….a proposito di inviti alla moderazione ed ad una sana campagna elettorale …...
tratto da Facebook del 14 maggio 2016

UNA PROPOSTA PER SOLOPACA

Tra meno di un mese Solopaca avrà la nuova Amministrazione comunale. La vera novità finora è il forte impatto mediatico della campagna elettorale supportata, sui fronti contrapposti, da Impressive di Valerio Martini (con Gabriele Pastore) per la lista n.1 Costruire la rinascita, e da Altstudio di Almerico Tommasiello (con Salvatore Ferri) per la lista n.2 Siamo Solopaca. Due studi grafici all'avanguardia che operano con successo a Solopaca: anche questo è segno tangibile che, nonostante tutti i problemi, la nostra comunità cresce e ha urgente bisogno di risposte e di prospettive.
Per il resto la sostanza sembra la stessa: programmi, promesse, buone intenzioni, speranze.
Da quando è invalso l'uso di presentare i programmi elettorali a Solopaca (saranno almeno trent'anni), passata la campagna elettorale, tutti i buoni propositi sono stati dimenticati in un cassetto. L'azione amministrativa è sembrata, quasi sempre, andare avanti senza una precisa prospettiva, cogliendo qua e là qualche opportunità, spesso con più attenzione al "particulare" che alla collettività. Sono sotto gli occhi di tutti i problemi, i ritardi, le aspettative deluse.
Sarebbe ora di cambiare passo ma l'impressione è che il futuro non sia proprio a portata di mano… Deve ancora attendere?
Uno dei motivi principali della diffusa sensazione di sfiducia e di incertezza è l'eccessiva personalizzazione che, inevitabilmente, ha finito per avere la competizione elettorale. Una strenua battaglia, all'ultimo voto, non per la scelta tra due progetti diversi che concorrono a migliorare Solopaca, ma la disfida di due cavalieri feriti nell'onore e nell'orgoglio.
Per dare una speranza a Solopaca c'è bisogno di uno spirito costruttivo, della volontà vera – al di là degli slogan di facciata – di superare personalismi e rivalse, e confrontarsi sui temi concreti e sulle legittime aspettative dei cittadini.
Una pubblica stretta di mano tra i due candidati sindaco, prima del risultato elettorale, contribuirebbe a rasserenare il clima e a dare fiducia nella possibilità di una svolta costruttiva.
Sarebbe un gesto simbolico di grande maturità politica e di profonda considerazione ed incoraggiamento per i candidati delle due liste, tra i quali sono numerosi e talentuosi giovani che per la prima volta, tra speranze ed incertezze, si cimentano nell'agone politico, evitando di coinvolgerli in un'ordalia tra Guelfi e Ghibellini.
I conflitti generano solo disgregazione e involuzione.
Solopaca ha bisogno del contributo di tutti per riannodare i fili di un'identità condivisa e per costruire uno spirito autenticamente vincente, non di una lista, ma di tutta la comunità.

Salvatore D'Onofrio

IL CONFRONTO
Anno V-Numero 26– giugno 2016
Edito dal Circolo del CESD onlus Solopaca
Via Procusi 63 82036 Solopaca (Bn)
CICLOSTILATO IN PROPRIO
"La presente pubblicazione non rappresenta una testata giornalistica in quanto viene pubblicata senza alcuna periodicità. Non può pertanto considerarsi un prodotto editoriale ai sensi della legge n. 62 del 7.03.2001."
La presente copia è disponibile sul Web sul sito :
WWW.ACHILLEABBAMONDI.IT
nella Sezione **"IL CONFRONTO"**

…..E dopo questa "triste e dura" campagna elettorale, ricordiamoci, lunedì mattina di andare TUTTI INSIEME a prendere la Nostra Cara Madonna del Roseto, per ritrovare in Lei la nostra unità, la nostra identità e la nostra vera pace.

La Redazione

L'angolo della Satira: …. CHE VINCA IL "MIGLIORE"...

