

POGGIO

Numero 215 MAGGIO 2024

Mensile a diffusione gratuita di attualità e cultura

BMP
Elevatori su Misura



RINA-AC
SCI-QUA
MEN-SPA
TO 1/4 RTA



XXV
ANNUS

CORTEI
SFIDE
TAVERNE
SPETTACOLI

La Festa del Rinascimento

RIVOLUZIONI

La scoperta del nuovo mondo. L'inizio del mondo nuovo.
"E in mezzo a tutto sta il sole"

8 ——— 23

giugno — 2024

Acquasparta / tr



ILRINASCIMENTOADACQUASPARTA.IT



nuova
GIALENO
Fisioterapia e Riabilitazione



Zona Fiori, 1 - Terni - Tel. 0744 421523 - 0744 401882
www.galenoriabilitazione.it

Dir. San. Dr. Michele A. Martella - Aut. Reg. Umbria DD 7348 del 12/10/2011

acquasparta

— festival delle parole —

16 > 19 maggio 2024

note a margine



noteamargine.it



Federico Palmaroli

#lepiubellefrasiidihosho

16.05

giovedì - h 18:30

#lepiubellefrasiidihosho presenta il libro "Er pugno se fa co la destra o co la sinistra?" Dialoga con Gianluca Foresi, attore, autore e regista.

Sala Del Trono / Palazzo Cesi Acquasparta_tr

Gabriella Greison

16.05

giovedì - h 21:00

La donna della bomba atomica La storia di Leona Woods, la fisica più giovane che lavorò al progetto Manhattan

Sala Matteo d'Aquasparta Ex Convento San Francesco Acquasparta_tr

Domenico Iannacone

18.05

sabato - h 21:00

Che ci faccio qui. In scena

Teatro Manini Narni_tr

Biglietti ingresso e info: info@noteamargine.it T 331 6398844

Vito Mancuso

19.05

domenica - h 21:30

Etica e umanità fra tutela del creato e Intelligenza artificiale

Sala Matteo d'Aquasparta Ex Convento San Francesco Acquasparta_tr

info@noteamargine.it T 331 6398844



La Pagina

Magazine fondato da G.R. nel 2002. In suo ricordo e per onorare la sua memoria gli scrittori e gli amici che con lui hanno lavorato, cercheranno di portare avanti la sua opera.

Registrazione n. 9 del 12 novembre 2002, aggiornamento del 24 febbraio 2023, Tribunale di Terni.

DISTRIBUZIONE GRATUITA

Direttore responsabile: Michele Rito Liposi Editore: EC Comunicazione & Marketing Via delle Palme 9/A Terni Grafica e impaginazione: Provision Grafica Tipolitografia: Federici - Terni Le collaborazioni sono, salvo diversi accordi scritti, gratuite e non retribuite. È vietata la riproduzione anche parziale dei testi.

DOVE TROVARE La Pagina

ACQUASPARTA SUPERCONTI V. Le Marconi; AMELIA SUPERCONTI V. Nocicchia; ARNONE Marcello Frattesi, P.zza Garibaldi; ASSISI SUPERCONTI S. Maria degli Angeli; CASTELDILAGO; NARNI SUPERCONTI V. Flaminia Ternana; NARNI SCALO; ORTE SUPERCONTI V. De Dominicis; ORVIETO SUPERCONTI - Strada della Direttissima; RIETI SUPERCONTI La Galleria; SPELLO SUPERCONTI C. Comm. La Chiona; STRONCONE Municipio; TERNI Associazione La Pagina - Via De Filis; CDS Terni - AZIENDA OSPEDALIERA - ASL - V. Tristano di Joannuccio; BCT - Biblioteca Comunale Terni; COOP Fontana di Polo Via Gabelletta; CRDC Comune di Terni; IPERCOOP Via Gramsci; Libreria UBIK ALTEROCCA - C.so Tacito; Sportello del Cittadino - Via Roma; SUPERCONTI CENTRO; SUPERCONTI Centroscure; SUPERCONTI C.so del Popolo; SUPERCONTI P.zza Dalmazia; SUPERCONTI Ferraris; SUPERCONTI Pronto - P.zza Buozzi; SUPERCONTI Pronto - V. XX Settembre; SUPERCONTI RIVO; SUPERCONTI Turati.



www.lapagina.info

Info: 346.5880767 - 327/4722450 commerciale.lapagina@gmail.com

CERCHI UN VECCHIO ARTICOLO: per articoli fino al 2016 vai sul sito: www.lapagina.info/archivio-rivista/ per quelli antecedenti contattare la redazione

PIANO MATTEI E REALTÀ AFRICANA

R. Rapaccini



pag. 10

CASA "DOLCE" SE SOSTENIBILE

G. Porrazzini



pag. 12

4. L'ARCOBALENO nel BOSCO Le Educatrici
4. LENERGIA
5. L'ISTESS e la cultura del volontariato a Terni S. Dolci
7. La cattedra di Chitarra Flamenca Bricciardi
8. PARIGI - TERNI - PARIGI, un secolo di olimpiadi S. Lupi
9. Un tifoso della Ternana Women M. Cavallari
11. PIERA Salute e Bellezza
11. CI SENTI
13. IDROCALOR
14. Alla scoperta dei C.E.A. Centri di Educazione Ambientale del Comune di Terni
15. Settimana Nazionale della Bonifica dal 18 al 26 maggio
16. Convegno: Partorire senza dolore e in sicurezza
17. Il Gusto della Biodiversità F. Battaglini
17. La visita senologica ECOGUIDATA M. Vinciguerra
18. Azienda Ospedaliera Santa Maria di Terni
20. Studio di radiologia BRACONI
21. Convegno: La Chirurgia Ortognatica
22. AESTETIKA
23. ORAL CANCER DAY
24. Dalle Alpi al tarocco: il valico del fake in Italy F. Patrizi
25. Il LAB.BICICLARIO è di nuovo operativo!
26. Ecografia & Mammografia: cosa e quando L. Fioriti
27. Entra nel futuro con... "L'INIETTABILE IBRIDO" A. Crescenzi
27. VILLA SAN GIORGIO - residenza per anziani
28. La Denatalità P.L. Seri
29. L'emancipazione femminile e... in mostra al Caos E. Cecconelli
30. Informatica a 360° R. Vittori
31. Fratture della spalla nello sport V. Buompadre
31. VILLA SABRINA - residenza protetta
32. La Scintilena V. Grechi
33. La Festa del Rinascimento ad Acquasparta
33. SIPACE Group
34. Macchie Solari Farmacia Marcelli
35. BMP
36. OTTICA MARI

L'ARCOBALENO NEL BOSCO

Il nido d'infanzia "Arcobaleno" è un asilo comunale rivolto ai bambini fino ai 3 anni di età. Si trova in una zona verde di Terni, tra il quartiere Italia e il quartiere Città Giardino, adiacente al parco Le Grazie. Il fatto di essere immerso nel verde è una caratteristica peculiare, infatti offre ai bambini infinite possibilità per avere un contatto diretto con la realtà circostante. Le attività didattiche hanno la finalità di sviluppare la creatività, la motricità e l'autonomia. Tale ubicazione ci ha spinto ad aderire al progetto *Scuole Naturali - Asilo nel bosco* di Danilo Casertano, individuando "aule all'aperto", l'*outdoor* integrato è un aspetto fondamentale per creare uno scambio circolare tra il dentro e il fuori, spazi disponibili ad accogliere bambini ed offrire loro occasioni di apprendimento non passivo. Nell'ambiente esterno alla scuola si vivono esperienze sensoriali emozionanti, attraverso percorsi guidati, uscite a giorni alterni, attraversando il parco delle Grazie, fino ad arrivare al parco di Viale Trento. Durante il percorso sono molteplici le aule all'aperto: aula dei tronchi, la casa degli uccelli, la fattoria, l'aula dei minerali. Nelle nostre programmazioni educative, tutto diventa oggetto di osservazione per i nostri bambini: le api, l'orto, il ciclo delle stagioni. Ogni giorno, uscendo fuori, ci facciamo guidare dalla curiosità dei bambini rimanendo sempre un passo indietro, affascinati dal loro stupore e dalla meraviglia. Il contatto con la Natura è essenziale per lo sviluppo psicomotorio, per favorire la maturazione di una coscienza ecologica, prima vissuta, poi insegnata. Educare all'osservazione, sporcarsi le mani con la

terra, rotolarsi nell'erba, camminare tra gli alberi, assaporandone i profumi e ammirandone i colori che il grigio fumoso delle città, troppo spesso, impedisce di scorgere. Imparare a scoprire non è solo un arricchimento cognitivo, ma anche affettivo, capace di generare emozioni indelebili nel tempo, nel legame indissolubile tra la persona e il proprio territorio.

Le Educatrici: Sabatini Barbara, Parrazzini Roberta, Dell'Università Elisabetta, Antonella Pasquali La Verdura, Antonella Mazzitelli Sandra Cascioli.



Ogni decisione conta, scegli Lenergia Verde 100%

Contribuisci subito a un uso sostenibile delle risorse, sottoscrivi l'offerta luce Lenergia Verde 100%.

- Per imprese, famiglie, condomini.
- Soluzioni personalizzate.
- Una persona sempre dedicata

Vuoi saperne di più?
Scrivi a info@lenergia.eu
oppure chiama il numero verde 800 736 330

www.lenergia.eu



L'ISTESS E LA CULTURA DEL VOLONTARIATO A TERNI

"Nella calma e nella fiducia scoprirai questo abbondante granaio, traboccante di indicibili tesori" (Eileen Caddy, "Le porte interiori")

