San Salvo

ieri • oggi • domani

Periodico a cura del Lions Club San Salvo

Anno **6** - N° **1**
Febbraio 2019

Perché buttare il pane nella monnezza?

Nelle edizioni di "San Salvo ieri oggi domani" abbiamo pubblicato numerosi articoli sull'abominevole e insopportabile spreco quotidiano del pane, cibo sacro e simbolo del lavoro dell'uomo.

Non è normale, che in Italia 13 mila quintali di pane vengano ogni giorno buttati nei bidoni dei rifiuti. Solo a Milano,180 quintali di pane finiscono nell'immondizia. Le nostre nonne, appena vedevano un pezzettino di pane per terra, lo raccoglievano, pulivano e baciavano. Invece di disfarcene, perché non lo offriamo a chi ne ha più bisogno; esistono ricette semplici e veloci per cucinare il pane avanzato in mensa. Grissini e crakers fanno ingrassare; abituiamo i nostri bambini a mangiare il pane "quotidiano". Non abbiamo molti strumenti per intervenire contro questa "piaga, ma la nostra azione di sensibilizzazione certamente non si arresterà. In redazione sono pervenute numerose telefonate, e-mail e lettere da parte di numerosi lettori. Per una questione di ordine e praticità, abbiamo sentito la necessità di pubblicare la lettera inviataci da Eugenio Cardarella , salvanese in pensione. Ecco il contenuto: "Ill.ma redazione di *San Salvo ieri oggi domani*, stavo facendo la mia passeggiata quotidiana (adesso ho più tempo, perché in pensione) al posto di vedere le normali buste d'immondizia posizionate ai lati delle strade, mi sono imbattuto in un mucchio di pagnotte intere e tagliate, sparse per terra. Sono rimasto allibito. Come giustificare un simile comportamento? Ignoranza e miseria culturale. Il pane rappresenta per l'uomo il riscatto dalla fame, e come tale va salvaguardata la sua sacralità. Il pane porta con sé, memorie, valori simbolici, tradizioni che vanno oltre al semplice sfamare il corpo. Il pane sfama anche lo spirito.
Nelle storia delle culture e nelle religioni è un alimento privilegiato che non tutti potevano avere. È l'alimento per eccellenza, eppure si butta come immondizia!". Ringraziamo tutti coloro che hanno spedito e-mail al nostro indirizzo; ci incoraggiano a proseguire e rafforzare la nostra azione di prevenzione sullo spreco del pane.

Michele Molino

Lu cruscàune

Un'impresa edile e stradale aveva affidato a Frangische e Nicòle, manovali salvanesi, un incarico relativo all'operazione di bonifica ambientale di un canalone. Tutti i giorni, mettevano al riparo le biciclette e il tascapane, si disponevano uno di qua e l'altro di là dalle sponde e cominciavano a lavorare di buona lena.
All'arrivo (primo mattino) de lu muccicàlle, Nicòle disse dalla sponda opposta a Frangìsche : *"Magnàme le panìne tu o le mi?"* (Mangiamo i tuoi panini imbottiti o i miei?).
Rispose subito il compagno di lavoro: *"Nzì sènde"* (Non ho sentito) . Nicòle con tutta la forza che aveva in gola, ripetè nuovamente: *"Zi magnàme le panìne tu o le mi?"* Mangiamo i panini tuoi o i miei?). Frangìsche, ribattè: *"'Nzì sende! ma è mejje che zi magnàme le panìne tu!"* (Non sento nulla, sarebbe meglio mangiare i tuoi panini imbottiti).

m.m.

Nuovo direttivo e nuovo presidente al Premio R. Artese-Città di San Salvo del 2019

Stanno pervenendo numerose opere alla segreteria del Premio letterario Raffaele Artese-Città di San Salvo 2119; concorrono i romanzieri esordienti - residenti in Italia o all'estero - che scrivono in lingua italiana e pubblicano in cartaceo e codice ISBN. È ammesso al Premio un solo romanzo, edito in forma cartacea nel periodo 1° gennaio 2018/**31 marzo 2019**, di autori che non abbiano già partecipato alla precedente Edizione. Ogni opera dovrà pervenire in 7 (sette) copie al seguente indirizzo: Assessorato alla Cultura del Comune di San Salvo, I vico piazza San Vitale 1 - 66050 San Salvo (Ch).
Farà fede la data del timbro postale o altra agenzia di partenza. Le copie pervenute saranno donate alla biblioteca del Centro Culturale. Il direttivo è formato da Antonio Cocozzella (presidente), Silvia Daniele (vice presidente), Venanzio Bolognese (tesoriere), Francesca Torricella e Marianna Della Penna (segretarie), Virginio Di Pierro e Romina Palombo (responsabili della comunicazione), Maria Travaglini (assessore alla Cultura), Giovanni Artese, Claudio De Nicolis e Giuseppe De Vito. La giuria tecnica: Silvana Marcucci, Romolo Chiancone, Laura D'Angelo, Davide Carulli, Miriam Salladini, Antonella Spadaccini, Linda Marinelli e Nadia Ciafardini. Confermata la giuria popolare, coordinata da Marisa Fabrizio. Soddisfatti Comune e Lions Club San Salvo - che attraverso il sindaco Tiziana Magnacca ed il presidente dei lions Claudio De Nicolis, confermano di voler perseguire la crescita del concorso. Vincitore 2018:Antonello Soriga.