Foto archivio Achille Abbamondi

Centro Studi Salvo D'acquisto

"IL CONFRONTO"

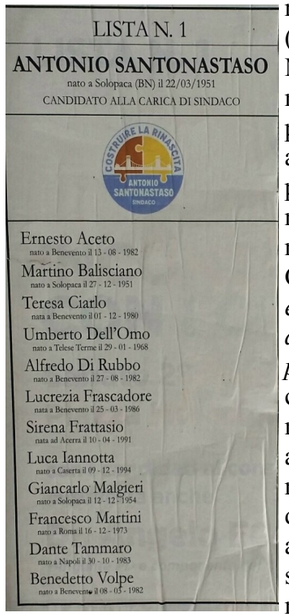
-Periodico di informazione, politica, costume e vita solopachese-
a cura del:
Centro Studi "Salvo D'Acquisto" onlus
-Circolo di Solopaca-

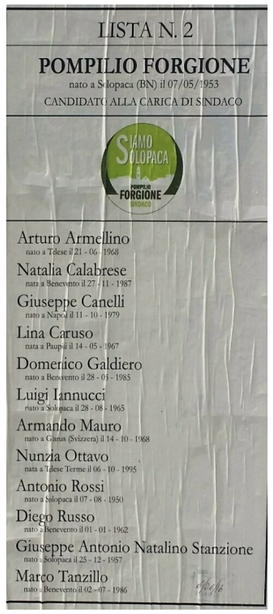
Anno V -Numero 26 - 03 giugno 2016

Indirizzo:
-Via Procusi 63
Solopaca –Bn-

Recapiti:
e-mail:
cesdsolopaca@gmail.com
contact@achilleabbamondi.it

A SOLOPACA CON IL PASSATO CHE RESISTE IL FUTURO… PUO' ATTENDERE!





La campagna elettorale è terminata. Il tempo è volato. Complice la meteorologia (*o forse no*), sono state poche le occasioni di incontro delle due liste in campo con gli elettori. E quelle poche occasioni che ci sono state sono servite solo per invettive, vaneggiamenti, visioni oniriche, accuse reciproche, parole scritte, declamate, filmate e pubblicate (per poi essere, *stranamente,* tagliate).
Ma al di là di tutto, tranne che negli "slogan" e nei più o meno "risibili" relativi e stringati punti programmatici, poco tempo c'è stato, da parte di entrambe le liste, per approfondire e sviscerare agli elettori i punti dei rispettivi programmi. Si sperava che ciò potesse avvenire almeno nelle ultime battute della campagna elettorale. Ma questo non è accaduto.
Come era prevedibile *(e come già avevo avuto modo di evidenziare in un mio precedente intervento del 26 marzo dal titolo* ***..quando la politica è "a titolo personale",*** *pubblicato sul numero 25 de "Il Confronto")* l'inizio ed il corso dell'intera campagna elettorale si è basato unicamente sulla contrapposizione personale tra i due candidati a Sindaco, che, con la loro reciproca scelta di candidarsi nuovamente come capilista, di fatto, non hanno permesso quell'auspicato "cambio di passo" che ormai Solopaca aspettava e meritava. Ma si sa, in assenza, tra i rispettivi schieramenti, di "validi sostituti", i due "amici-nemici" non hanno potuto fare a meno di "immolarsi" e candidarsi per il bene della comunità (*e forse per questo, a ben vedere, forse dovremmo anche ringraziarli*).
Ma torniamo alla campagna elettorale appena terminata che di "elettorale" ha avuto ben poco.
L'unica vera novità è stata l'introduzione e l'affidamento, da parte di entrambe le liste, della figura dell'Addetto Stampa (Gabriele PASTORE per la Lista n. 1 e Salvatore FERRI per la Lista n.2), unitamente al grande e prezioso ricorso ai relativi Studi Grafici incaricati (IMPRESSIVE per la Lista n.1 ed ALT STUDIO per la Lista n.2) nonché il ricorso ed ausilio del Web, che ha reso l'intera campagna molto più "virtuale" che reale e che, pertanto, attraverso i *social,* è stata fruibile solo dalla parte più giovane della popolazione, la sola che è in grado di fruire di questi nuovi strumenti di comunicazione di massa.
Dunque, l'intera campagna elettorale è trascorsa, quasi tutta sul web, tra meri e vaghi "slogan", declinati quasi sempre usando il tempo futuro, spesso tanto generici quanto risibili, se non addirittura fuorvianti (come, ad esempio, quello che faceva riferimento a *"... più rigidi criteri di aggiudicazione dei bandi di gara"*); tra più o meno fantasiose e poco probabili "teorie economiche" asseritamente destinate a *"risollevare le sorti economiche di Solopaca"* (ovvero la cosiddetta *"Teoria del Capannone"* in Serbia).

