impersonata da Virginia di Blasi, a cui ha fatto seguito l'arcobaleno guidato dai folletti (Chiara Gubernari, Erika Papini, Cristina Benicchi).
Lo spettacolo si è concluso con un bel canto liberatorio finale con la compagnia al gran completo. Grazie alla lotteria di beneficenza con i premi offerti da aziende locali e alla vendita del libro L'Incredibile Mondo di Laura è stato possibile raccogliere fondi per Il centro Antiviolenza di Manciano.
La Compagnia dell'Orcobaleno tornerà presto sulle scene, ma nel frattempo, come sempre, "Sole splendi su di noi come non hai fatto mai".

Un insieme di voci

Ancora se ne parla. È passata più di una settimana, ma il ricordo è ancora vivido come anche le emozioni provate. Fermento allo Zuccarelli nei mesi precedenti l'evento. Ragazzi e docenti, che condividono mattinate sui banchi sono rimasti stupiti, forse più del pubblico, nello scoprirsi così pieni di talento, e nel notarne altrettanto in coetanei che magari per timidezza o per timore non ne avevano mai dato sfoggio. Qualche ora di lezione sacrificata per prove e preparativi, molti pomeriggi di impegno, hanno portato alla realizzazione di un vero e proprio varietà.
Il 16 dicembre dopo oltre un mese di prove, organizzazione, propaganda e duro lavoro, in qualche ora rubata ad un freddo venerdì sera, l'istituto di Pitigliano ha visto i propri ragazzi, da quelli più disinvolti a quelli più introversi, collaborare e dare sfogo alle loro doti, a sostegno dell'Istituto Superiore Divini di San Severino i cui studenti sono rimasti senza le aule e i laboratori danneggiati dal terremoto. Nel corso della serata, i migliori talenti dello Zuccarelli, si sono susseguiti sul palco: attori improvvisati come Davide Denci, Mattia Giomarelli, Benedetta Berna, Samuele Doganieri, Davide Celestini e Daniele Ciari; cantanti per passione quali Irene Baldelli e Debora Biondi; beatboxer e rapper, rispettivamente, Francesco Ferrante e Davide Ascone; lettrici come Chiara Gubernari e Cristina Benicchi; presentatori per la prima volta come Giada Rossi, Raimondo Battiloro e Ludovica Stefani; musicisti quali Michele Baglioni e Lorenzo Bianchi. Non dimentichiamo anche chi ha lavorato dietro le quinte: Marika e Martina Ottavi, Niccolò Mazzuoli, Giacomo Langella, Riccardo Reali, Francesco Doganieri, Christian Reali, Federico Nutarelli, Valentina Camilli, Claudia Allegrini, Lucia Benicchi. Hanno dato il loro contributo anche i docenti Giulia Micci, Stefania Buccioni, Massimiliano Domenico Dessì e Delia Guerrini. Ospiti speciali, colorati e acclamati i bimbi delle classi prima e seconda elementare dell'istituto comprensivo di Pitigliano e la De Caunt Bend. Questa eterogeneità di talenti e l'entusiasmo che si è trasmesso al pubblico folto e assiepato nel teatro, ha fatto scoppiare applausi scroscianti, suscitato risate, prodotto un'emozione forte che ha invaso il Salvini .
A fine serata l'assegno simbolico, riportante la notevole cifra raggiunta, è stato consegnato nelle mani della professoressa Francesca Alessandrini (ex insegnante dello Zuccarelli e adesso docente di matematica presso il Divini), che commossa ha narrato la sua personale esperienza, mostrandosi immensamente grata verso gli studenti che si sono messi in gioco per una nobile causa, dando prova della loro sensibilità. Nessuno si aspettava che da un progetto così piccolo potesse venir fuori un risultato così importante, e soprattutto così appagante a livello umano, un insieme di voci che ha mandato la sua eco a quelle persone per cui la vita, ora, è più difficile e che ha reso ognuno consapevole di aver costruito un pezzetto, sia pur piccolo, del futuro di tutti.