L'Istituto di Studi Teologici e Storico-Sociali di Terni è un'Associazione culturale di volontariato, fondata nel 1975 come scuola di Teologia, nel corso degli anni si è arricchita di altre finalità e competenze, configurandosi sempre di più come un polo culturale fondamentale per tutta la città di Terni ed anche per il territorio provinciale e regionale. Il vescovo Franco Gualdrini ne è stato un grande estimatore e, durante il suo episcopato, l'ISTESS è entrato in un profondo dialogo con la società civile della città e i suoi organismi scolastici, scientifici, economici e sociali. La trasformazione in Associazione con base assembleare e struttura democraticamente costituita, è stata realizzata nel 2001 all'inizio dell'episcopato di Mons. Vincenzo Paglia, in modo tale da evidenziare il valore crescente della partecipazione dei laici nella vita attiva della Chiesa e, al contempo, la volontà di aprire ancora di più la Chiesa nell'ambito della società civile in cui opera. La linfa vitale dell'Associazione è stata e sarà sempre la sinergia e lo spirito di collaborazione con le risorse intellettuali presenti nel territorio. Dal 2000 è stata direttore ISTESS la professoressa Stefania Parisi e nel giugno 2021 è stato eletto nuovo direttore il dott. Arnaldo Casali, giornalista. Negli anni, per rappresentare la pluralità degli interessi e degli stimoli provenienti dal mondo contemporaneo, sono state create delle aree tematiche, denominate *Gruppi di Progetto*, ciascuno dei quali coordinato da un responsabile specifico. Attualmente i *Gruppi di Progetto*, volti allo studio e nella promozione di eventi pubblici, sono **Teologia, Filosofia, Libri, Arte, Film Festival Popoli e Religioni, Segreteria e Amministrazione, Comunicazione on line**. Il Volontariato è considerato una grande risorsa morale, in quanto motivato dallo spirito di collaborazione, la piena condivisione degli obiettivi da raggiungere, un forte senso civico, un personale coinvolgimento nelle vicende del proprio territorio. Con queste premesse, la gratuità del proprio agire diventa costruttiva, moralmente esaltante, pedagogicamente creativa, segno profetico di fratellanza e di pacifica convivenza. Nei Seminari Filosofici e nei progetti di Alternanza scuola-lavoro di cui le referenti ISTESS sono le professoressa Maria Molè e Stefania Parisi, i protagonisti sono i giovani studenti e le rispettive scuole, nell'ambito dei Percorsi per le Competenze Trasversali e per l'Orientamento. Le esperienze sono momenti di crescita, in cui gli adolescenti scoprono sé stessi. Il Volontariato può diventare il mezzo per mettersi in gioco, un trampolino di lancio per attività lavorative future. Gli incontri pluridisciplinari e i laboratori esperienziali, sono mirati a favorire il

confronto, a recuperare e rinnovare una consapevole cultura dell'esistenza, dei legami relazionali, il valore dell'amicizia, per arginare comportamenti violenti, aggressivi e, talvolta, anche autolesionisti.

LA VOCE DEI GIOVANI

Angelica PISTILLI 4 A

LICEI F. ANGELONI TERNI - Indirizzo Scienze Umane

IN BESE ALLA TUA ESPERIENZA SCOLASTICA, COSA RAPPRESENTANO I PERCORSI PCTO?

I percorsi PCTO (Percorsi per le Competenze Trasversali e l'Orientamento) costituiscono un'opportunità per gli studenti, perché consentono di sviluppare competenze trasversali e acquisire esperienze pratiche attraverso stage, visite guidate, progetti, e molto altro. Inoltre, sono utili per orientarci al nostro lavoro futuro, facendoci comprendere le nostre passioni e inclinazioni, che sono da prendere in considerazione per una scelta più accurata.

A QUALI ATTIVITA' ED INCONTRI PROMOSSI DALL'ASSOCIAZIONE ISTESS HAI PARTECIPATO?

Insieme ai miei compagni di classe, ho partecipato a molte attività organizzate dall'Associazione ISTESS, tra cui vari incontri presso la Caritas, il museo diocesano, il cenacolo San Marco e la Caritas diocesana. Tutti gli incontri sono stati altamente formativi, soprattutto le conferenze tenute da esperti in base all'argomento dell'incontro. La finalità era principalmente quella di sensibilizzare noi ragazzi e indurci a riflettere sul nostro futuro.

DESCRIVI BREVEMENTE IL SERVIZIO PRESTATO PRESSO LA CARITAS DIOCESANA

La Caritas ci ha dato l'opportunità di incontrare sia coloro che gestiscono il centro ma anche chi usufruisce del servizio, ad esempio ragazzi immigrati venuti in Italia principalmente l'Africa. Questi adolescenti in difficoltà sono stati aiutati dal centro nell'ambito dell'istruzione, dell'educazione, dell'approccio al lavoro. Un'altra esperienza che abbiamo fatto è stata quella di visitare la mensa San Valentino, messa a disposizione dall'Associazione per i più bisognosi che può ospitare all'incirca ottanta persone al giorno. Quest'ultima attività è portata avanti da persone che fanno volontariato, servendo e cucinando. Per quanto riguarda il cibo, ci sono supermercati della città che danno all'Associazione diverse tipologie di alimenti, frutta e verdura, oppure in occasione delle festività donano panettoni, pandori, colombe, uova pasquali.

COSA PENSI DEL VOLONTARIATO?

Penso che il volontariato sia molto prezioso, sia per chi lo pratica, sia per la comunità che ne usufruisce. Il volontariato offre l'opportunità di aiutare chi ha bisogno, sviluppare nuove competenze, creare legami significativi e contribuire al bene comune, unitamente alla gratificazione personale. Personalmente, definirei il volontariato la possibilità concreta di fare del bene a chi è meno fortunato di noi.



Samuela Dolci

QUANDO ABBIAMO LA TESTA TRA LE NUVOLE



Alessia Melasecche

In una società che spinge verso la produttività incessante e il multitasking, con la tecnologia che invade ogni momento della nostra vita, l'idea di lasciare ogni tanto vagare la mente, ovvero di avere la proverbiale "testa tra le nuvole", potrebbe sembrare un segno di pigrizia. Tuttavia, delle recenti scoperte nel campo delle neuroscienze rivelano come questi momenti di apparente inattività siano cruciali per il nostro benessere mentale, e lo siano ancora di più per la nostra capacità di generare idee creative ed innovative.

Quando ci lasciamo andare ai flussi dei nostri pensieri, senza concentrarci su azioni specifiche, si attiva automaticamente la rete cerebrale nota come "default mode network" o, in italiano, "sistema della condizione di default". Nulla di grave, al di là di ciò che l'espressione in sé possa far pensare, in realtà si riferisce ad un insieme di aree del cervello che diventano particolarmente attive quando non siamo impegnati in compiti che richiedono attenzione verso l'esterno. In altre parole, questo "sistema" prende il sopravvento quando la nostra mente inizia a divagare.

Quindi, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, è tutt'altro che sinonimo di pigrizia mentale. Al contrario, gli studi hanno dimostrato che questa rete gioca un ruolo cruciale in numerose funzioni cognitive di alto livello come la riflessione su sé stessi, la progettazione del futuro, la comprensione degli altri e la generazione di nuove idee. La "modalità default" del nostro cervello ci permette di collegare idee in modi nuovi e sorprendenti, di risolvere problemi complessi e di riflettere sulla nostra vita e sulle nostre relazioni in modo più profondo e significativo. Quando "abbiamo la testa tra le nuvole", il nostro cervello in realtà sta lavorando sottotraccia, elaborando

esperienze passate, pianificando future azioni e molto altro. Il valore di questi momenti di inattività è paradossalmente immenso. Questo non significa che l'azione diretta e l'attenzione focalizzata non siano importanti, ma piuttosto che il tempo dedicato a non fare nulla è altrettanto cruciale per il nostro sviluppo personale e professionale. Va evidentemente trovato un equilibrio tra le attività focalizzate e il lasciar vagare la mente, perché esiste anche il rovescio della medaglia: un'eccessiva attivazione della "modalità default" potrebbe essere associata a stati di ansia, "rumore" mentale e depressione. La chiave sta nell'accettare e integrare questi momenti di "inattività" come parte essenziale della nostra "igiene mentale". Proprio come il corpo ha bisogno di riposo dopo l'esercizio, anche il cervello beneficia di pause regolari dalla costante e pressante stimolazione esterna. Invece di giudicare noi stessi per questi momenti di distrazione, è utile riconoscerli come opportunità per ricaricarsi.

Quindi, la prossima volta che vi troverete con la "testa tra le nuvole", ricordate che è una funzione vitale del cervello, e, in un'epoca caratterizzata da una costante richiesta di attenzione, permettere alla nostra mente di vagare liberamente non è solo un atto di ribellione, ma una necessità biologica per il benessere mentale.



LE ECCELLENZE DEL CONSERVATORIO BRICCIALDI LA CATTEDRA di CHITARRA FLAMENCA unica in Italia e tra le sole 4 in tutta Europa

Il Conservatorio Briccialdi di Terni si pregia di avere l'unica cattedra di chitarra flamenca in Italia.

Un vero pregio tra i tanti pregi del Conservatorio, che lo rende unico e di grande rilevanza a livello nazionale e internazionale: infatti, in tutta Europa, le cattedre di chitarra flamenca sono soltanto quattro, tra cui quella di Terni.

A volere fortemente questa cattedra è stato l'attuale presidente del Briccialdi, il professor Dario Guardalben.

"Siamo tutti molto orgogliosi -spiega il presidente Guardalben- di questa unicità che impreziosisce la nostra offerta formativa: la cattedra, triennio e biennio, di chitarra flamenca. Per essere precisi -puntualizza- si tratta dell'unico corso italiano attivo in chitarra con indirizzo flamenco, e soltanto quattro ne esistono in tutta Europa, compresa Terni. Mi fa particolarmente piacere -aggiunge il presidente- anche perché è dovuta a una azione che portai avanti quando ero consigliere esperto del Cnam, il Consiglio nazionale per l'alta formazione artistica e musicale. Era il 2011 e l'allora direttore, Gabriele Catalucci, mi segnalò la possibilità di attivare un simile corso. Predisponemmo la richiesta nella forma di indirizzo della cattedra di chitarra. Illustrai il piano di studi nella commissione del Cnam, l'iter fu piuttosto lungo. Nel settembre del 2012 la commissione si esprime favorevolmente e, nel febbraio del 2013 il Cnam, in seduta plenaria, approvò questo originale corso di studi. Era una scommessa, ma grazie all'esperienza del docente, il maestro Juan Lorenzo, crebbero gli iscritti e si arrivò ai diplomi e fu richiesto e autorizzato anche il biennio. La straordinarietà dell'operazione -conclude Guardalben- si evince anche dal fatto che ci sono stati vari tentativi di attivare cattedre di chitarra flamenca anche in altri Conservatori, ma senza fortuna.

LE PARTICOLARITÀ DELLA CHITARRA FLAMENCA

La **chitarra flamenca** differisce dalla chitarra classica per alcune caratteristiche costitutive, oltre che per una tecnica diversa soprattutto dell'uso della mano destra.

Per quanto riguarda la costruzione, la chitarra flamenca tradizionale ha fondo e fasce in cipresso e piano armonico (più assottigliato che nella classica) in abete, caratteristica che produce un suono più acuto e forte, anche se di più rapida estinzione. Per ovviare a questo problema negli ultimi anni i costruttori di chitarre flamenche hanno cominciato ad utilizzare

il palissandro per fondo e fasce, e il cedro per il piano armonico, in modo da ottenere un suono più caldo.

Per quanto riguarda il modo di suonare la chitarra flamenca, le principali differenze dalla classica si hanno nell'uso della mano destra e consistono nelle tecniche del *pulgar*, *alzapúa*, *rasgueo*, *golpe*, *picadas*, *arpeggios* e *tremolo*. La prima composizione considerata toque flamenco è la Rondeña di Julian Arcas, suonata con chitarre di D. Antonio de Torres Jurado, 1860, che è considerato il 'padre' della chitarra. Queste chitarre, le Torres, sono state le prime preparate per i concerti.