Claudio De Nicolis e Antonello Soriga

Lions Club di San Salvo premiato con l'Attestato d'Onore per la crescita associativa del "Centenario"

Il Lions Club di San Salvo dal primo giorno della nascita non si è fermato un attimo per aiutare i bambini indifesi e malati di ogni parte del mondo. Non vogliamo qui enumerare i service realizzati nel corso degli anni.
L'associazione di San Salvo ha ricevuto dal Lions Club International il riconoscimento per la crescita associativa durante i festeggiamenti dei 100 anni dalla Fondazione Internazionale. L' Attestato d'Onore e il distintivo d'argento son stati consegnati dal presidente in pectore Claudio De Nicolis al presidente del 2018 Christian Valentino, la sera della " Festa degli Auguri di Natale", nel corso della quale si è svolta una tombolata di beneficenza il cui ricavato è stato completamente devoluto alla Parrocchia di San Nicola.

Le chiacchiere dei maschi

Non tutti ci riescono, in quanto dediti all'arte della chiacchiera. Comunicare troppo è un vizio che non tutti accettano perché il parolaio è convinto che la logorrea sia la propria forza. E, da questo punto di vista, gli scrittori sono una categoria a rischio. Di Flaubert, ad esempio, si diceva che fosse bravissimo ma non brevissimo: anzi le vicende di madame Bovary sarebbero state molto più godibili, ma con qualche dozzina di pagine in meno. E che dire dì Dostoevskij: uno che ha trasformato per molti lettori in un castigo la lettura di "Delitto e castigo" per via delle performance verbali non troppo stringate del protagonista Raskol'nikov. O come viene giudicato affetto da verbosità anche un autore pur brillante, Antonio Scurati: il suo mega-volume di quasi mille pagine su Mussolini, primo tomo di una lunga serie, pare confermarlo. Non saresti più clemente col supereroe e Deadpoll, soprannominato "il Chiacchierone" uno che riesce a mettere in fuga i nemici con l'arma della super- parola, prendendoli per sfinimento. Perché i logorroici sono così, ti logorano senza pietà. Nella vita sociale non ti augureresti di avere in un rapporto intimo, non sogneresti di averne uno come partner perché rischierebbe di blaterare prima, durante e dopo l'amplesso, con effetti devastanti sulla libido. Indubbiamente questa tendenza allo sbrodolamento verbale è stata favorita dalla tecnologia, ad esempio della prassi do mandare vocali via WhatsApp, con gente che raggiunge i record di dieci minuti e si riascolta, per compiacersi di quanto è bella la propria voce. Ma è favorita, per altri versi, dal riequilibrio tra i due sessi: logorroici ora sono soprattutto i maschi i quali, intimoriti dalle donne, parlano parlano e non concludono. Sono solo chiacchiere, senza più il distintivo del sesso forte.

Angelo Del Moro

Prova ad indovinare il significato della frase:
FILUMMÉ, PEIJE SSU MUÀNNELE
La risposta al seguente indirizzo e-mail: michele.molino@virgilio.it