Niccolo' Mazzuoli e Koutar Foudal
IV ITE Pitigliano

Tutte le attività della Polisportiva San Rocco dal 1 Ottobre 2016 al 31 Maggio 2017

PALLAVOLO MASCHILE
E FEMMINILE junior e senior
Info: 3478435613
Riccardo Nucciarelli

ATTIVITÀ MOTORIA DI BASE 4/5 anni
Info: 3405636583 Cristiano Renzi,
Info: 3427227853 Beatrice Doganieri

CORSO DI AVVIAMENTO ALLO SPORT 6/7 anni
Info: 3294378673

CALCIO A 5 MASCHILE 8/9 anni
Info: 3286917570 Augusto Ronca

SCUOLA DI BALLO PER ADULTI E BAMBINI
Info: 3281659681 Erika Mosci

CORSI PERIODICI DI TIRO CON L'ARCO
Info: 3498307718 Ciro Langella

GINNASTICA ARTISTICA da 4 anni
Info: 3408002400 Elisabetta Ronca

GRUPPO STORICO DI TAMBURINI
DELLA CONTEA DI PITIGLIANO
In collaborazione con l'Associazione Rinascimento

CORSO DI TAMBURI
Info: 3471439196 Silvia Ferri

PILATES
Info: 3408002400 Elisabetta Ronca

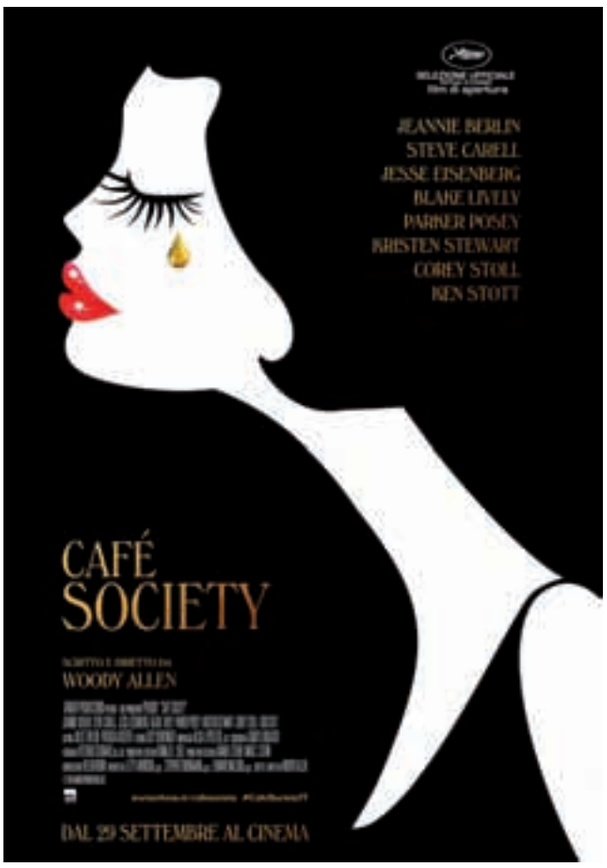
UnipolSai ASSICURAZIONI
ASSICOOP Toscana SpA
PITIGLIANO
Via Don F. Rossi, 34 • c/o locali CIA
SORANO
Via Petrarca, 2 • c/o locali CIA
Responsabile:
VALENTINA DAINELLI • Cell. 334 7317653
v.dainelli@assicooptoscana.it
www.assicoop.it

SERVIZI FOTOGRAFICI
MATRIMONI E CERIMONIE

Nicola & Marco Tisi
Via Giovanni XXIII 39 - Pitigliano (GR)
graficart.nicolatisi@gmail.com
marcotisi8@gmail.com
Tisi Nicola 328 5455002
Tisi Marco 389 9618967

BRANDO RACING
AUTOFFICINA • RIPARAZIONE AUTO
E MOTO • MODIFICHE
• TRASFORMAZIONI
Z. A. San Quirico di Sorano (GR)
www.brandoracing.it
Tel. 0564 619077
Mob. 345 7731324