Chitarrista, flamenco, si è guadagnato un posto privilegiato nel panorama concertistico europeo.

Compie gli studi musicali a Siviglia sotto la guida di Miguel Perez e Mario Escudero, dove subito si esibisce nei tablaos e nelle fiestas più importanti della città. In quasi trent'anni di attività, ha tenuto circa 2000 concerti, collaborando con alcune delle figure più prestigiose del Flamenco internazionale, quali i chitarristi: Javier Conde, Manolo Franco, Paco Pena, Dani de Moron, José Luis Postigo, Victor Monge "Serranito", Manitas de Plata, Merengue de Corboba, Oscar Herrero, i cantaores José de la Tomasa, Segundo Falcon, Carmen Sanchez, Felix de Lola e Javier Hidalgo, i bailaores José Greco, Antonio Marquez, Manolo Marin, Joaquin Grilo, "El Junco", Juan Ortega, Joaquin Ruiz, Miguel Angel Espino, Antonio Castro, Carmen Reina, el Choro.

Ha collaborato anche con artisti pop, tra cui Andrea Bocelli, Mario Reyes dei Gipsy Kings, Jethro Tull, Tony Esposito, Al di Meola, Pino Daniele.

Nel 1996 fonda la propria compagnia "Flamenco Libre", con cui si esibisce in Italia, Spagna, Francia, Germania, Svizzera, Ex Jugoslavia, Tunisia.

Nel 2008-2009, con il progetto per chitarra sola 'Flamenco de Concierto', si esibisce in alcune delle più prestigiose sale internazionali come: Tchaikovsky hall (Mosca), Palazzo Pitti (Firenze), Teatro Parioli (Roma), Blumenburger Konzerte (Monaco di Baviera), War Memorial and Performing Arts Center di San Francisco (California), Teatro Comunale Di Lugano (Svizzera), Teatro Politeama (Palermo).

Nel 2010 realizza per la Guitart International Flamenco Edition un'opera discografica senza precedenti nel campo della musica flamenca: una nuova incisione con revisione e trascrizione del primo repertorio per 'Guitarra Flamenca de Concierto' che fu fatta nel 1936, (la quale segno l'avvio al concertismo) con in donazione la chitarra originale con cui Ramon Montoya (il più grande chitarrista flamenco) realizzò il disco.

Il 18 aprile 2018 riceve il premio Internazionale alla carriera 'Maison des Artistes' in Aula Magna all'Università La Sapienza di Roma.

Docente presso il Conservatorio Briccialdi di Terni con la prima cattedra di Chitarra flamenca ufficialmente riconosciuta in Italia (Triennio-Biennio).

"Due cose sono da notare riguardo la cattedra di chitarra flamenca -spiega il Maestro Juan Lorenzo-: la prima è che abbiamo avuto già diversi alunni in Erasmus con il Conservatorio di Cordoba ottenendo ottimi risultati tanto che ad oggi lavorano professionalmente a Sevilla, la seconda cosa è che abbiamo iscrizioni dalla Spagna poiché lì sono soltanto due i Conservatori che rilasciano il titolo superiore. Tutto ciò - conclude - costituisce un grande orgoglio che evidenzia il livello della Cattedra di Terni".

PARIGI - TERNI - PARIGI

1924 UN SECOLO DI OLIMPIADI 2024



Stefano Lupi

Nel 1924 i Giochi Olimpici tornano a Parigi per volontà del Barone Pierre de Coubertin. Un successo di critica e pubblico premiò lo sforzo organizzativo, consentendo ai francesi di riscattare il pessimo ricordo dell'edizione del 1900, naufragata per approssimazione e superficialità gestionale. A Parigi si respirava un clima di spensieratezza, di ottimismo e di fiducia nel progresso. In quella Olimpiade del 1924 furono scritte narrazioni sportive importanti.

Pensiamo a Paavo Nurmi, il finlandese volante, silenziosamente correva, silenziosamente vinceva. Collezionando la bellezza di cinque titoli olimpici nei 1.500 metri, 5.000 metri, 3.000 metri a squadre, cross individuale e cross a squadre, realizzò una impresa incredibile. Solo una sovrapposizione di orari gli impedì di partecipare e vincere anche i 10.000 metri, gara in cui prevalse un altro grande finlandese, Villie Ritola. La leggenda racconta che Paavo Nurmi, schivo ed introverso, si allenasse rincorrendo elfi, fauni e centauri nelle meravigliose terre di Finlandia. I brillanti risultati erano in realtà il frutto di fatiche massacranti ed assiduo impegno. Paavo vinceva in tutte le specialità dagli 800 metri, ai 20 km sino alle campestri, non avendo una specialità preferita. Con nove ori olimpici, ha scolpito il proprio nome nell'olimpico dei grandissimi dello sport. Quegli ori sarebbero potuti aumentare, se il conflitto mondiale non avesse impedito l'edizione olimpica del 1916. Interessante la vicenda sportivo-religiosa degli sprinter britannici, Eric Liddell, scozzese iscritto all'Università di Edimburgo, di fervente religione cristiana anglicana e dell'inglese Harold Abrahams, ebreo praticante, studente all'Università di Cambridge. Entrambi molto veloci, sognano l'oro olimpico di Parigi. Due campioni, due amici tanto vicini e così diversi.

Eric Liddell, figlio di missionari scozzesi, nasce in Cina. Non corre, vola: per questo viene convocato per le Olimpiadi. Gareggia spinto da una forte fede religiosa, le sue gare sono i 100 metri e i 200 metri. Harold Abrahams, figlio di ebrei lituani, è estremamente competitivo, tanto da essere tra i primi ad ingaggiare un allenatore professionista. Corre anche lui i 100 ed i 200 metri. Per entrambi quell'Olimpiade è il sogno di una carriera. Le qualificazioni dei 100 metri si svolgono la domenica e Liddell clamorosamente rinuncia, perché per lui quello «è il giorno dedicato a Dio». Abrahams corre i 100 in 10 secondi e 6 e, primo atleta britannico, vince con forza ed eleganza l'oro. Liddell non vuole rinunciare al suo sogno olimpico: decide così di focalizzarsi sui 200, dove conquistò il bronzo, e sui 400 metri. Incredibilmente domina i 400 battendo il record del mondo: in 47" e 6.

Un'altra delle tante belle storie degli ori di Parigi 1924, viene scritta dall'Italia schierata con 202 atleti, comprese tre donne e due atleti dell'Eritrea, allora colonia italiana. Gli azzurri vinsero molto, 16 medaglie di cui 8 d'oro. Importanti furono i risultati della scherma. Presso lo stadio di Colombes a Parigi, nel luglio del 1924, gli schermatori italiani: Oreste Puliti, Oreste Moricca, Marcello Bertinetti, Giulio Sarrocchi, Renato Anselmi, Bino Bini, Vincenzo Cuccia e Guido Balzarini, conquistano la medaglia d'oro nella sciabola a squadre. Balzarini, nativo di Castel di Lago - Arrone (Terni), fu a lungo tra i migliori schermatori italiani, penalizzato nella carriera agonistica dal fermo forzato per via della prima Guerra Mondiale. Terminato il conflitto riprese con successo l'attività sportiva, tanto da venir convocato in nazionale per le Olimpiadi di Parigi, dove agguantò l'oro olimpico alla rispettabile età di 49 anni e 267 giorni, gareggiando da protagonista. Nei quarti di finale contro gli USA vinse tutti e quattro i suoi incontri individuali. Ancora oggi lo schermatore ternano vanta il singolare record della "più anziana medaglia d'oro italiana nella storia delle Olimpiadi moderne". In onore dei successi sportivi conseguiti, Balzarini ricevette una medaglia d'oro dal Comitato Olimpico Italiano.

Con questi buoni auspici, dopo cento anni di storia, guardiamo alla prossima edizione olimpica di Parigi 2024. Tra la strada e la luna tutta la nostra fiducia ed affetto per lo schermatore ternano Alessio Foconi, punta di diamante del fioretto italiano, da anni sul tetto del mondo per risultati e simpatia. Allievo del prestigioso Circolo Scherma Terni è entrato nel cuore degli sportivi ternani e non solo. Seguito dal maestro Filippo Romagnoli ha onorato con risultati importanti le pedane di tutto il mondo.

"Daje" Alessio siamo con te!!!



TERNANA WOMEN

UN TIFOSO DELLA TERNANA WOMEN

"Sarà una cosa che ti prenderà, vedrai, il calcio femminile ti conquisterà!" Quando Isabella Cardone, la General Manager del Ternana Women mi salutò al termine di un simpatico incontro di lavoro, accompagnando queste parole con il suo inconfondibile sorriso di donna che di calcio ne sa davvero tanto, percepii tutto il senso della scommessa che mi era stata proposta: partecipare ad un progetto che, sconfiggendo radicate e negative opinioni circa il calcio femminile, costruisse una realtà sportiva di prim'ordine in grado di puntare in alto secondo lo stile e le aspirazioni del patron Stefano Bandecchi. Lo stesso concetto mi venne espresso dal Vice Presidente Paolo Tagliavento che mi incoraggiò lanciandomi la suggestione di una pagina bianca su cui sarebbe stato bello scrivere qualcosa di personale vivendo tutti insieme con serietà ma anche con la dovuta serenità un'avventura dai contorni indefiniti ma sicuramente stimolante. Accettai così il ruolo di dirigente addetto agli arbitri ma, soprattutto, accettai di far di scorrere nella mie vene nuovi "globuli rossoverdi" di natura diversa rispetto a quelli che, dai tempi del Viale Brin, sostenevano e alimentavano la mia passione calcistica: una forza nuova che mi riportava al calcio romantico che tanto avevo amato da ragazzo, fatto di appartenenza e di sacrifici.

Ho capito subito di che pasta erano fatte le nostre ragazze della Ternana Women in uno dei primi allenamenti all'antistadio, in un torrido pomeriggio dei primi giorni di agosto: ordine e serietà assolute e massima attenzione alle indicazioni del mister Fabio Melillo, dalle cui labbra quelle ragazze, sfinite dalla calura e dallo sforzo fisico, pendevano. Ho capito successivamente la capacità eccezionale che questo allenatore "umanista" possiede, di legare a sé e al suo credo calcistico tutte le atlete, ma in quella circostanza fui principalmente colpito dalla disciplina che caratterizzava quelle giovani ragazze fermamente convinte del valore assoluto del lavoro come unica via per il successo ma con una sana e contagiosa allegria giovanile.