Sportive degli anni '60

Modi di dire in dialetto salvanese

Ha truvuàte la farmue de la scarpe. Ha trovato la forma della scarpa, nel senso di aver trovato pane per i denti. *Te puzza scì l'alme!, lett*. Ti possa uscire l'anima, possa morire! *L'alme di canda ni tì! oppure: li mùrte di canda ni tì!* Tutti i morti che hai. *Te puzza sdulluffà!,* lett. Possa romperti l'osso del collo. *Te puzz'annehà'!,* Possa annegarti a la Cifricònie, luogo immaginario per dire di un posto lontanissimo. *È sdrèuse*. È strano. *È grosse gnè 'nu crisòmmele*. È una bugia grande come una prugna grande. *Fàtta 'scè l'alme*. Fatti uscire l'anima. Dì' la verità, confessa! *Fòre la faccia vostre*. Espressione per chiedere scusa nel raccontare fatti spiacevoli o scabrosi. *Frëje lu puasce e tè'n mènde a la hatte*. Frigge il pesce e guarda il gatto. Nel senso di fare una cosa ma tenendo d'occhio il pericolo eventuale. *M'rnnènne l'abbàje*. Mi prende in giro. *Ggenda trëšte, numenàt'e vèšte*. Gente triste nominata e vista. *Ha cagnàte l'ucchie pe' la caute*. Ha cambiato l'occhio per la coda, nel senso di fare un pessimo affare. *Ha fatte lu quàrte*. S'è arrabbiato. *Ha štirète li pìte*. Ha tirato le cuoia. È morto.

Pubblichiamo con piacere l'indovinello inviatoci dall'esimio dott. Mario Di Croce

E questa sera...
nella piazza davanti la farmacia… la solita calma.
In cerca della preda del giorno, ancora scarso di raccolto,
nel cielo sereno volteggia affamato, un rapace uccello.
All'improvviso si tuffa, ignora le predi minori,
pur appetibili in tempi di vacche magre,
e con fare deciso occupa il desiderato posto
al tavolo sotto gli alberi apparecchiato.
Sarà solo un'occasionale chiacchierata?
Il dubbio dura, solo un istante.
L'arrivo della gentile cameriera, di penna e carta armata,
fuga ogni dubbio…
Obiettivo centrato:generoso l'ospite,
così come il vino che accompagna la tardiva merenda.
La giornata è salva.
Ce n'è anche per i rampolli che affacciati sul nido
aspettano l'agognato pasto.
Ma già nella mente prende corpo il piano per domani.

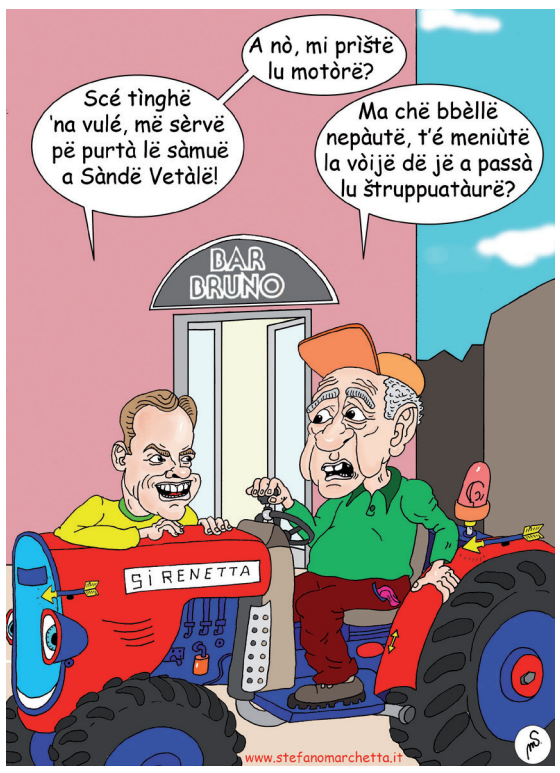
Il Lions Club di San Salvo ha premiato gli studenti che hanno raccontato la pace con i loro disegni

Sono Gaia Di Biase per la scuola media di San Salvo e Angelo Di Biase per quella di Fresagrandinaria i vincitori del concorso artistico "Un poster per la Pace" - 31^ Edizione- organizzato dal Lions Club San Salvo del presidente Claudio De Nicolis. Alla presenza del sindaco Tiziana Magnacca, dell'assessore alle Politiche Sociali Oliviero Faienza e dell'assessore alle attivitá produttive Tonino Marcello, hanno sfilato i ventiquattro finalisti selezionati dalla giuria presieduta dalla prof. ssa Leonarda Moscato e dal professor Orlando Raspa.
La cerimonia è stata organizzata dall'officer di club Emanuele Cieri nella sala conferenze della Banca di Credito Cooperativo della valle del Trigno. I due vincitori concorreranno alla selezione a livello distrettuale ed avranno la possibilità di arrivare tra i 23 finalisti premiati a livello mondiale, con un assegno di 500,00 dollari mentre il vincitore del primo premio internazionale riceverà 5.000,00 dollari e avrà diritto a un viaggio con il presidente del club sponsor e due familiari alla cerimonia di premiazione che si terrà in occasione della giornata Lions presso la sede delle Nazioni Unite. Nel corso della serata, il Lions Club San Salvo, ha illustrato una serie di service: la raccolta occhiali usati, l'addestramento di cani guida per non vedenti, la lotta al Cyberbullismo, la raccolta alimentare, la lotta all'abuso sui minori, la sensibilizzazione dei ragazzi alla prevenzione dei tumori, la creazione del periodico "San Salvo ieri oggi domani " diretto da Michele Molino, le visite mediche specialistiche per tutti i bimbi della 1^ elementare di San Salvo e l'organizzazione del Premio letterario "R. Artese" .