CAFE SOCIETY
di Woody Allen



Una famiglia ebrea vive la tranquillità newyorkese fin quando un suo componente, il giovane Bobby (Jesse Eisenberg), innamorato del sogno di diventare un agente cinematografico, decide di andare fino a Los Angeles per coronarlo. Uno zio di nome Phil Stern (Steve Carell), che lavora nel mondo del cinema, forse potrà essergli di aiuto.
Ma la bella segretaria, nonché sua amante, Vonnie compare in scena ad intrigare le cose e il povero Bobby sceglie di tornare a casa. Gestirà un locale di successo, si sposerà, senza mai dimenticare la donna che ha lasciato a Los Angeles e che aveva rinunciato a lui per sposare lo zio. Ma inaspettatamente Vonnie e Phil arrivano in visita nel nuovo locale e … chissà.
Già, chissà, perché Woody Allen non ci dice come va a finire. Lascia liberi ognuno di scegliere la fine che vorrebbe, oppure nessuna.
È Woody Allen a raccontarci questa storia, in quanto regista e come voce over nel ruolo di narratore, appunto. E a noi si spalancano gli occhi dinanzi alle immagini di New York negli anni Trenta, si tendono le orecchie nell'ascolto delle voci protagoniste di questa commedia deliziosa.
La fotografia merita l'elogio, la recitazione pure, così riuscita, così varia, così accattivante. I numerosi dialoghi che animano le scene hanno un sapore tanto gustoso che vorremmo ricominciassero, non appena finiti, subito dopo, fino a farci sentire sazi. Così frequenti e così ben fatti, essi danno un ritmo da capogiro all'intero film, impedendo allo spettatore di distrarsi, ne nascerebbe il timore quasi che gli attori protagonisti, accorgendosene, potessero bucare lo schermo e rimproverarci! Il giovane Bobby Dorfman alle prese per la prima volta nella sua vita con una prostituta inesperta, ma anche totalmente incapace dà luogo ad una sequenza di battute che da sole, senza scena, senza gestualità basterebbero ad incantarci.
Certo eccellente risulta anche il dialogo tra lo zio Phil Stern e il nipote di cui dicevamo sopra, nel quale il primo si lascia andare allo sfogo patetico di elogio della moglie che si accinge a lasciare, perdutamente innamorato della donna che ha incontrato, mentre Bobby dal canto suo ascolta attentamente, ma temendo di poter perdere il filo di quel discorso concitato, o di averlo già perso, si limita ad annuire timidamente alle considerazioni dell'altro, ormai delirante, inconsapevole pure del fatto che oggetto della discussione sia proprio la sua Vonnie.
Un film che ci parla d'amore, certo, di malinconia e di rimpianto, delle attività che impegnano la vita degli uomini, lecite e illecite, ma soprattutto che ci racconta la vita, con quel fare ironico, anche sarcastico che appartiene a Woody Allen e che ci permette di leggere tutto con leggerezza, mai con superficialità. Le parole dette rimangono scolpite e si condensano in pensieri e massime lasciandoci liberi di appropriarcene qualora ce ne fosse bisogno: "il tempismo è tutto", "vivi ogni giorno come se fosse l'ultimo e un giorno ci azzeccherai", "l'amore non ricambiato uccide in un anno più gente della tubercolosi".
E poi parole dolcissime, quelle che Vonnie rivolge a Bobby innamorato di lei, " sei molto dolce (…) sembri un cervo abbagliato dai fari", ma che non stuccano.
C'è tutto Woody in questa commedia, i suoi film portano indelebile l'impronta di Lui, ma questo nell'arte è un grande valore aggiunto. Ecco allora che l'occhio attento del regista all'universo femminile popola il film di donne, tutte interessanti, sapientemente collocate, nessuna banale nel suo essere e nel suo ruolo: Veronica Sybil, Veronica Hayes, Rose Dorfman, Evelyn Dorfman, Marty Dorfman, Karen Stern.
Un film da non perdere. Assolutamente da non perdere.

Naturopata e Massoterapista - vid@hotmail.it

Amamelide, Hamamelis virginiana L.