—> segue a pag,2 —>

"LA PRESENTE PUBBLICAZIONE NON RAPPRESENTA UNA TESTATA GIORNALISTICA IN QUANTO VIENE PUBBLICATA SENZA ALCUNA PERIODICITA'. NON PUO' PERTANTO CONSIDERARSI UN PRODOTTO EDITORIALE AI SENSI DELLA LEGGE n. 62 del 7.03.2001."
La presente copia è disponibile sul Web sul sito : **WWW.ACHILLEABBAMONDI.IT** nella Sezione **"IL CONFRONTO"**

Tutti bei “futuri propositi” non suffragati dalla indicazione delle relative fonti di spesa per attuarli in concreto.
Forse, alla fine, scorazzando in prevalenza e quasi esclusivamente sul web, si è finiti col perdere il contatto vero e reale con la gente, specie con la parte più anziana, ma anche la più numerosa della popolazione che, purtroppo, non ha dimestichezza con le nuove ed attuali piattaforme di comunicazione e che ha indotto i più a pensare che, al di là dei rispettivi “tifosi” sempre presenti nei pochi comizi di piazza, “i veri voti siano rimasti nelle case”. L’analisi del voto di domenica, forse, ci dirà qualcosa in più in merito.
E’ un vero peccato che i programmi e la politica non abbiano prevalso sulle reciproche “beghe ed invettive personali”.
Avremmo voluto sentire da TUTTI i candidati qualcosa in più sui problemi che assillano e preoccupano i solopachesi, specie quelli in tema di Salute, Ambiente e Territorio ed *in primis* quelli relativi alla possibile delocalizzazione delle Antenne di Telefonia Mobile e di tutte le altre fonti di inquinamento elettromagnetico dal centro abitato. Un tema che tanto sta a cuore ad una gran parte della popolazione, tanto da essere stato costituito, proprio di recente, un Comitato Civico che, però, ha deciso di non voler intervenire direttamente nelle campagna elettorale in corso. Ma di questa pur grave e sentita problematica NESSUNO dei candidati ha sentito il bisogno di parlarne agli elettori. Anzi, TUTTI i candidati, anche nelle inquadrature delle relative foto panoramiche dei loro manifesti e locandine elettorali, sono abilmente riusciti ad occultare le stesse Antenne ed ignorarle totalmente, seppure le stesse da anni cagionino gravi e dannose conseguenze alla nostra Comunità sotto svariati profili, cioè sia sotto il profilo sanitario che sotto il profilo economico/edilizio. Problemi seri, reali e sentiti che, purtroppo, sono sotto gli occhi di tutti. Ebbene, se questa è la sensibilità verso i problemi reali della popolazione, se questo è il modo di ignorare talune “scomode problematiche” è verosimile pensare che Solopaca continuerà, inesorabilmente, ad “andare a fondo”. Ma forse è proprio vero quel che una saggia personalità, profonda conoscitrice della nostra realtà, alla vigilia dell’apertura della campagna elettorale, prendendo atto della situazione che stava profilandosi, mi ha riferito, citando una massima di docente universitario di Filosofia Morale, che soleva dire agli studenti :
“ a volte tocca rischiare di vedere morire letteralmente le cose per provare poi a ricostruire sulle macerie” (cit.)
C’è solo da sperare che l’esito del voto e della futura composizione del Consiglio Comunale, riesca a portare in quel consesso, il maggior numero delle nuove ed emergenti figure, presenti tra le due liste. Vale a dire, proprio tutti i novelli candidati, i soli che, scevri da pregressi ed imbarazzanti impegni amministrativi di governo locale, possano essere i veri artefici di un epocale cambiamento ed un auspicabile cambio di passo nella politica amministrativa locale di Solopaca.
E’ verosimile immaginare che questa nascente Consiliatura, servirà solo ed esclusivamente a consolidare qualche “rapporto di forza o di potere” interno ad ognuna delle due liste per poi rimodularsi e riproporsi al prossimo confronto elettorale.
Infatti, al di là della vittoria dell’uno o dell’altro sindaco, a perdere sarà solo e soltanto Solopaca, destinata a rimanere “al palo” per ulteriori 5 anni, prevedibilmente in una guerra interna al Consiglio per determinare il futuro *leader* che, necessariamente, non fosse altro che per problemi di anagrafe, dovrà soppiantare questo che, ancora oggi, per la storia personale dei due capilista, è un “Ancient Regime” e che mi induce a pensare che ***“ a Solopaca il Futuro ….può attendere”.*** ***Achille ABBAMONDI***