Virginio Di Pierro

La palla di stracci

Ci bastava, per confezionarla, un fazzoletto riempito di stracci e annodato accavallando i quattro lembi, o cucito alla meglio con numerose passate di ago e di filo. La palla non era rotonda; era gibbosa e angolosa, ma rotolava ugualmente per terra. E questo ci bastava. Non rimbalzava, non si impennava, era incapace di spiccare dei voli e di percorrere, in alto, delle lunghe traiettorie.
Ultimata la confezione, la si lanciava su uno spiazzo; e noi bambini, scalmanati e vocianti, tutti insieme, a piedi nudi, a correrle dietro, ad inseguirla, a calciarla. Pareva che la palla, terrorizzata, corresse in avanti per sfuggire a quel groviglio di gambe, e a quelle grida urlate con forza. Si sceglieva, per campo di calcio, l'aia di casa, oppure una strada polverosa, o un cortile, o, all'occorrenza, un ritaglio di terra arata di fresco.



S. Salvo-Cupello 8-2. Anni '60. Tre alfieri della vittoria: Tonino Pacchioli, Erminio Del Casale e Michele Molino

Non erano due le squadre che si affrontavano; c'era una sola compagine urlante e affannata che inseguiva, in disordine, quella improbabile sfera. Erano corse e rincorse, erano scarti e fughe in avanti. Si correva per il piacere di correre, per la voglia di inseguire quel pugno di stracci, per il bisogno di liberare le nostre prorompenti energie. Giochi innocenti, fatti con poco, con una povera palla di pezza, vittima quasi quotidiana dei nostri calci, istintivi e rumorosi. Giochi felici, chiassosi, quasi liberatòri. E quelle gare da poco si svolgevano in campi informi, non livellati, non delimitati, privi di porte, privi di reti, di arbitri e di guardalinee e di gradinate. E non c'era nemmeno l'ombra di uno spettatore. Eravamo noi, giocatori imberbi, a far da spettatori a noi stessi. E, quando le forze si esaurivano, si crollava per terra, stanchi e sudati, le mani e le ginocchia sbucciate, i capelli in disordine, i visi accaldati. E la palla in un canto, anch'essa stanca, ma felice di non ricevere più calci. E si rientrava in casa, ci si tuffava nei letti e si dormiva dei sonni lunghi e ristoratori. Momenti felici, mai più riapparsi nella nostra vita.

A. Piccirilli

DE5
LINEAR HOUSE
Soluzioni professionali per l'edilizia
www.de5linearhouse.it

Cieri Valentino
Uomo - Donna - Cerimonia
Via Istonia, 64 - SAN SALVO (Ch)
Tel. 0873.342296 - 347.5559216

SUPERMERCATO GM RASPA CONAD
Via degli Oleandri, 13/B
SAN SALVO (CH)
Tel. 0873.341212
www.gmraspa.it
info@gmraspa.it