Come si può restare insensibili davanti a tanta bellezza? Non solo la bellezza della gioventù delle nostre ragazze ma anche la bellezza dei loro sentimenti, la bellezza del loro essere gruppo inscindibile, la bellezza di mettere l'interesse del gruppo dinanzi al proprio, sempre e comunque, la bellezza di una lacrima per una ragazza che ha subito un infortunio come pure la bellezza di un abbraccio a una compagna che torna in campo dopo tanta sofferenza e impegno per recuperare al più presto possibile.

E' una bellezza che mi ha conquistato e che ha preso tutte le mie domeniche tanto che ormai il mio tempo dei fine settimana è scandito sul calendario della Ternana Women per evitare inopportune e intollerabili sovrapposizioni!

"Bellezza" è la parola chiave che caratterizza l'anima di questa squadra, diversa da tante altre che sono passate sul tappeto verde del Moreno Gubbioni di Narni. Sono belle le nostre ragazze quando "danzano" sul pallone disegnando le geometrie suggerite da Mister Melillo e gonfiano la rete correndo verso la panchina per condividere la gioia con tutti coloro che vivono la squadra e sono una cosa sola con loro.

Aveva davvero ragione Isabella Cardone, è un calcio diverso ma vero e appassionante, che ti prende e non ti lascia più. L'avventura continua e chissà dove porterà le nostre ragazze della Ternana Women ... esserci sarà comunque un privilegio da condividere magari con tanti amici che avranno avuto la curiosità e l'intelligenza di superare stereotipi e facili pregiudizi e affacciarsi al mondo del calcio femminile.



Marco Cavallari

PIANO MATTEI E REALTÀ AFRICANA



Roberto Rapaccini

Su quale realtà sono destinate ad incidere le linee strategiche sulle quali si articolerà il Piano Mattei, ovvero lo strumento dell'attuale governo finalizzato a costruire un nuovo partenariato tra Italia e Stati africani? Come è stato acutamente puntualizzato in un recente saggio di Federico Rampini¹, l'Africa è destinata a giocare un ruolo cruciale in futuro. Innanzitutto, in controtendenza rispetto all'inarrestabile diminuzione delle nascite in Occidente, in Africa si registra una crescita esponenziale della popolazione, che, per la fine di questo secolo, potrebbe superare quattro miliardi di abitanti. L'Africa è anche il continente più giovane: il 50% degli africani ha meno di 20 anni. Questo dato è il risultato di diversi fattori, tra cui gli alti tassi di natalità e una significativa diminuzione della mortalità infantile grazie sia ai progressi nella sanità, sia ad un più facile accesso alle cure mediche. L'attuale tasso di natalità potrebbe consentire alla Nigeria di superare relativamente presto 400 milioni di abitanti, diventando il terzo Paese più popoloso della Terra. La popolazione nigeriana, infatti, è attualmente di circa 220 milioni di persone, ma secondo il corrente trend raddoppierà tra il 2025 e il 2050. Da un punto di vista macroeconomico l'Africa esporta in gran quantità minerali pregiati, come oro, diamanti, rame, metalli rari, nonché petrolio e materiali strategici per la transizione verso un'economia sostenibile: si tratta di produzioni che dovrebbero avere un considerevole ritorno finanziario. Invece, paradossalmente, il continente



più ricco del mondo è anche il più povero: il male endemico della corruzione prosciuga i flussi finanziari arricchendo solo le élite locali. In questo contesto di degrado morale i giovani della classe media con un adeguato grado di istruzione - che nei loro Paesi di origine potrebbero costituire la futura classe dirigente - se dispongono delle somme necessarie, preferiscono alimentare gli esodi verso l'Europa mediterranea. Per offrire un futuro ai giovani, l'Africa avrebbe bisogno di investimenti infrastrutturali e di sviluppare un'economia basata sulla lavorazione delle materie prime e sulla produzione di beni di prima necessità. Al contrario il ricorso al libero scambio favorisce l'indiscriminata esportazione di risorse naturali in forma grezza, cioè non lavorate; se la lavorazione di queste materie, ovvero il processo di trasformazione in prodotti finali, si svolgesse nei Paesi africani, si creerebbero posti di lavoro, fonti di ricchezza e di crescita sociale. La mancanza di queste dinamiche virtuose determina effetti negativi paradossali. Ad esempio, la Nigeria, primo produttore africano di petrolio, deve importare a prezzi elevati la benzina, che viene raffinata all'estero. Analogamente l'oro, estratto in Africa centrale e occidentale, è lavorato negli Emirati Arabi, che, pur non avendo miniere, sono fra i maggiori esportatori di questo metallo nobile. La Repubblica Democratica del Congo ha il più grande assortimento di giacimenti minerali al mondo (rame, diamanti, oro, piombo, manganese, argento, coltan, cobalto, terre rare, etc.), che tuttavia sono impunemente saccheggiate e sono oggetto di traffici criminali che alimentano instabilità politica, miseria e sfruttamento. Pertanto, nonostante l'abbondanza di materie prime, la Repubblica Democratica del Congo è uno dei Paesi più poveri. I continui scontri armati per il controllo politico delle risorse interferiscono gravemente nella crescita del Paese; la popolazione è costretta a vivere con difficoltà di sola agricoltura. In altri termini, per i congolesi la ricchezza del proprio territorio, anziché in un vantaggio, si concreta in una maledizione. In conclusione, questi dati forniscono un significativo riepilogo sintetico della situazione africana: l'Africa possiede il 30% delle risorse naturali mondiali, il 14% della popolazione globale, ma il 43% dei poveri del pianeta².

1. Federico Rampini, *La speranza africana*, Mondadori, 2023.
2. Dal sito SMA - Società Missioni Africane.



DA 40 ANNI AL SERVIZIO
DELLA VOSTRA BELLEZZA

WONDER® LA SEMPLICITÀ DELLA TECNOLOGIA

WONDER fornisce soluzioni ai trattamenti più richiesti:

- Sollevamento glutei
- Tonificazione delle braccia
- Tonificazione delle gambe
- Addome piatto
- Immediato miglioramento della cellulite
- Aumento di forza e resistenza muscolare

Il tutto in comode sedute di soli 25 minuti.



Via Ippocrate 20, 05100 TERNI (TR) • Tel. 0744 276995 • www.pierasalutebellezza.it

Vieni a vedere come Ci Senti Anche a maggio effettua il controllo dell'udito...
IN REGALO PER TE* un paio di occhiali da lettura

VIENI A TROVARCI A TERNI - NARNI SCALO E RIETI

*offerta valida fino ad esaurimento scorte per gli over 60



NARNI SCALO (TR) - Via Tuderte 247, +39 0744 36.42.98
RIETI - Via delle Orchidee 2D, +39 0746 18.98.027
SPOLETO - P.zza d'Armi, +39 0744 36.42.98
BORGHETTO di Civita Castellana (VT), +39 0744 36.42.98

VARESE - Via Robbioni 4, +39 0332 157.64.77
MILANO - Via Trivulzio 16, +39 02 407.19.81
LUGANO - Via G. Bagutti 2B, +41 (0)91 961.65.65
SEGRATE (MI) - Via Gramsci 52, +39 02 8294 1445

info@cisenti.it | www.cisenti.it

CASA “DOLCE” SE SOSTENIBILE



Giacomo
Porrazzini

Ormai tutti sappiamo che entro i prossimi trenta anni, se vogliamo evitare il collasso delle condizioni climatiche che rendono possibile la vita umana sul pianeta e la continuità della civiltà, le emissioni di gas che provocano il riscaldamento del pianeta, come CO₂ e metano, debbono essere drasticamente ridotte, a partire da un taglio di almeno la metà nei prossimi 10 anni. Nessuno può chiamarsi fuori da tale impegno, ma, lo sforzo proporzionalmente maggiore dovranno farlo coloro che emettono di più e che perciò hanno “una impronta ecologica” più vasta e profonda. I vari settori delle attività economiche e civili sono tutti chiamati a fare la loro parte. Sulle emissioni climalteranti, nei paesi europei, l'energia pesa per il 77%, l'industria per il 9%, l'agricoltura per il 10%, i rifiuti per il 3%. Nella quota delle emissioni dovute all'uso di energia da fonti fossili, come carbone, petrolio e gas, è compresa anche quella del riscaldamento e condizionamento di abitazioni, uffici ed edifici per le attività produttive: copre una quota del 38% di quella relativa all'energia, ovvero il 29% in assoluto. Da questo dato si comprende come anche il settore delle abitazioni non possa essere escluso dalle misure di decarbonizzazione. L'unione europea ha approvato, con l'opposizione del governo italiano e dei rispettivi europarlamentari di destra, una grande direttiva per rendere gradualmente, più sostenibile, climaticamente, il parco immobiliare europeo. Naturalmente occorre intervenire con urgenza sulle nuove costruzioni, da rendere neutrali per gli effetti sul clima, ma è indispensabile intervenire, con misure di adeguamento gradualmente, anche sul patrimonio edilizio esistente. La gradualità nell'applicazione nazionale di tali disposizioni in favore delle costruzioni “green”,

non deve riguardare solo il fattore tempo, con lo scivolamento, fino al 2040, per gli adattamenti di classe energetica degli immobili, ma anche quello sociale, in rapporto alla condizione economica e sociale dei proprietari chiamati ad investire per adeguare le abitazioni ed altri edifici alla nuova normativa. Chi ha una impronta ecologica inferiore dovrà poter godere di agevolazioni pubbliche, per la corretta realizzazione delle ristrutturazioni energetiche necessarie. Si dovranno evitare, per i nuovi adeguamenti, gli errori iniziali più evidenti dei superbonus 110%: erogare i contributi pubblici a prescindere dalle condizioni di reddito e patrimoniali dei richiedenti; reperire le risorse necessarie dall'aumento del debito pubblico. Chi dovrà adeguare l'abitazione ai nuovi standard dovrà godere di un contributo proporzionato alla ricchezza posseduta e le risorse pubbliche necessarie potranno essere ricavate da una tassazione di scopo, con aliquote molto progressive. Se non si affronta con una capacità di selezione sociale questa grande sfida per una casa climaticamente sostenibile, vinceranno coloro che, con scarso senso di responsabilità, aizzano, indistintamente, la proprietà immobiliare e i costruttori contro “la stangata europea” sulla casa. Il gruppo di scienziati dell'Agenzia europea dell'ambiente, nei giorni scorsi ha segnalato la distanza crescente tra gravità ed urgenza dell'emergenza climatica e la sua percezione sociale, proprio nei paesi mediterranei dell'Unione che saranno i più colpiti dagli effetti del cambiamento in atto, con alluvioni, siccità, inondazione delle coste marine, diffusione di malattie tropicali; l'Italia tra di essi, come ha dimostrato il voto contrario italiano sulle norme europee per la casa green e sostenibile. L'esempio, si dice, dovrebbe venire dall'alto. Da noi, è stato deludente.



IDROCALOR



IL MOMENTO GIUSTO È ADESSO!