Nocciolo della strega

L'Amamelide fa parte della famiglia delle Hamamelidaceae, ed è unpiccolo albero deciduo alto fino a 7 metri.
Il suo habitat è il bosco secco o umido, con terreno fertile e lungo le rive rocciose dei corsi d'acqua.
Fiorisce da settembre a novembre, i suoi fiori hanno petali a corolla gialli e color vinaccia.

IMPIEGHI TERAPEUTICI
Ricca di tannini e flavonoidi, ha proprietà astringenti e antiemorragiche, agisce in particolare sul sistema cardio circolatorio. Ha proprietà antisettiche e antiinfiammatoria, indicata per uso topico.

Le foglie e la corteccia di amamelide contengono tannini solubili, principi attivi che possiedono un particolare tropismo nei confronti delle membrane cellulari e delle pareti vascolari, esplicando un'azione vasoprotettrice, utile nelle vasculopatie; e un'azione riepitelizzante, da sfruttare in presenza di dermatiti di tipo allergico.

Inoltre la presenza di flavonoidi e di composti triterpenici contribuisce al tono muscolare delle pareti venose, compromesse nel corso delle infiammazioni.

Per questo motivo l'amamelide è considerata un rimedio efficace nel trattamento dei disturbi del sistema circolatorio, come flebiti, varici ed emorroidi, fragilità capillare, capillari dilatati, tendenza alla formazione di lividi, cellulite, dove sia necessaria un'azione astringente (in caso di diarrea).

L'amamelide possiede anche proprietà antiemorragiche da utilizzare in caso di metrorragie e nei dolori mestruali con flusso ematico abbondante.

MODALITÀ D'ASSUNZIONE
La pianta è utilizzata sia per uso interno sotto forma di infusi, estratti idroalcolici (tintura madre), fluidi, molli o secchi; e in uso esterno, in cosmesi, per preparare acque distillate, colliri, dopobarba lenitivi, tonici decongestionanti per la pelle delicata dei bambini, per le pelli con couperose, per lenire gli eritemi solari, per l'arrossamento della pelle del volto, in caso di acne, rosacea, e per creme contro la cellulite.
L'Acqua distillata di Hamamelis è una preparazione cosmetica utile nelle infiammazioni della bocca, delle gengive, e per l'arrossamento degli occhi con iperemia, come ad esempio nella congiuntivite allergica.

USO INTERNO
Infuso: 1 cucchiaio foglie di amamelide, 1 tazza d'acqua Versare la pianta nell'acqua bollente e spegnere il fuoco. Coprire e lasciare in infusione per 10 min. Filtrare l'infuso e berne 2 tazze al giorno lontano dai pasti, oppure usarlo per fare gargarismi in caso di afte, gengiviti, infiammazioni della bocca.

Tintura madre di amamelide: 40 gocce in mezzo bicchiere d'acqua, da bere 2 volte al giorno, lontano dai pasti.

Decotto di corteccia tritata grossolanamente e lasciata in infusione nell'acqua bollente per 10 minuti e poi filtrata.

CONTROINDICAZIONI
In caso di dosaggi eccessivi per via interna, l'amamelide può causare danni alla mucosa gastrica e stipsi. Controindicata nelle epatopatie.

CURIOSITÀ
Gli Indiani d'America la utilizzavano per le sue proprietà cicatrizzanti e gli attribuivano anche uno straordinario potere magico al punto di considerarlo uno "strumento di lavoro" degli sciamani, durante le loro pratiche rituali e propiziatorie.