Il Cyberbullismo... in fondo, è solo una ragazzata

Se si pensa come una grossa fetta di giovani usi, almeno uno dei social network e lo smartphone collegato ad internet, si può avere un'idea della potenzialità devastante di tali mezzi quando i messaggi vengono usati impropriamente. Una seconda considerazione, di ordine antropologico, può essere relativa al fatto che, in questo come in altri settori, al miglioramento della tecnologia corrisponde un peggioramento dei comportamenti umani. La palestra in cui si esercitano questi giovani criminali secondo la corrente terminologia anglosassone, denigration, flaming, harassment, impersonation, exclusion, doxing, sexting, cyberstalking . Si tratta rispettivamente di inviare messaggi minacciosi o intimidatori, diffusione di chiacchiere crudeli o mormorazioni su di una persona, attacchi mediante l'uso di linguaggio livoroso o volgare, ripetuta pubblicizzazione di dati personali o sensibili, messaggi scortesi insultanti, tentativi di esclusione delle vittime di contesti sociali per emarginarle. Per "impersonation" si intende la finzione di essere altre persone: un tizio che si presenti come bello, giovane, ammiratore o innamorato, può facilmente esercitare su una ragazzina sprovveduta un fascino perverso che apre la via ad un vero e proprio adescamento. Il sexting consistente nell'invio di immagini o testi sessualmente espliciti, oggi va oltre l'invio di foto scattate nei gabinetti delle scuole medie e superiori che, quotidianamente affrontano l'argomento. Innanzitutto, quali sono i luoghi dei messaggi? Tra i vari, compaiono per un 24% le scuole stesse, ma nessuno può definire quanto esca dalle stanze da letto delle case private. Il cyberbullismo è più grave del bullismo tradizionale. L'identitikit del cyberbullo si sostanzia in un atteggiamento prevaricatorio, indirizzato a soggetti psicologicamente più fragili, e fin qui il quadro trova corrispondenza nei profili delle vittime, caratterizzati da insicurezza, remissività condizione ansiosa, fuga dalla violenza, scarsa attitudine agli sport, tendenza all'auto-esclusione, tendenza alla colpevolizzazione. E le famiglie? Sempre secondo i presidi intervistati, un'alta percentuale di genitori minimizza il problema, ritenendolo una ragazzata, irrilevante e di scarso impatto sulla vita dei figli; altri dichiarano di non conoscere nulla, o poco, dei propri rampolli, per non parlare di quelli che si gloriano delle loro acquisite capacità informatiche. Molti insegnanti si preoccupano di fronteggiare il fenomeno mediante interventi preventivi di ordine educativo, ma la scoraggiante conclusione è che nel 36% delle scuole la partecipazione ai vari programmi proposti si aggira sulla metà dei genitori.

Franco Marchesani

La famiglia Fabrizio (carruzzìre) dette del filo da torcere alla banda del brigante Pomponio

L'immensa distesa di boschi, che copriva in passato la piana del Trigno, era un perfetto nascondiglio per il famigerato capo brigante Giuseppe Pomponio e per i suoi compagni. Gli abitanti del borgo di San Salvo, quando il capitano della milizia Luigi Ciavatta fu massacrato da Giuseppe Pomponio con due colpi di rivoltella, lungo il sentiero di "Celllarotta" oggi via "Caravaggio, per un lungo periodo di tempo non misero piede fuori dalla cerchia muraria, che chiudeva l'abitato.

Al calar della sera, le porte venivano serrate da grosse catene di ferro, pertanto, i malviventi che dovevano fare uno spuntino e giocare a carte nella taverna di Angelo Fabrizio, lato ovest della chiesa San Giuseppe, attuale studio tecnico del geometra Pietro Fabrizio, s'infilavano attraverso un cunicolo umido e buio (forse era l'acquedotto del II sec. d.C. ?) e, carponi, penetravano nel borgo. Vitale Fabrizio, la moglie Angela Cilli e i suoi numerosi figli non avevano mai condiviso il comportamento ossessivo dei briganti; infatti giurarono di difendere la famiglia e l'abitazione fino all'estremo della vita; abitavano in un grosso casamento vicino alla chiesa di San Giuseppe. Nel pianterreno possedevano stalla per i cavalli e un camerone da cui partivano i servizi di trasporto merci e di trasporto persone con carrozza a traino equino per raggiungere Roma e Napoli.

Fabrizio Guerino

Brigantessa

Perciò il soprannome di carruzzire. Pioveva e faceva freddo, la notte in cui una banda di briganti diede l'assalto alla casa dei "Fabrizio", ma per limitare al minimo possibile il rumore prodotto, diedero fuoco al portone della stalla. Al bagliore delle scintille, tutti i membri della famiglia scattarono dal letto e cominciarono una sparatoria micidiale. I malfattori capirono che il combattimento si stava facendo più duro del previsto, così si allontanarono correndo a perdifiato nell'oscurità della disciàse de la fànd (attuale Fontana Vecchia). Peppino Artese, pronipote di Vitale Fabrizio, ex dipendente della Pilkington, ha riferito che dopo la fuga dei briganti della banda Pomponio, un componente della famiglia Fabrizio, esclamò con fierezza: "Manghe li brihénd è riscìhute a vànge li carruzzire". (Nemmeno i briganti sono riusciti a sconfiggere li carruzzire). Una notte diversi briganti stavano uscendo dalla porta della taverna; Vitale e figli afferrarono i fucili e si appostarono dietro le finestre. Il capo famiglia indicò subitoi di non sparare, fino a quando i briganti scomparvero. " Il mio bisnonno, Vitale, era molto coraggioso - racconta Annina Fabrizio grande appassionata di storia locale - mai si sottomise alla prepotenza dei briganti, ma si oppose sempre, purtroppo pagò a caro prezzo la sua audacia. Infatti, la vendetta della banda non si è fatta attendere Una mattina mentre stava lavorando nel suo podere della Forma vecchia del mulino, due briganti lo freddarono a colpi di fucile da caccia".