BONUS IN 10 RATE ANNUALI

50%

in caso di sostituzione di vecchi infissi
con nuove finestre più performanti

Seguici su:
 **Idrocalor Terni**

V. Adda, 3 - Terni (TR) | Tel. 0744 817134 | Fax 0744 814831 | Cell. 335 6545038 | Email: info@idrocalorterni.it

www.idrocalorterni.com

ALLA SCOPERTA DEI C.E.A.

I CENTRI DI EDUCAZIONE AMBIENTALE CHE REGALANO A MIGLIAIA DI VISITATORI ESPERIENZE UNICHE A CONTATTO CON LA NATURA

I C.E.A. sono i **Centri di Educazione Ambientale** del Comune di Terni, dove è possibile eseguire attività ludico-ricreative a contatto con la natura e vivere il territorio in maniera consapevole e rispettosa. Nel nostro comprensorio ce ne sono 3 in attività:

- il C.E.A. Cascata delle Marmore, presso l'omonimo parco e centro direzionale didattico principale;

- il C.E.A. Parco Fluviale Urbano del fiume Nera presso il parco delle farfalle di San Martino "G. Tardioli" con sezioni specifiche di idrologia, entomologia e botanica in collaborazione con Garden Club Terni e Pro Natura;

- il C.E.A. presso Palazzo Magalotti a Collestatte con sezioni specifiche di ornitologia e micologia in collaborazione con il CIAV; Come spiegato da **Federico Botti**, dal 2021 Direttore Scientifico di questa realtà, dietro ogni centro c'è un grande lavoro di programmazione e soprattutto un **grande staff**, che organizza ed esegue le numerose attività didattiche proposte.

Mensilmente infatti i centri, capitanati dal C.E.A. Cascata delle Marmore (che da solo gestisce numeri incredibili, si parla già di 50.000 biglietti solo per le gite scolastiche nel 2024) danno vita a numerose iniziative - aperte a tutti - di tutela dell'ambiente, raccolta dei rifiuti, conoscenza di piante, fiori, funghi e animali, sensibilizzazione sui temi della sostenibilità. Il C.E.A. della Cascata, punto di riferimento principale per le visite guidate, si occupa anche della didattica per le scuole di ogni ordine e grado (dall'infanzia alla secondaria di secondo grado) con la programmazione di attività di mezza giornata, una o due giornate su tematiche specifiche pensate per i diversi livelli scolastici.

Lo staff dei C.E.A. è altamente specializzato ed è composto da esperti in botanica, geologia, archeologia, scienze naturali. Con loro è possibile vivere esperienze uniche come ascoltare la voce delle piante attraverso un sofisticato strumento e scoprire come questo suono cambia se interagiamo con le piante stesse. Oppure fare orienteering imparando ad esplorare, armati solo di bussola e cartina, il territorio in maniera sicura e divertente. Oggi come oggi, in un mondo così tecnologico e digitale, è fondamentale tornare in contatto profondo con la natura, stimolando le nuove generazioni al rispetto per la bellezza degli ecosistemi e della biodiversità. I giovani vivono con rinnovato stupore le esperienze dirette nei C.E.A., per questo, come anticipato sempre dal Direttore Botti, si sta lavorando dietro le quinte per estendere l'offerta didattica e ampliare il range di esperienze da fare, non solo in loco ma anche in classe.

Segnaliamo che dal 18 maggio fino a settembre-ottobre presso il centro della Cascata delle Marmore ripartirà anche la **Casa delle Farfalle** dove sarà possibile immergersi tra numerose specie tropicali che volano all'interno di una serra a loro dedicata. Inoltre è oggi possibile, anche per gruppi scolastici, visitare, insieme alla Cascata, **Hydra, il Museo multimediale della Cascata** posto al Belvedere superiore.

Per chi desiderasse maggiori informazioni, sul sito www.cascatadellemarmore.info e specificatamente nella sezione 'educazione ambientale', è possibile visionare il calendario delle attività proposte e trovare sempre notizie aggiornate e puntuali.



SETTIMANA NAZIONALE DELLA BONIFICA DAL 18 AL 26 MAGGIO



La sensibilità è lievitata, ma ancora non basta. Bisogna fare tutti di più. La risorsa acqua va tutelata, senza sprechi grazie anche a semplici comportamenti domestici come chiudere il rubinetto quando non occorre farla scorrere.

Nel privato ma anche nel pubblico: una mission che il Consorzio di Bonifica Tevere Nera ha sposato da anni con convinzione, trovando quest'anno il sostegno all'intero progetto da parte della Fondazione Cassa di Risparmio di Terni e Narni.

La settimana nazionale della bonifica 2024 - in programma dal 18 al 26 Maggio - è il prossimo appuntamento al quale il Consorzio si presenta con una ricco calendario di iniziative.

Una settimana, che vede protagonisti grandi e piccoli, tesa a ribadire l'importanza dell'acqua, specie in un momento storico globale condizionato dai profondi cambiamenti climatici che impongono ancor più attenzione.

Concetti che coinvolgono studenti di varie età, dai più giovani ai più maturi perché l'acqua si tutela anche attraverso una educazione che parte dalle radici della vita.

Temi che porta avanti ormai da 11 anni il progetto **"Sorella Acqua"**, rivolto alle primarie, secondarie e quest'anno anche i Licei della Provincia di Terni.

L'argomento scelto quest'anno per le **scuole d'infanzia** è legato al messaggio portato dalla "Goccia Chiara" con la sua storia.

Un appello di unicità e importanza della risorsa acqua, che i bambini dovranno raccontare attraverso elaborati cartacei e fantasia.

Alle classi partecipanti verrà inoltre regalata una pianta che i bambini dovranno curare e custodire.

"Risorsa idrica patrimonio per gli esseri viventi. Usi e tutele nel territorio della Provincia di Terni" il tema scelto per le **III, IV e V scuole primarie**. I lavori ed i disegni saranno esposti in una mostra, divenuta ormai appuntamento tradizionale, al Cospea Village di Terni dal 18 al 26 Maggio 2024.

Per completare tutte le attività, il personale del Consorzio accompagnerà gli studenti in visita agli impianti di irrigazione gestiti dall'Ente, per conoscere i metodi utilizzati per un efficiente utilizzo dell'acqua.

Per la prima volta, in questa edizione, un'apposita sezione è stata dedicata ai **licei**, attraverso un concorso fotografico: scatti, realizzati dalle classi, nei quali sintetizzare i concetti di tutela della risorsa idrica. Entra nel Progetto "Sorella Acqua" anche il liceo Scientifico **"Donatelli"** di Terni, in collaborazione con i corsi ternani della Facoltà di Ingegneria dell'Università degli Studi di Perugia.

Gli studenti hanno effettuato uno studio di progettualità di un impianto fotovoltaico sugli invasi del Consorzio.

Sarà invece premiata dall'Ente la miglior tesi del **Dipartimento di Scienze Agrarie Alimentari ed Ambientali** dell'Unipg.

Nella settimana nazionale della bonifica spazio anche al divertimento. E' organizzata per il 18 Maggio la tradizionale gommonata sul Fiume Nera.

Le iscrizioni sono aperte al pubblico.





PARTORIRE SENZA DOLORE E IN SICUREZZA NELL'AZIENDA OSPEDALIERA SANTA MARIA DI TERNI *I nostri primi 10 anni*

PROGRAMMA

- ore 8.00 Registrazione dei partecipanti
- ore 8.40 Saluto delle autorità e apertura dei lavori.
- Ore 9.00 **Introduzione** a cura della Dott.ssa Rita Commissari
- Sessione 1: SALA PARTO ED ANESTESISTA, UN CONNUBIO SEMPRE PIÙ ATTUALE**
- Moderatori: Prof.ssa Elena Giovanna Bignami, Dr. Leonardo Borrello, Dr.ssa Silvia Ferialla, Dr. Fabio Gori
- ore 10.00 **Il ruolo dell'anestesista ostetrico nel percorso nascita: dall'analgesia in travaglio alla criticità materno-fetale** - Dr.ssa Maria Grazia Frigo
- ore 10.30 **La legge 38 è estendibile al dolore acuto?**
Prof. Franco Marinogeli
- ore 11.00 Coffee Break (30 minuti)
- ore 11.30 **La diagnostica anestesiológica avanzata nel dipartimento materno infantile: dall'ecografia al monitoraggio emodinamico** - Dr. Giuseppe De Masi
- ore 12.00 **Come cambia l'assistenza ostetrica nel travaglio di parto in analgesia** - Dr.ssa Antonella Martoni
- ore 12.30 **Il servizio di anestesia in ostetricia, tre modelli organizzativi a confronto: Rimini, Terni e Parma**
Dr. Fulvio Fracassi, Dr.ssa Annalisa Bizzarri e Dr. Christian Angel Compagnone
- ore 13.00 Discussione
- ore 13.30 Lunch
- Sessione 2: GESTIONE DELLE CRITICITÀ IN OSTETRICIA: IL CONTRIBUTO DELLA ANESTESISTA OSTETRICO**
- Moderatori: Prof. Mario Bosco, Dr.ssa Marta Casali, Prof. Antonio Corcione
- ore 14.30 **La preeclampsia: paradigma del lavoro di equipe del team della sala parto** - Dr. Giannemilio Furicchia
- ore 15.00 **La mamma cardiopatica: come partorire e dove partorire** - Dr.ssa Fabrizia Calabrese
- ore 15.30 **L'emorragia post-partum e il monitoraggio dinamico della coagulazione: una sfida al sistema organizzativo di una moderna sala parto**
Dr. Fabio Caramelli
- ore 16.00 **La placenta previa: confronto tra radiologo interventista, ginecologo ed anestesista**
Dr. Massimiliano Allegritti, Dr. Andrea Colasanti e Dr.ssa Manila Ferretti
- ore 16.30 **Vie aeree difficili e gravidanza** - Dr.ssa Ida Di Giacinto
- ore 17.00 Question time con i relatori
- ore 17.30 Conclusioni
- ore 18.00 Chiusura dei lavori

Sabato
1 GIUGNO 2024

Sala Convegni del GARDEN HOTEL
 (Via D. Bramante, 4 - Terni)



RESPONSABILI SCIENTIFICI
DOTT.SSA RITA COMMISSARI
 Direttore S.C. Anestesia e Rianimazione
 A.O. Santa Maria Terni
DOTT. GIUSEPPE DE MASI
 Dirigente medico S.C. Anestesia e Rianimazione
 A.O. Santa Maria Terni



PER ISCRIZIONI
 segreteriaconvegni@gmail.com
 Tel. 346.5880767 - 329.2259422

IL GUSTO DELLA BIODIVERSITÀ

"Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo"
 (Mahatma Gandhi)