PELLEGRINI GAS
Rivenditore autorizzato:
eni
LIQUIGAS
Atala
Vendita, noleggio e assistenza bici
Via M. Ciacci, 253
E-mail pellegrinigas@gmail.com
PellegriniGas Pitigliano
Cell. 346 9433250/334 9658486
Tel. 0564 616038

PANIFICIO
di Andrea B&B Bigiarini
Vendita al dettaglio e forniture a strutture ricettive e commerciali
PANE
PIZZA
DOLCI
Forno: Marsiliana(GR) Loc. Camerone,291/B
Tel.0564605066 - Mob.3932962893
Punti vendita:
Manciano (GR) Via S.S.Annunziata, 2 - Mob.3803647119
Pitigliano (GR) Largo Nicola Ciacci, 49 - Mob.3299321844
mail:andreabigiarini@libero.it
P.IVA: 01409900535

 zeroraro84@yahoo.it

Rubrica storico-culturale a cura di *Luca Federici*

Una leggenda sulla lenta caduta di Sovana

"Deh, quando tu sarai tornato al mondo
e riposato de la lunga via,
seguitò 'l terzo spirito al secondo,
Ricorditi di me, che son la Pia;
Siena mi fè, disfecemi Maremma,
salsi colui che 'nnanellata pria
disposando m'avea con la sua gemma".
(Dante; Purgatorio V. Pia de Tolomei)

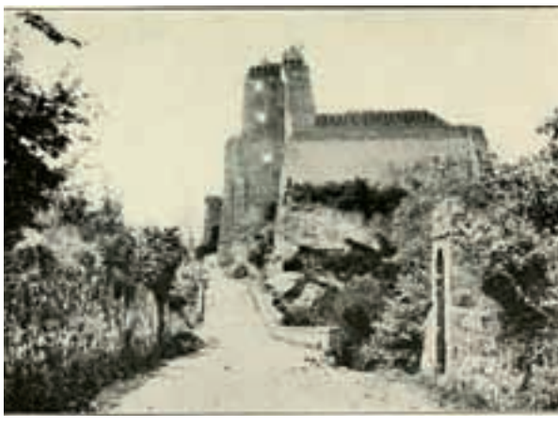
Tante sono le leggende che dalla notte dei tempi hanno reso la cittadina di Sovana un luogo misterioso, ricco di folklore. Basti pensare ai segreti del popolo etrusco, che tutto intorno alla città, tra i fossi Folonia, della Calesine e della Picciolana aveva costruito elaborati templi, opere enigmatiche e grandi necropoli. Alla Soana Etrusca si è sovrapposta la romanizzazione della città, e poi le storie di amori e tradimenti sotto la dominazione degli Aldobrandeschi o le vicende di Ildebrando da Soana e Matilde di Canossa, protagonisti 900 anni orsono nelle vicende tra Chiesa e Impero.

Tra i tanti racconti popolari si ricordano la leggenda della carrozza d'oro della bella regina Antiglia; l'epico racconto di stampo carolingio della Mano di Orlando; le storie sulla calamita del monte Elmo, che attira in da ogni dove persone particolarmente sensibili; oppure le monete di San Mamiliano, realmente ritrovate sotto l'altare del santo, nello stesso luogo in cui per tanti anni i proprietari di una famiglia locale avevano custodito memoria di un tesoro nascosto. Leggende di Santi e di briganti, di miseria e di malaria, di ingiustizie e di buoni valori, che il popolo da sempre ha contribuito a salvaguardare dalle nebbie dei tempi. Ma c'è un'altra leggenda popolare ambientata nella Sovana medievale, raccolta nel periodo tra le due guerre da uno scrittore molto particolare, Mario Puccini, stimato fin dagli anni del Realismo e autore di numerosi romanzi, di novelle e di articoli giornalistici. Nasce a Senigallia nel 1887 e nel 1919 conosce Alessandra Simoncini di Ischia di Castro, partita per la cittadina adriatica dopo aver ottenuto il posto di maestra. Mario Puccini è rimasto sempre legato al borgo castrense e alla maremma tosco laziale, alla quale ha dedicato diversi scritti e romanzi brevi, editi tra gli anni venti e gli anni cinquanta. Tra le storie di uomini e di luoghi raccontate da Puccini è risultata particolarmente interessante la novella ambientata a Sovana, una storia per certi versi lugubre, oscura, certamente appresa dagli abitanti del luogo. Una storia di omicidi e maledizioni che lasciamo raccontare dalle parole dell'autore.