Michele Molino

Al convegno dei lions salvanesi: "Ognuno di noi è un potenziale vittima del cyberbullismo"

"Ognuno di noi è una potenziale vittima!". Esordisce così il Procuratore della Repubblica del Tribunale di Vasto, il dott. Giampiero Di Florio, all'importante service della VI Circoscrizione del Distretto 108 A sul Cyberbullismo e Media Educational svoltosi a San Salvo (Ch) che si è vista come sede dell'incontro. Ad aprire e organizzare il convegno l'Officer Distrettuale Christian Valentino che in qualità di psicologo e psicoterapeuta ha preso anche lui parte del dibattito moderando e guidando i relatori. Hanno partecipato, oltre al Procuratore, il Vice Questore della Polizia di Stato (Dott. Gianluca De Donato), l'Ispettore della Polizia Postale (Angelo Mastronardi) e l'Associazione Emily Abruzzo (Prof.ssa Teresa Di Santo).

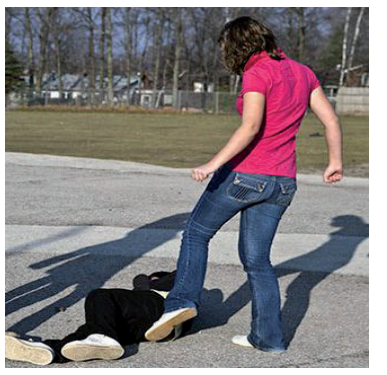
Non poteva mancare il saluto e la preziosa partecipazione della Dott. ssa Anna Rosa Costantini, Dirigente dell'Istituto Comprensivo n.1 di San Salvo, con la quale da anni il Lions Club San Salvo collabora assiduamente, e il Sindaco della città stessa l'Avv. Tiziana Magnacca oltre autorità civili e militari.

A presiedere e concludere l'evento, il primo Vice Governatore del Distretto 108 A Tommaso Dragani.

Aggressioni dei genitori ai docenti e ai dirigenti scolastici

Un anno scolastico è andato in archivio portandosi dietro una serie di brutti episodi e generando una diffusa situazione di allarme nell'opinione pubblica. Il copione è sempre lo stesso. Genitori irritati per il negativo curriculum scolastico dei propri figli si presentano a scuola ed aggrediscono i docenti colpevoli del "misfatto", magari sotto gli occhi dei figli e degli altri alunni. In passato sarebbe stato inimmaginabile e rimproveri (o botte)sarebbero stati indirizzati ai figli, senza mettere in discussione l'equanimità dei docenti. Una rivista specializzata, commentando i dati del settembre 2017 , parla di 33 violenze fisiche accertate e 81 stimate, con una media di 4 episodi a settimana.

Per la verità, c'è stato anche il bruttissimo episodio della docente di Torino che è indagata dal PM e sospesa dalle funzioni, perché durante un corteo antifascista, si è rivolta alle forze dell' Ordine urlando"dovete morire, mi fate schifo". Cosa dire? La figura dell'insegnante ha perso autorevolezza. E' montata l'impressione che la società non ha bisogno dell' insegnante, che non sono più percepiti come formatori ed educatori delle nuove generazioni. Il diffuso narcisismo di molti genitori fa il resto, non accettando l'idea di un figlio "imperfetto" od impreparato. L'alleanza scuola-famiglia, essenziale per un corretto programma educativo, tende ad indebolirsi. I Lions. Possono fare molto o poco. Ma devono comunque accentuare il numero di iniziative in ambito scolastico. Si abbia il coraggio, per dare un segnale, di dire basta con i cellulari in classe, che allontanano la mente dall'apprendimento, creano un diaframma con i docenti, e denotano scarsa o nessuna educazione. Scuola vuol dire impegno e l'impegno chiama tutti al reciproco rispetto.



Bruno Ferraro

OTTICA Mia
San Salvo
Via S.Rocco
www.otticamia.com
333 17 27 592
Controllo GRATUITO della VISTA
ASSICURAZIONE Adattamento lenti PROGRESSIVE
Area Dedicata VISTA BAMBINO
Segui Ottica MIA su...