E' un legame imprescindibile quello tra Biodiversità e Biodiversità alimentare. La prima si riferisce alla varietà di forme di vita presenti sulla Terra nonché ai loro habitat e agli ecosistemi in cui vivono. Dall'altra parte la Biodiversità alimentare si riferisce alla diversità degli alimenti disponibili per l'umanità, sia provenienti da piante che da animali. Essendo la prima a rischio, ne consegue che anche la Biodiversità alimentare ne risenta così la nostra alimentazione rischia di diventare sempre più "monotona" e povera di nutrienti. La consapevolezza sull'importanza della biodiversità alimentare è un **passo cruciale verso il cambiamento** necessario per affrontare le sfide attuali legate alla salute umana e all'ambiente. Comprendere che la nostra dieta e le nostre scelte alimentari hanno un impatto diretto sulla biodiversità e sulla nostra salute ci spinge ad agire. **È urgente adottare nuovi approcci**, come favorire i prodotti di piccoli produttori locali, ridurre il consumo di carne e promuovere pratiche agricole sostenibili, per preservare la diversità biologica e garantire un futuro sostenibile. Proviamo a riflettere su quanto un prodotto vegetale possa essere in grado di raccontare la storia del

territorio dove è nato ed è stato coltivato, molto di più di quanto possa fare un prodotto animale: il mondo vegetale ci richiede una sintonia totale, un amore incondizionato ed un'accettazione assoluta dei suoi "tempi". Coltivare un piccolo orto casalingo ci può insegnare molto su quanto rispetto dobbiamo avere della stagionalità di ogni singolo prodotto e, questo, ci porta, inevitabilmente, a valorizzarlo ed a non sprecare neanche una minima parte di esso. Ognuno di noi ha il potere di fare la differenza attraverso piccoli gesti quotidiani e scelte consapevoli. È il momento di agire insieme, educare le nuove generazioni e promuovere una maggiore consapevolezza sulla Biodiversità alimentare, poiché solo attraverso un cambiamento collettivo possiamo creare un impatto significativo e un futuro migliore per il nostro pianeta e per noi stessi.



Federica Battaglini



da Donna a Donna

LA VISITA SENOLOGICA ECOGUIDATA

LA VISITA SENOLOGICA è un importante appuntamento medico dedicato alla salute, successiva ad altri accertamenti o completata con ecografia. Raccomandata annualmente anche in assenza di sintomi, diventa essenziale in presenza di segnali sospetti come nodularità, arrossamenti, secrezioni anomale, ispessimenti della pelle o cambiamenti nel capezzolo. Oltre all'osservazione visiva, e la palpazione, la visita termina con la valutazione ecoguidata. Durante la visita, il senologo fornisce istruzioni sull'autoesame, promuovendo la prevenzione attiva, fornisce indicazioni ad eventuali ulteriori accertamenti e consiglia il periodo per il successivo controllo. Segui le istruzioni del video (qr code) per l'autoesame ed autopalpazione, ricorda che la prevenzione inizia da te!!!



Dott.ssa
Marina Vinciguerra

Senologia - Chirurgia Oncoplastica della Mammella - Ecografia Senologica

Per informazioni ed appuntamenti

Viale Cesare Battisti 45 - Scala A - Terni | +39 338 4083298 | +39 328 5478756
 marina.vinciguerratr@gmail.com | www.senologiachirurgica.it



Per un corretto autoesame segui le indicazioni del video

FASCICOLO SANITARIO ELETTRONICO COS'È E COME FUNZIONA

“Sicuri della nostra salute”: è il titolo della campagna di informazione lanciata dal ministero per illustrare le ultime novità che riguardano il Fascicolo Sanitario Elettronico 2.0 (FSE). Uno strumento che il servizio sanitario sta potenziando, con i fondi del PNRR, per migliorare l'assistenza. Il Fascicolo infatti contiene dati e documenti sanitari in sicurezza e permette al personale sanitario di consultarli ovunque, anche in situazioni di emergenza.

CHE COS'È IL FASCICOLO SANITARIO ELETTRONICO

- Il Fascicolo Sanitario Elettronico è l'insieme dei dati e dei documenti sanitari prodotti da medici e operatori di strutture sanitarie della Regione Umbria e anche di altre regioni. Il Fascicolo Sanitario Elettronico serve ad avere sempre disponibili i dati e i documenti sanitari così da poterli rendere immediatamente consultabili anche ai medici che hanno in cura il paziente e ai farmacisti, nel caso in cui sia stato rilasciato il consenso alla consultazione. In particolare, il Fascicolo può contenere informazioni, consultabili istantaneamente dai medici di Pronto Soccorso, indispensabili in caso di emergenza.

COSA CONTIENE IL FASCICOLO SANITARIO ELETTRONICO

- Nel FSE sono trattati tutti i dati e documenti di eventi sanitari che riguardano il paziente (referti di diagnostica strumentale e specialistica, verbali di pronto soccorso, lettere di dimissione ospedaliera, prescrizioni ed erogazioni specialistiche e farmaceutiche, cartelle cliniche, vaccinazioni, dati delle tessere per i portatori di device come peacemaker e defibrillatori, lettere di invito per screening). Il FSE contiene inoltre, mediante interrogazione dell'Anagrafe Nazionale degli Assistiti (ANA), ai sensi del d.P.C.M. 1° giugno 2022, i dati identificativi e amministrativi



degli assistiti. I dati e documenti del FSE sono corredati da informazioni aggiuntive che caratterizzano il documento, come i dati anagrafici dell'assistito cui il documento si riferisce, il tipo di documento, il tipo di struttura che ha prodotto il documento, etc. Nel linguaggio tecnico-informatico, tali informazioni, necessarie per la gestione e l'utilizzo del documento, sono chiamate metadati.



COME ACCEDERE AL FASCICOLO SANITARIO ELETTRONICO

- Per accedere al Fascicolo Sanitario Elettronico della Regione Umbria è necessario autenticarsi tramite SPID (Sistema Pubblico di Identità Digitale), o TS-CNS (Tessera Sanitaria-Carta Nazionale dei Servizi) o CIE (Carta di Identità Elettronica), utilizzando il proprio lettore di smart card e previa registrazione sul sistema FedUmbria e attivazione della TS-CNS.

LA POSSIBILITÀ DELL'OPPOSIZIONE

- In linea con quanto disposto dall'Autorità garante per la protezione dei dati personali, la campagna informa anche sulla possibilità di opporsi all'inserimento automatico nel fascicolo dei dati e documenti sanitari generati da eventi clinici riferiti alle prestazioni erogate dal Servizio sanitario nazionale prima del 19 maggio 2020. Sarà possibile esprimere la facoltà di opposizione fino al 30 giugno 2024, tramite il servizio "FSE - Opposizione al pregresso" disponibile online nel Sistema Tessera Sanitaria (TS). La Campagna è realizzata dal Ministero della Salute, di concerto con il Dipartimento della trasformazione digitale della Presidenza del Consiglio e il Ministero dell'economia e delle finanze, in collaborazione con le Regioni e Province autonome.



COME FARE OPPOSIZIONE

- L'accesso alla funzionalità è previsto sia per i cittadini, con modalità di autenticazione a due fattori (SPID almeno di livello 2, CIE, TS-CNS), sia per gli operatori intermediari (ASL o uffici USMAFSASN) attraverso le stesse modalità di autenticazione (SPID almeno di livello 2, CIE, TS-CNS). Grazie agli operatori intermediari è possibile per i cittadini potersi esprimere sull'opposizione al pregresso, senza dover necessariamente utilizzare la funzionalità in prima persona. È possibile, inoltre, qualora l'assistito non sia in possesso di strumenti di identità digitale, esprimere l'opposizione attraverso una funzione presente nell'area libera del Sistema TS, inserendo il codice fiscale, il numero della tessera sanitaria e la sua data di scadenza o, alternativamente, per cittadini in possesso di codice STP, inserendo il codice STP, la regione e la data di rilascio del codice. In alternativa, il cittadino può recarsi presso uno degli sportelli abilitati della propria ASL di appartenenza per esercitare il diritto all'opposizione tramite il personale autorizzato.

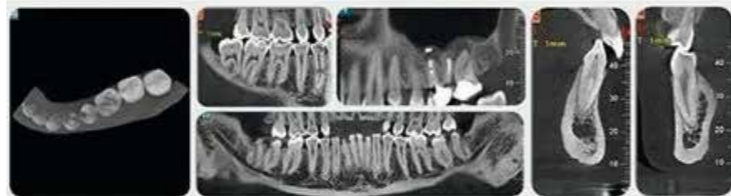


è anche... RADIOLOGIA ODONTOIATRICA

LA TUA SALUTE È AL CENTRO DELL'IMPEGNO QUOTIDIANO DELLO STUDIO BRACONI A TERNI



Lo Studio BRACONI si avvale esclusivamente delle migliori strumentazioni presenti sul mercato, come il nuovissimo **Orthophos SL 2D** e l'alta tecnologia del sistema **Cone Beam NewTon 5G XLUno**, fondamentali per settori medici quali implantologia, endodonzia, chirurgia orale e ortodonzia, in grado di creare immagini 3D capaci di mostrare patologie potenziali e anomalie strutturali con una precisione senza precedenti.

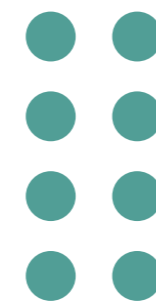


08
GIUGNO
2024

HOTEL
GARDEN
VIALE
BRAMANTE, 4
TERNI

LA CHIRURGIA ORTOGNATICA

OPINIONI A CONFRONTO



PROGRAMMA

- | | |
|--|--|
| ore 8.00 Registrazione dei partecipanti | ore 12.45 La finalizzazione ortopedico-ortodontica (Veronica Incisivo) |
| ore 8.30 Saluti ed introduzione | ore 13.00 Rischi e complcanze (Valentino Vellone) |
| ore 9.00 Surgery first, surgery early, surgery late: quando e come (Francesco Giovacchini) | ore 13.15 LUNCH |
| LE DISGNAZIE
(Antonio Tullio, Roberto Pecci, Maurizio Ciaramelletti) | SESSIONE POMERIDIANA
(Rita Commissari, Monica Donati, Claudio Nazzaro) |
| ore 9.30 Classificazione (Umberto Committeri) | 14.15 Tavola Rotonda: Fabrizio Spallaccia, Antonio Tullio, Claudio Rinna, Benedetta Branciarri, Veronica Incisivo. |
| ore 9.45 Trattamento ortodontico preparatorio: tips and tricks (Benedetta Branciarri) | 15.00 Terapia parodontale nei pazienti ortodontici (Piero Capriotti) |
| ore 10.15 La tecnica chirurgica e flow chart (Valentino Vellone) | 15.20 Trattamento chirurgico recessioni gengivali (Rosario Puglisi) |
| ore 10.45 Rischi e complcanze (Fabrizio Spallaccia) | 15.40 Fisioterapia e chirurgia ortognatica (Maria Del Pilar Cooper) |
| ore 11.00 COFFEE BREAK | 16.10 ATM e chirurgia ortognatica (Fabrizio Panti) |
| LE ASIMMETRIE
(Antonio Giunta, Enrico Poddi, Claudio Rinna) | 16.40 Il ruolo del ferrista in sala operatoria (Giuliana Gubbiotti) |
| ore 11.30 Classificazione (Antonio Ricciardi) | 17.10 La gestione del paziente in reparto (Michela Tempobuono) |
| ore 11.45 Trattamento ortodontico preparatorio: tips and tricks (Veronica Incisivo) | 17.40 Discussione e Chiusura lavori |
| ore 12.15 La tecnica chirurgica (Condilectomia o Ch. Ortognatica?) (Fabrizio Spallaccia) | |



admetec flamingo

LA TELECAMERA FULL HD
CON LUCE INTEGRATA.