"A badare alla leggenda, come la tradizione la offre, le cose sarebbero andate così: Sovana, che allora contava molte migliaia di abitanti, non conduceva una vita quel che si dice esemplare. Ma che cosa volete? Era ricca, non mancava di nulla, il benessere già si sa che non è sempre apportatore di virtù, ma al contrario di vizi. Ora, il vescovo greco (lo si chiamava così, ma chissà chi era, donde veniva, cosa rappresentava nell'ordine politico e religioso della città) questa condotta disonesta dei sovanesi non riesce assolutamente a mandarla giù; e per un mese tace, per due si trattiene, ma ad un bel momento incomincia a sbottare,ne dice di cotte e di crude, attacca ora una, ora l'altra delle classi cittadine, come un Savonarola avanti-lettera.

Dalle piazze, dai balconi, non c'è giorno che non scagli i suoi anatemi e le sue rampogne. I sovanesi per un po' lo lasciano cantare e urlare; ma la pazienza è una virtù dei poveri, e loro, invece, erano ricchi. Ond'è che una bella sera pigliano il predicatore minaccioso, lo chiudono in una botte, e senza dargli nemmeno il tempo di dir amen, lo scaraventano da una delle ripe della loro città. Il vescovo greco morì, naturalmente; ma la leggenda non ha mai fatto morire un uomo di una tal quale prestanza senza farne o un martire o un eroe. Ed ecco: Sovana crede di essersi liberata di una voce che la molestava; ma il vescovo greco non è ancora arrivato in fondo al burrone che alle orecchie dei sovanesi un'altra voce giunge: e non si sa di chi sia, e non si capisce se cada dal cielo o venga su dalla terra, ma insomma tutti la sentono e non li rallegra davvero.

Infatti quella voce era minacciosa e terrificante prima di tutto come voce, e poi per quello che diceva. Diceva: *"da oggi a Sovana nessun bambino che nasca potrà più vivere"*. E da quel giorno una terribile moria invase tutte le case,un male ignoto colpiva i bimbi appena nati e subito li portava via. Nessuno scongiuro fu buono, nessun rimedio fu trovato, la triste malattia, tanti bambini nascevano e tanti ne strappava: sicché non passarono



molti anni e Sovana cominciò a spopolarsi e a decadere, un'ombra di morte cadde e riempì le sue vie, le sue piazze, i palazzi, i campi, tutto decadde, le ricchezze sfumarono e la gioia di vivere con esse. Vera o non vera? Probabilmente, come tutte le leggende, anche questa nasconde un fondo di verità; ma, se si potesse arrivare fino al cuore degli evi oscuri, probabilmente si constaterebbe che quel vescovo greco impersona il fantasma di qualche peste scesa sulla città, improvvisa e distruttrice.

È un fatto tuttavia che Sovana deve aver contato notevolmente nella vita della regione maremmana nei primi secoli del medioevo, se più volte la repubblica di Siena non riesce ad aver ragione di lei, se gli Orsini della vicina Pitigliano, pur prepotenti, la trovano sempre sulla loro strada nemica proterva e temuta. Una peste, o, forse, una sconfitta, o chi sa, qualche terremoto?

Certo è che, ad un tratto, il ritmo della città, ieri pieno, fiorente, s'arresta, si spezza. Molte famiglie se ne vanno, altre decadono; sulla terra abbandonata dai lavoratori crescono rovi e le erbacce. La macchia prende presto il posto dei campi ieri lavorati e curati, e la malaria si addensa sulla zona, rimasta ormai con pochi animali e con pochi uomini". (1953).