HOTEL MILANO
Via E. Berlinguer, 1
San Salvo Marina
tel 0873.803280
info@h-milano.it
www.h-milano.it

Grifone FARMACIA
Omeopatia - Fitoterapia - Cosmesi - Prodotti per l'infanzia
Via dello Sport, 55 - SAN SALVO (CH)
Tel. 0873.343285 - e-mail: farmaciagrifone@tiscali.it

La capacità di sorridere di fronte alle difficoltà

Desideriamo essere sempre efficaci e belli, divisi tra il bisogno di maggior sicurezza ed in una società in cui tutto è precario, dal lavoro ai sentimenti, gli individui diventano grevi e sviluppano un modo plumbeo e drammatico di approcciarsi all'esistenza. Non è un caso che siamo sempre più ansiosi e nevrotici, nonché imbottiti di psicofarmaci. Secondo l'Istat, sono due milioni e mezzo gli Italiani che soffrono di disturbi di ansia. A questo dato si aggiunge quello dell'Osservatorio nazionale dell'impiego di medicinali (OsMed) dell'Alfa, in base al quale la spesa per i derivati benzodìazepinici ansiolitici ha raggiunto negli ultimi anni i 377,2 milioni di euro. Leggere è sempre stato sinonimo di banalità, di scarsa profondità, di facili costumi, di frivolezza. Invece, si tratta di una faccenda piuttosto seria, nonché di un elemento che dobbiamo recuperare. Essa non ha nulla a che vedere, con la dieta, con i cibi light, lo 0,1 % di grassi, le calorie, i centimetri, il girovita ed i chilogrammi da eliminare dai fianchi. "Prendete la vita con leggerezza, che non è superficialità, ma planare sulle cose dall'alto e non avere macigni sul cuore", scriveva Italo Calvino. Levità è un modo di osservare il mondo con sano distacco, piuttosto che una morfologia corporea, snella e scattante. E' l'attitudine a pensare positivamente, concentrandosi, sulla soluzione e non sul problema, è la consapevolezza di ciò che conta davvero, la capacità di sorridere davanti alle difficoltà, di passare oltre e di volare alto. Essere leggeri significa accettare il dolore, viverlo, attraversarlo e metabolizzarlo, consci del fatto che esso fa parte del nostro percorso. È convinta che quello che ci succede vada rielaborato senza vani piagnistei.

Angelo Del Moro

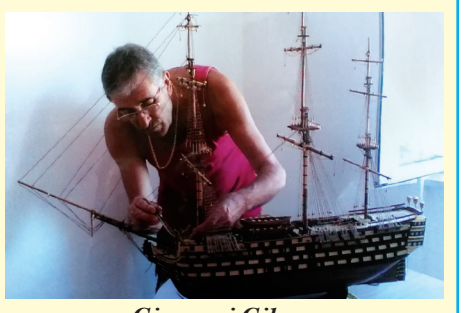
Niente fa male se assunto nella giusta quantità

La classe medica già da anni invita ad evitare un eccessivo consumo di carni. Le raccomandazioni a limitare le carni rosse, specialmente se cotte fino alla bruciatura e quelle insaccate, sono da tempo rivolte ai genitori di bambini in età evolutiva, soprattutto da quando un eccesso di proteine è stato ritenuto possibile causa, da adulti, di patologie come il diabete, l'obesità, elevati livelli di colesterolo nel sangue e forse anche di tumori. I medici più attenti e sensibili al problema hanno sempre raccomandato una dieta equilibrata sin dalle prime età della vita; dieta equilibrata significa garantire un apporto corretto ed equilibrato di tutti i nutrienti necessari al nostro organismo (in particolare proteine, zuccheri e grassi) definiti, ciascuno, in rapporto all'età ed alle attività svolte. Il sottoscritto sostiene da tempo che la dieta di ciascuno dovrebbe essere costruita come "un abito su misura". Se l'alimentazione corretta del bambino è responsabilità dei genitori perché deve iniziare dalla madre in gravidanza, continuare durante l'allattamento (i medici dovrebbero sempre caldeggiare quello materno) e con adeguato divezzamento, una sana e corretta alimentazione è responsabilità di ciascuno di noi che mantenerla sempre per evitare di incorrere nelle patologie del metabolismo di cui si è detto sopra. Con gli alimenti noi introduciamo proteine, zuccheri, e grassi che, oltre a fornirci calorie, hanno nel nostro organismo , ciascuno, precise funzioni. Le carni animali sono fonte prevalente di proteine; queste hanno la funzione di costituire l'impalcatura del nostro organismo; sono le pietre e i mattoni della nostra casa organismo.
Le proteine di origine animale hanno inoltre un "alto valore biologico", superiore alle proteine di origine non animale, e la loro carenza può essere fonte di malnutrizione; il loro apporto deve comunque soddisfare esclusivamente le quantità necessarie per consentire i processi di crescita e di sviluppo, in quanto un eventuale eccesso, oltre ad aumentare le calorie totali, può determinare, come si è detto, una predisposizione alla obesità e, direttamente o indirettamente, al diabete tipo 2. E allora? La saggia conclusione è degli antichi: *"est modus in rebus"* che, tradotto liberante, significa che la migliore prevenzione è sempre quella di evitare gli eccessi, in quanto niente fa male se assunto nella giusta quantità.