IN TRASMISSIONE, INGRANDIMENTO 1:4



admetec ergo

UN NUOVO PUNTO DI VISTA

ERGONOMIA, QUALITÀ DELLE LENTI, LEGGEREZZA

© ARAGORN



© Jacopo Tealdi - HAND ARTIST

DAI UNA MANO ALLA SALUTE DELLA TUA BOCCA

SCOPRI CON I DENTISTI ITALIANI
COME PREVENIRE IL TUMORE DEL CAVO ORALE
Prenota una visita di controllo dal 13 maggio al 14 giugno

Il tumore del cavo orale rappresenta una delle forme tumorali più diffuse al mondo, ma una prevenzione adeguata e una diagnosi precoce possono curarlo. Sabato 11 maggio, l'Oral Cancer Day segna l'inizio del mese dedicato alla prevenzione del carcinoma orale. Trova i dentisti di Fondazione ANDI nelle piazze della tua città e prenota un controllo periodico chiamando il numero verde o visitando il sito dell'Oral Cancer Day.

Proteggi la tua salute con un attento esame della bocca.

Numero Verde

800 058 444

www.oralcancerday.it


aestetika

Tel: +39 0744 30 23 33
E-mail: info@aestetika.it
Sito web: www.aestetika.it



L'evento si terrà a Piazza San Francesco a Terni dalle ore 10.00 alle ore 19.00 di sabato 11 Maggio

DALLE ALPI AL TAROCCO: IL VALICO DEL FAKE IN ITALY



Francesco Patrizi

Il 15 aprile si è celebrata la prima Giornata Nazionale del Made in Italy e l'8 e il 9 aprile un gruppo di manifestanti, capitanati da Coldiretti, ha presidiato il valico del Brennero per denunciare l'ingresso di prodotti alimentari stranieri spacciati come nostrani.

Nei tir in transito hanno trovato cosce di maiale provenienti dalla Danimarca destinate a diventare prosciutti dop del veronese, patate tedesche, precotte e gratinate, che un'azienda di Crotone spaccia come prodotto tipico della Sila, carciofi africani pronti per essere rivenduti come coltivati a Brindisi... non è che in Puglia i carciofi manchino, solo che bisognerebbe pagare le aziende locali che non possono ricorrere, per legge, a prodotti chimici e fertilizzanti che in altri paesi garantiscono raccolti più convenienti e meno salutaris; poi, perché un carciofo tunisino, per arrivare a Brindisi, passi per le Alpi austriache è un altro discorso, si vede che qualche clan ha interesse a far salire il prezzo del prodotto facendolo viaggiare per mari e per monti, lucrando sulla spedizione; quello che conta è il denaro che il carciofo ha spostato, non il suo prezzo finale.

Stesso discorso per la merce trasportata in un altro tir, l'avocado del Sudafrica spedito dalla Moldavia. Gli avocado viaggiano per mare in celle refrigerate a cinque gradi, vengono scaricati in Spagna e in Olanda e restano per settimane a maturare in celle riscaldate con

gas speciali. Come e perché l'avocado sia arrivato in Italia dopo una sosta in un'ex repubblica sovietica sita tra l'Ucraina e la Romania non si sa, forse fa lo stesso giro dei carciofi africani.

Esiste però anche l'avocado made in Italy: dei coltivatori siciliani hanno scoperto che il frutto attecchisce bene alle pendici dell'Etna, ne producono modiche quantità e diverse varietà che, di sicuro, non viaggiano per mesi prima di arrivare al consumatore.

Con il blitz al valico del Brennero, Campagna Amica e Coldiretti hanno lanciato una raccolta di firme (#nofakeinitaly) per promuovere una proposta di legge europea sulla trasparenza del cibo che arriva sulle tavole italiane.

Il problema del falso made in Italy riguarda anche l'estero, infatti è molto probabile che un tedesco comperi, in un supermarket di Monaco, una bella "mortadela" confezionata in Baviera, pensando che sia italiana. È la truffa dell'italian sounding, ovvero delle parole che suonano come italiane con cui giocano abilmente certi marchi, dal parmigiano nordamericano alla salsa pomarola argentina, dal Parma Salami messicano agli spaghetti olandesi e al Kressecco tedesco.

Per tutelare la nostra cultura alimentare sarebbe opportuno promuovere la conoscenza della nostra lingua all'estero, l'italiano dovrebbe essere considerato un patrimonio culturale con un grande potenziale economico, visto che basta una parola che sembra italiana inserita nell'etichetta per far vendere di più un prodotto.

IL LAB.BICICLARIO È DI NUOVO OPERATIVO!



Ristorazione, ciclofficina, eventi, serate a tema e molto altro. Al via la nuova gestione in cooperazione con Arci Solidarietà Terni



Ce ne parla meglio Francesco Camuffo (Presidente Arci Solidarietà Terni), intervistato dalla nostra Redazione.

Salve Francesco, ci vuoi raccontare qualcosa su questa nuova avventura con il Lab.Biciclario?

Salve a tutti, sono felice di condividere questa nuova bellissima esperienza con voi.

Il Lab.Biciclario, sin dagli esordi (nel 2018) occupa un posto nel cuore di tutti noi. Quando siamo stati contattati dai gestori per salvare il locale, dopo la sofferta chiusura dello scorso anno, come Arci Solidarietà Terni non ci siamo tirati indietro. La fusione è arrivata spontaneamente e da febbraio abbiamo riaperto le porte con tanto entusiasmo e voglia di fare.

Che obiettivi vi siete dati?

Innanzitutto vogliamo continuare a promuovere in Città il tema della mobilità dolce e del riuso: sono stati acquistati dei kit di trasformazione delle bici in e-bike, e continueremo a svolgere il lavoro di recupero e manutenzione delle biciclette.

Oggi abbiamo anche l'opportunità di lavorare su progetti entusiasmanti come l'inserimento lavorativo dei richiedenti asilo che proporranno piatti caratteristici provenienti da varie parti del mondo e potranno a loro volta imparare a cucinare i nostri piatti. Un vero e proprio 'scambio' culinario.

Ci saranno anche collaborazioni locali?

Certamente! È attiva la collaborazione con la cooperativa sociale agricola Horto che ci fornisce squisiti frutti di stagione. Inoltre sarà possibile degustare vini e birre di produzione locale. Infine è partita la gestione del Valnerina

bike-sharing lungo la ciclovia che va da Terni a Sant'Anatolia di Narco.

Una combinazione unica sul nostro territorio, fatta di enogastronomia, inclusione lavorativa, mobilità sostenibile, consegne a domicilio, e anche servizio civile.

Per chi vuole venirci a trovare, ci dai qualche indicazione? Vi aspettiamo dal martedì al venerdì dalle ore 18.00 in poi, in Via Sant'Antonio 46 a Terni. Veniteci a trovare!



RIELLO

PROFESSIONISTI
DELL'ENERGIA
AL TUO SERVIZIO

DAL 1966 AL TUO FIANCO



Vano Giuliano s.r.l.

TERNI - Via C. Fornaci 16 (ZONA MARATTA)
INFO: 0744.401467

ECOGRAFIA & MAMMOGRAFIA

COSA E QUANDO

I controlli per la prevenzione oncologica sono costituiti da visita senologica, ecografia mammaria e mammografia con possibilità di tomosintesi, i controlli devono iniziare intorno ai 30-35 anni, e essere ottimizzati in base all'età della paziente, seguendo le linee guida del Ministero della Salute:

A 30-39 ANNI è sufficiente, dove non indicato diversamente, eseguire una ecografia mammaria annuale;

A 40-49 ANNI si esegue uno screening ecografico e mammografico all'anno (in caso di familiarità con il carcinoma, è opportuno anticipare la prima mammografia di 5-10 anni);

DAI 50 ANNI IN POI è indicato eseguire una visita senologica con ecografia l'anno e la mammografia ogni due anni.

Ecografia e mammografia sono due esami complementari diversi per la tecnologia utilizzata. L'ecografia sfrutta il principio degli ultrasuoni (radiazioni non ionizzanti), mentre la mammografia l'emissione di radiazioni ionizzanti (seppur a basse dosi). L'ecografia è indicata per le donne sotto i 40 anni in quanto, in questa fascia d'età, il seno ha una struttura ghiandolare più densa. La sensibilità della mammografia è più alta, invece, se la mammella è adiposa (dai 40 anni in poi), offrendo informazioni su eventuali microcalcificazioni, noduli di piccole dimensioni non visibili all'ecografia o neoplasie in stadi iniziali.

ECOGRAFIA MAMMARIA

Per l'esecuzione dell'esame, la paziente viene posta in decubito supino con le braccia sollevate dietro la testa, per consentire una più ampia e omogenea superficie di valutazione attraverso la distensione della mammella sulla parete toracica, per effetto dello stiramento del muscolo pettorale.

Diversamente dalla mammografia, è una metodica di indagine che non utilizza radiazioni ionizzanti, ma gli ultrasuoni (onde meccaniche con frequenza superiore a 20000Hz, non percepibili dall'orecchio umano), emessi da una sonda o trasduttore a contatto con la cute della paziente. Tra la cute e la sonda viene interposto uno strato di gel per ottimizzarne la trasmissione; la sonda funge da emettitore e da sorgente ricevente degli "echi riflessi" nel contesto tissutale, punto di partenza per la formazione delle immagini ultrasonografiche.

Le principali indicazioni all'impiego dell'ecografia nella diagnostica senologica sono costituite da:

- Esame di prima istanza nelle pazienti asintomatiche al di sotto dei 35 anni o in stato di gravidanza
- Conferma e diagnosi differenziale di tipo solido/liquido per lesioni palpabili e non palpabili solitarie, individuate all'esame mammografico come lesioni radiopache o nel caso di masse solo clinicamente evidenti
- Esclusione di lesioni focali in mammelle radiograficamente dense, nelle quali la mammografia offre informazioni limitate.
- Guida strumentale per prelievi cito-istologici e biopsie diagnostiche e/o escissionali.