FL Lombardelli
ARREDAMENTI

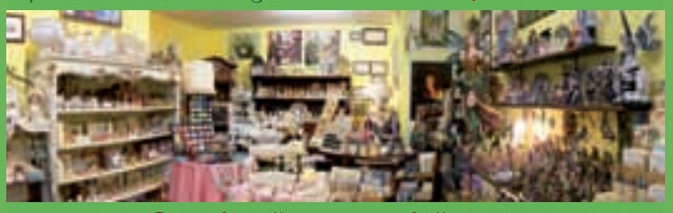
Bagni | Camerette | Complementi d'arredo | Cucine |
Salotti | Tavoli e Sedie | Zona Giorno | Zona Notte

Visitate il nostro nuovo sito web
www.lombardelliarredamenti.it

Lombardelli Filippo & c. sas
Via Nicola Ciacci, 763, Tel. 0564 616075
58017 Pitigliano (Grosseto)

Le Chicche del Borgo
di Barbara Corsetti

Artigianato
Collezionismo
Souvenir
Attrazione Turistica



Scendi nelle viscere della terra
a visitare la Grotta Magica

INFO E PRENOTAZIONI GRUPPI
0564614237 cell. 329 4023984 Le Chicche del Borgo
Via Roma 46, Pitigliano (GR) La Grotta Magica
lechicchedelborgo@gmail.com Antichi Mestieri Giordano Balducci
www.lechicchedelborgo.it

Bambole Fate e Folletti
Laboratorio Mandragone

maremmamà by LisArt
Studio Artistico - Show Room
Pitigliano - Via Roma 99

Collezione Autunno 2016
T-Shirt Arte Accessori

original
T-Shirt Brand

Show Room
a Orbetello
Via Roma 18

Il Pozzo Antico

Locanda del Pozzo Antico

RISTORANTE PIZZERIA
Via Generale Orsini, 21
Pitigliano (GR)
Tel. 0564 614405

Tel. 3294924701 - anichinifra@gmail.com

Attività fisica e Diabete: quando il movimento diventa più efficace del farmaco

Questo mese nella nostra rubrica dedicata all'alimentazione ed allo stile di vita sano, poniamo l'accento sull'importanza che svolge la pratica di una regolare attività fisica ed un corretto approccio nutrizionale nella cura e nella prevenzione del Diabete. Infatti la pratica quotidiana di movimento e sana alimentazione non soltanto determinano benefici sul compenso glico-metabolico e sul mantenimento di un peso corporeo auspicabile, ma anche sullo stato di benessere psico-fisico, sull'aspetto relazionale, oltre che sulla prevenzione e/o al rallentamento della comparsa delle complicanze micro e macrovascolari che il Diabete porta con sé.

Vista la grande importanza che svolge la pratica di una regolare attività fisica, l'ambulatorio medico non dovrà più essere concepito come una stanza chiusa dove ricevere soltanto la terapia farmacologica da praticare, ma dovrebbe bensì trasformarsi in uno spazio aperto (un parco, una strada, etc.) dove poter camminare o correre in salute ed in sicurezza, dove scambiarsi opinioni e condividere esperienze sulla propria condizione, perché il diabete si cura anche sulla strada, camminando, correndo, andando in bici, insomma non stando fermi.

Il "*movimento*" diventa quindi non solo un consiglio o un auspicio, ma una *vera e propria prescrizione terapeutica*, dove il medico o il professionista fornirà indicazioni personalizzate su quali attività preferire, la frequenza settimanale, il minutaggio giornaliero e la possibilità di potersi avvalere di applicazioni o strumenti multimediali (contapassi, cardiofrequenzimetro, etc.) per il monitoraggio di tale attività.

Vediamo adesso nel dettaglio i benefici del movimento: **migliora il controllo glicemico, riduce i rischi cardiovascolari, contribuisce alla perdita o al mantenimento del peso corporeo ed aumenta il senso di benessere, migliora la fitness cardiovascolare, la forza muscolare, la sensibilità insulinica con relativa riduzione del fabbisogno insulinico, controlla i livelli di colesterolo e trigliceridi, la pressione arteriosa, determina un rischio di complicanze più basso ed un incremento dell'aspettativa di vita.**

Ultima cosa, forse la più importante: nel diabete non insulino-dipendente (diabete tipo 2), la simbiosi tra regolare attività fisica e alimentazione appropriata può prevenire l'insorgenza della malattia, anche in soggetti geneticamente predisposti; questo, soprattutto perché incide fortemente sulla perdita di peso (5-10% di peso perso in 6 mesi) e sulla diminuzione della circonferenza vita.