Franco Pesciantini

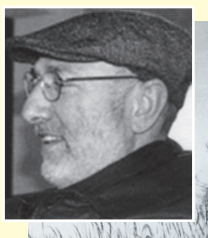
SALVANESI IN ARTE

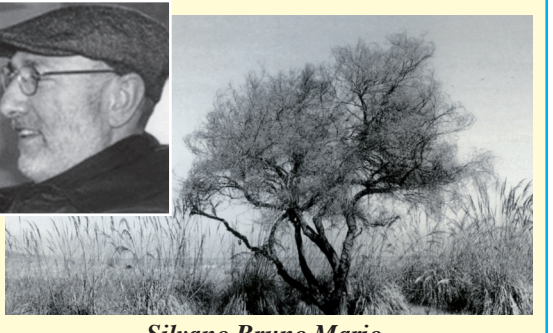
La Ialacceria



Giovanni Gileno

Raffaele Mucilli





Silvano Bruno Mario

Gianni Morandi e Gianni Saba vecchi compagni di naia anni '60

Anni '20

Nel 1923 la Commissione delle Imposte Dirette era così costituita: presidente, l'avv. Cav. Giuseppe Marcone; membri elettivi: Artese Oreste farmacista di San Salvo, Canci ing. Michele, Chinni Francescopaolo e Molino Luigi per Vasto; De Cristofaro Umberto per Monteodorisio, Boschetti Nicola per Cupello.

Pippo Baudo a San Salvo negli anni '70

Fattarìlle di mastre Vite Di Petta

Alla fine degli anni '30, una ditta di Milano introdusse a San Salvo la coltivazione del riso. Dopo pochi anni la malaria cominciò a presentarsi concretamente. Gli ammalati che non potevano acquistare la medicina nella farmacia del paese, rimediavano con le cure naturali. Ecco uno dei tanti rimedi: Versare nel bicchiere un uovo intero, e dopo aver aggiunto il vino cotto, lasciare macerare per una notte serena e senza luna. Bere al mattino a digiuno per 20 giorni.

FONDAZIONE BCC della Valle del Trigno

DIRETTORE RESPONSABILE
MICHELE MOLINO
michele.molino@virgilio.it

Editore LIONS CLUB SAN SALVO

Responsabile pubblicità Emanuele Cieri
Collaboratore Roberto Boschetti
Vignettista Stefano Marchetta

Aut. Tribunale di Vasto
n. 144 del 01/09/2014

Grafica e Stampa
Alfa Comunicazione - Vasto - www.ilnuovoonline.it

SAN SALVO GOMME
di Alfonso Antonini
VENDITA ED ASSISTENZA PNEUMATICI
CONVERGENZA ED EQUILIBRATURA ELETTRONICA
ASSETTO AVANTRENO
RIPARAZIONE CERCHI IN LEGA
RIVENDITORE MOMO
66050 San Salvo (Ch)
Contrada Ributtini
Tel. e Fax 0873.547431 - 0873.670550
www.sansalvogomme.com
alfonso.antonini@fastwebnet.it
sansalvogomme@gmail.com
PIRELLI MICHELIN GOODYEAR Firestone momo BRIDGESTONE

PAVONE SAS
ARTICOLI TECNICI - FORNITURE INDUSTRIALI
SAN SALVO - www.pavonecs.it

Raspa
Breakfast / Brunch / Lunch / Pastries
PANETTERIA RASPA
Via Sandro Pertini, 18
SAN SALVO (Ch)
Tel. 0873.341329
www.raspa1960.it
raspamichele@gmail.com

TECNOCASA FRANCHISING NETWORK
Affiliato: STUDIO SAN SALVO SAS
Via Istonia, 28/D - SAN SALVO (Ch)
Tel./Fax 0873.549911
Cell. 331.7211673 - 373.8231846
e-mail: chhn4@tecnocasa.it - www.tecnocasa.it

Inserzione pubblicitaria a basso prezzo. Telefona al 347.5559216