Tratto da FaceBook del 6/05/2016

BOLLETTE A SOLOPACA

Concittadini,
in questi ultimi giorni è giunta alle nostre case, la bolletta dell’acqua. Fin qui niente di strano, se non fosse per il fatto delle cifre esorbitanti, direi quasi assurde. Visto che i tempi sono quelli che sono, il problema è di un certo rilievo. Secondo me per risolvere tale problema, potremmo unirci tutti e fare una class action.
Credo che ci siano buone probabilità, basti pensare che:
-il raffronto fatto sulle bollette va dal 2006 al 2016, quando sappiamo che le letture dopo 5 anni vanno in prescrizione ;
-controllare se i contatori istallati sono a norma;
-controllare se le proprietà organolettiche dell’acqua distribuita abbia i requisiti per essere considerata acqua potabile.
Questi mi sembrano buoni punti di partenza per difenderci da eventuali abusi.
Luigia Volpe

L'ACQUA ED I SUOI BENEFICI .

L' acqua la cui formula chimica è H_2O , è una molecola formata da 2 atomi di idrogeno e da una di ossigeno, contiene elementi o meglio oligoelementi essenziali come calcio, sodio, ferro, magnesio, zolfo, bicarbonato, fluoro, essa è,perciò, indispensabile e preziosa per la vita dell' uomo e di ogni essere vivente.
Fin dall' antichità gli è stata data grande importanza . Il filosofo Talete identifica il principio (archè) di tutte le cose nell' acqua .Il grande Platone , invece ,descrive il cosmo formato da 4 elementi : fuoco,terra, aria ed acqua, dando a ciascuno dei 4 elementi una forma geometrica. In ambito religioso,l'acqua battesimale è simbolo di purificazione,rinascita .
L'uomo è formato per la maggior parte di acqua. La quantità di questa ultima nel corpo varia dal sesso e dall' età. Il neonato è costituito di acqua per il 77%,l' uomo per il 51-61%,la donna per il 45-57% . Si può vivere ,comunque, a lungo senza cibo, ma già 2-3 giorni senza acqua compromettono le funzioni vitali; se ,quindi ,non c' è un corretto apporto di questa ultima, l' organismo si disidrata. I sintomi della disidratazione vanno dall' affaticamento, alla stanchezza ,fino alla perdita di appetito,e, nei casi molto più gravi portano vertigini,spasmi muscolari ,delirio e addirittura coma e morte. L' acqua è contenuta sia in alimenti solidi che liquidi ,ma e' maggiormente contenuta in frutta e verdura . I cavoli e i broccoli, ad esempio, sono composti per il 92% di acqua,i finocchi per il 93%,il cocomero, poi, per il 95%.
L'acqua svolge numerose funzioni nel nostro organismo:trasporta le sostanze nutritive e l' ossigeno a tutte le cellule; elimina le tossine,ovvero ci depura; regola la temperatura corporea; ci aiuta ad assorbire i cibi; contribuisce a tenere umide le mucose del corpo come naso,orecchie ed occhi; integra i liquidi persi quando si ha febbre, vomito o diarrea; rende più tonica e luminosa la pelle; idrata le cellule , e con una sana alimentazione ed attività fisica previene la cellulite che è una patologia a carico del tessuto adiposo; mantiene attivo il metabolismo, cioè mantiene attivo il processo di conversione del cibo in energia .
E' necessario bere circa un 1,5/ 2L di acqua al giorno, perché la perdita di liquidi, che avviene durante tutta la giornata tramite la sudorazione, la respirazione, l' urina e le feci , deve essere reintegrata.