È ormai noto infatti che **obesità e grasso addominale predispongano fortemente all'insorgenza della malattia diabetica**.

Nonostante ciò, è stato osservato che più del 60% di adulti con diabete non svolge i livelli raccomandati di attività motoria.

Vediamo adesso quanta e quale attività fisica fare per chi voglia prevenire la malattia o per chi la voglia curare nel migliore dei modi, partendo comunque dal presupposto che le raccomandazioni per l'attività fisica devono essere *sempre individualizzate*.

Intanto, l'attività fisica continuativa e di grado elevato si associa ad una riduzione significativa della mortalità cardiovascolare e generale e quando l'esercizio fisico aerobico (camminata, corsa, bici, nuoto) e di resistenza (pesistica) sono combinati nella stessa sessione di allenamento, si riesce ad ottenere un migliore controllo sulla glicemia.

L'attività maggiormente consigliata è comunque quella aerobica (con consumo di ossigeno e quindi energia, di intensità moderata, ossia < 70% della frequenza cardiaca massima).

Essa, se praticata sistematicamente, orienta il muscolo all'uso di miscele combustibili più ricche in grassi che in carboidrati (quindi minor rischio di ipoglicemie e maggior dimagrimento) e può essere proseguita anche nell'età adulta e nella maturità.

Non solo, **più il soggetto sarà allenato e maggiormente verranno consumati i grassi durante la pratica dell'esercizio**. Per quanto riguarda la frequenza, **l'attività motoria dovrebbe essere svolta quotidianamente,** o comunque almeno 5 giorni alla settimana di durata di un'ora per ogni sessione (almeno 150 minuti a settimana) e non ci devono essere più di 2 giorni consecutivi senza attività.

In aggiunta, attività come il tai-chi e lo yoga possono combinare flessibilità, equilibrio e attività di resistenza, aumentando la qualità della vita ed il benessere percepito dei soggetti diabetici.

Ancor prima però di pianificare un movimento programmato sarà fondamentale concentrarsi sul ridurre la sedentarietà: molto tempo passato in attività sedentarie è associato infatti ad un incremento della morbidità e mortalità, con un peggioramento del controllo glicemico.

Una seduta prolungata di sedentarietà dovrebbe essere interrotta ogni 30 minuti per ottenere benefici sulla glicemia: interrompere lo stare seduti con 15 minuti di camminata post-prandiale e con 3 minuti di camminata leggera e un'attività di resistenza semplice con piccoli pesi ogni 30 minuti migliora il controllo glicemico.

Per monitorare in maniera semplice la propria attività giornaliera è consigliato acquistare o scaricare gratuitamente sullo smartphone un *contapassi*: gli adulti dovrebbero evitare di scendere al di sotto di 5000 passi giornalieri ed adoperarsi al raggiungimento di almeno **7500 passi** con obiettivo target i **10000 passi.**

In conclusione, consiglio a tutti, diabetici e non, di s**tare meno tempo possibile a casa seduti** e di muoversi, perseguendo l'obiettivo di fare almeno **un'ora tutti i giorni di attività motoria**; questo vi permetterà nel tempo di ridurre, togliere o prevenire l'utilizzo di farmaci antidiabetici, "condendo" naturalmente la vostra giornata con una **sana alimentazione** in stile mediterraneo.

A.S.D.
LifeSTYLE
PALESTRA
Via Brodolini, 365
PITIGLIANO
CORSI DI FITNESS
STEP
SPINNING
GAG
GINNASTICA DOLCE
B.F.T.
JUMP
FIT-BOXE
ZUMBA
ZUMBA STEP
TOTAL BODY
PILATES
REAL BALL
B.F.T. STEP
BOXE
KARATE
DANZA
COREOGRAFICO
LATINI
HIP HOP
PROPEDEUTICA ALLA
DANZA CLASSICA
BALLO
STANDARD
BALLO LISCIO
BALLO DA SALA
LATINI e CARAIBICI
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 10.00 - 21.30
SABATO 11.00 - 16.00
info
328 1659681 Erika - 329 1155865