Lo sportivo, ovviamente, dovrà bere molto di più per far fronte alle enormi quantità di liquido che perderà durante l' attività fisica ; in estate è buona norma bere più di 2L di acqua perché la sudorazione è maggiore. Importante da ricordare e' che se la nostra urina ha un colore giallo intenso significa che stiamo bevendo poco, se l'urina e' di un colore giallo tenue o quasi del color dell' acqua significa che stiamo apportando un giusto quantitativo di acqua al nostro corpo. Il nostro organismo delle volte confonde l' aver sete con l' aver fame, quindi, quando sentiamo una fame irrefrenabile, incontrollabile, beviamo prima un bicchier d' acqua e verifichiamo, così, se il nostro organismo ha bisogno di acqua o di cibo, se ci passa il senso di fame o si attenua di molto avevamo bisogno di bere.
E' importante sapere che oltre , le acque potabili le quali contengono sali, ci sono le acque “minerali” che hanno minerali in essa disciolti che possono essere un valido aiuto per la nostra salute . Le acque minerali si distinguono in: **minimamente mineralizzate**: sono acque “leggere” ,perché povere di sali minerali , adatte per la diuresi, la purificazione dell'organismo,dunque,sono di aiuto sia per l'eliminazione di minuscoli calcoli renali che per chi segue una dieta. **Oligominerali** : sono acque che posseggono pochi sali minerali e pochissimo sodio , adatte per essere bevute ogni giorno, e sono di aiuto per le persone che hanno la pressione un po’ superiore alla norma, per chi ha , invece,la pressione molto alta , sono ovviamente essenziali determinati farmaci. **Minerali**: contengono una elevata quantità di sali minerali e possono tra l'altro contenere calcio,zolfo bicarbonato,magnesio e ferro; per chi ha difficoltà a digerire, è di aiuto un’acqua minerale di tipo bicarbonato-solfato. **Ricche di sali minerali**: posseggono molti sali, quindi,devono essere bevute specificamente per determinati motivi di salute e su consiglio del medico;ad esempio ,l' acqua mineralizzata con il calcio è di aiuto per chi soffre di osteoporosi o ha carenza di calcio,perciò, è ottima per anziani, bambini e donne in gravidanza o allattamento. Alcuni consigli per bere di più sono:1) portare a lavoro una bottiglia di acqua e bere durante le pause;2)bere al mattino appena svegli 2 bicchieri di acqua,aiuta a depurare il nostro organismo; 3)bere un paio di bicchieri di acqua prima dei pasti, attenua il senso di fame e fa diminuire la quantità di cibo ingerito;4)avere una bottiglia dell' acqua personale, in modo da verificare che nell' arco della giornata abbiamo effettivamente bevuto almeno 1,5 litri di acqua;5)avere in camera da letto una bottiglia di acqua cosicché mentre guardiamo un film ,o nel cuore della notte non siamo obbligati alzarci e andare in cucina a bere; 6) bere anche quando non si avverte la sete ,perché quando sentiamo sete significa che, già ,ci stiamo disidratando. Spesso, quando abbiamo sete ingeriamo bevande zuccherate o alcoliche che fanno aumentare la glicemia e non ci dissetano e contengono tantissime calorie ;infatti, prendendo come riferimento un bicchiere di plastica riempito fino all'orlo circa (200ml) ,un bicchiere di coca-cola ha 84 kcal, un bicchiere di succo di frutta ha 110kcal ,un bicchiere di birra contiene 87 kcal ,l' acqua ,invece, ha 0 calorie . E' meglio, perciò', bere l' acqua al posto di queste bevande alcoliche o zuccherate, oppure, è una sana abitudine , bere a colazione o nello spuntino del pomeriggio una spremuta di arance che è un pieno di vitamina C, oppure, gustare frullati, preparati con frutta di stagione, i quali sono ricchi di vitamine, sali minerali e antiossidanti e sono ovviamente privi di edulcoranti, dolcificanti ,conservanti ,additivi che contengono le bevande sopra menzionate. L' acqua e' un elemento importantissimo per la nostra salute, per la nostra vita, infatti, un organismo idratato e' un organismo sano e depurato da tossine ,che sta bene. ***Dott.ssa Giovanna de Lucia***