MAMMOGRAFIA

La mammografia rappresenta attualmente l'esame di prima istanza per la diagnosi precoce del carcinoma mammario. Allo studio Anteo è presente un mammografo con tomosintesi 3D di ultima generazione, che ha la capacità di acquisire immagini tridimensionali dei seni ad alta definizione, scomponendoli in sottilissimi strati così da migliorarne la visualizzazione ai fini della prevenzione.

Le aree di applicazione includono:

- Screening (pazienti asintomatiche che effettuano l'esame mammografico su invito)
- Diagnostica clinica (pazienti asintomatiche o sintomatiche nelle quali la mammografia è indicata per dirimere dubbi diagnostici)

L'impiego dell'esame mammografico in donne asintomatiche consente l'individuazione precoce del carcinoma mammario nella fase preclinica, quando il carcinoma è di dimensioni inferiori al centimetro.

Con la paziente in piedi, il tecnico radiologo posiziona il seno sulla apposita piattaforma (mammografo) e lo comprime per lo studio gradualmente. Il posizionamento rigoroso, unito alla giusta compressione, consente l'acquisizioni di tutte le regioni di interesse, dal cavo ascellare al solco mammario.

La compressione può provocare lieve fastidio anche se per pochissimi secondi, tuttavia è necessaria per visualizzare l'organo nella sua interezza. I mammografi di ultima generazione sono molto adattabili, tramite anche il compressore curvo, all'anatomia del seno evitando qualsiasi forma di dolore.

Spesso l'esame mammografico viene integrato dall'esame ecografico per aumentare l'accuratezza diagnostica

Direttore Sanitario
Dott.ssa **Loirella Fioriti**
Specialista in Radiodiagnostica, Ecografia, Mammografia e Tomosintesi Mammaria

studio ANTEO Terni / via L. Radice, 19
tel. 0744.300789 / cell. 347.9520747
www.loirellafioriti.com

ENTRA NEL FUTURO CON... "L'INIETTABILE IBRIDO"

Stiamo vivendo in un'epoca di cambiamenti in vari ambiti in cui la parola d'ordine è IBRIDO

Ebbene, anche in MEDICINA ESTETICA è entrato il concetto di "IBRIDO" riferito ad un filler nuovo, futuristico, ricco di aspettative e con ottimi risultati. Si tratta di un ACIDO IALURONICO (HA) ed IDROSSIAPATITE DI CALCIO (CaHA) racchiusi in un unico prodotto.

Il processo di invecchiamento di un volto comunemente comporta perdita di volume, cedimento strutturale e compositivo della cute e modificazioni muscolari.

L'utilizzo di prodotti ad agente singolo, come fillers a base di acido ialuronico(HA)

o biostimolanti, non riesce a fornire simultaneamente l'effetto liftante dell'HA e la stimolazione del collagene ottenuta dall' IDROSSIAPATITE DI CALCIO(CaHA).

L'iniettabile IBRIDO entrato in commercio da poco tempo, ha un duplice effetto e combina CaHA e HA per migliorare l'architettura cutanea fornendo un effetto liftante immediato grazie all'HA e prolungato grazie alla produzione di nuovo collagene stimolata da CaHA.

Il filler ibrido ha mostrato un buon profilo di sicurezza ed è indicato in pazienti con



Dr.ssa
Alessandra CRESCENZI
Medico estetico
Servizi Sanitari
Via C. Battisti 36/C - Terni
Riceve su appuntamento
Tel. 338 6829412

invecchiamento cutaneo e in chi necessita di un ripristino di volume dei tessuti molli del volto.

Un modesto rossore e gonfiore nel sito di iniezione si attenua nel giro di 24 ore con l'impacco di ghiaccio.

Questo filler a base di CaHA E HA contiene anche LIDOCAINA CLORIDRATO, un anestetico in piccolissima quantità per ridurre al minimo il fastidio durante il trattamento.

Benvenuti nella Terza Dimensione della Medicina Estetica col FILLER IBRIDO.

..... e tu cosa aspetti a venire a provarlo?



VS
SG
VILLA SAN GIORGIO

NUOVA APERTURA

RESIDENZA SERVITA PER ANZIANI
in pieno centro a Terni

sconto sul primo periodo di permanenza!



Chiama **0744 43.40.08**
Via Roberto Antiochia, 8 - Terni

LA DENATALITÀ

COME TORNARE A SPERARE IN UN FUTURO?



Pierluigi
Seri

Lo scorso aprile l'Italia è finita su diversi giornali stranieri per le nascite arrivate al minimo storico. Nulla di nuovo fin qui. Il fenomeno era conosciuto da tempo. Sono anni che se ne discute, ma poco è stato fatto. In Italia nel 2022 il numero più basso di bimbi nati, appena 1,24 figli per donna (dato ISTAT), mentre nel 1964 si contavano un milione di nascite e le cose in questi due anni non sono certo migliorate. Non è stato un crollo improvviso, il calo era iniziato già negli anni '70. Anche la fecondità ha toccato il minimo storico nel 1995, risalita di poco fino al 2008, per poi riprendere la discesa. Se la situazione si protrae, la futura generazione tra 20 anni sarà ancora meno numerosa. Il problema è diventato strutturale, siamo progressivamente entrati in un circolo vizioso. I comportamenti delle generazioni sono fortemente cambiati. Nel tempo si è ridotto il numero di donne che hanno avuto 3 o più figli e anche di quelle che ne hanno avuti 2 o 1. Questo è avvenuto parallelamente alla posticipazione della maternità. La nascita del primo figlio viene rinviata a causa dell'uscita ritardata dei giovani dalla famiglia di origine come conseguenza delle crisi economiche che nel 2009, nel 2013 e nel 2020 hanno colpito soprattutto i giovani. Spesso il rinvio si traduce in rinuncia vera e propria e non sempre



per libera scelta. In questo concorrono anche, oltre ad ostacoli biologici, difficoltà nel trovare lavoro stabile garanzia indispensabile per dare al nucleo familiare un tenore di vita dignitoso, incertezza del futuro. In controtendenza continuano ad aumentare le nascite fuori dal matrimonio, come conseguenza delle libere unioni e di un nuovo modo di viverle. *Ma torniamo su un punto che ritengo importante: la donna. Si proprio la donna! E' lei che assicura il prolungamento della specie contribuendo alla crescita demografica.* A questo punto è doveroso e assolutamente legittimo porsi alcune domande: perché nel nostro paese una donna deve pagare lei il prezzo dell'interruzione del lavoro se ha un figlio? Come fa a progettare una maternità se è precaria lei o il suo compagno? Perché deve essere messa nella condizione di scegliere tra carriera e maternità? Perché nel nostro paese non si è fatto come nei paesi nordici, tipo la Svezia, dove fin dagli anni '50 si sono attuate politiche di condivisione delle responsabilità familiari con l'ingresso delle donne nel mercato del lavoro? Dove sono i congedi di paternità come si deve? *Rispondere in modo adeguato a questi interrogativi apparentemente semplici e scontati, sarebbe già un incentivo importante per arrestare il fenomeno della denatalità e invertire la tendenza negativa finora registrata.* Siamo purtroppo in un paese dove le donne hanno difficoltà di trovare un lavoro, anche se lo vorrebbero o, se lo trovano, sono per lo più precarie o a part time o addirittura irregolari. In una simile situazione è indubbiamente difficile fare progetti per "metter su famiglia" e per avere il figlio che si desidera. *Sarebbe opportuno che la classe politica prendesse in seria considerazione tale problematica, con adeguati provvedimenti e assumendo la parità di genere come priorità irrimandabile.* Questo secondo il mio modesto parere è il nodo fondamentale della questione. Se non si agirà in merito avremo un paese sempre più invecchiato. Di qui il commento di Elon Musk "l'Italia sta scomparendo", ma risuonano ancora più sferzanti le parole di papa Francesco all'Angelus di Natale in cui denuncia: "l'inverno demografico italiano va contro le nostre famiglie, la nostra patria e il nostro futuro".

AUTHENTICA

la buona ristorazione

L'EMANCIPAZIONE FEMMINILE E LA LOTTA ALLE DISCRIMINAZIONI RAZZIALI IN MOSTRA AL CAOS

In occasione dell'esposizione dal titolo "e Ragazze del Bauhaus e il caso Margarete Heymann" contenente 150 opere in maggioranza ceramiche, oggetti in metallo e tessuti dell'epoca e riedizioni dei maestri della scuola Bauhaus nel polo museale del Centro Arti Opificio Siri (Caos) di Terni si celebra una delle prime donne iscritte ad una scuola d'arte, Margarete Heymann. Partendo dalla scuola ovvero la "Bauhaus" fu una delle prime scuole d'arte e design a includere le donne. Siamo in Germania nel 1919 nel contesto storico-culturale della Repubblica di Weimar. «Non ci deve essere alcuna differenza tra il sesso più bello e quello più forte» sosteneva, infatti, Walter Gropius, uno dei fondatori del Bauhaus. Ma non fu solamente una scuola, rappresentò anche il punto di riferimento per molti movimenti d'innovazione legati al design, all'architettura razionalista e al funzionalismo, appartenenti al movimento moderno. Di queste tendenze innovatrici si fece portavoce e promotrice Margarete Heymann, un'artista ceramica tedesca di origine ebraica. Dopo la morte del marito, caduto in un incidente stradale, Margarete Heymann portò coraggiosamente avanti l'importante azienda di produzione di ceramiche, la "Haël Workshops for Artistic Ceramics" sfidando tutti i preconcetti sul ruolo della donna nella società del tempo. Ebraica di nascita, Margarete Heymann, non tardò ad attirare attacchi personali da parte dei nazisti, fortemente attratti dall'importanza dell'azienda che lei gestiva. Dopo la crisi economica del 1929, Margarete Heymann fu costretta a cedere l'azienda nei primi anni Trenta. Anche perché venne nuovamente attaccata dai nazisti con un articolo, uscito sulla rivista "Der Angriff" (L'assalto) nel 1935, intitolato "La ceramica ebraica nella camera degli orrori". Nell'articolo si confrontavano le ceramiche d'avanguardia della Heymann con quelle della ceramista Hedwig Bollhagen. Solo dopo tali attacchi, Margarete Heymann fu convinta a cedere la propria azienda a prezzi da liquidazione, per passarla proprio nelle mani di Hedwig Bollhagen, la quale non si fece alcuno scrupolo ad utilizzare i disegni e le idee di Margarete Heymann, soprattutto per risollevare le sorti della fabbrica, consapevole del fatto che queste linee innovative venivano molto più apprezzate dal pubblico. Anche in seguito, la Bollhagen continuò ad utilizzare lo stile Bauhaus per continuare ad avere successo. Per questo motivo, dopo la sua morte, venne celebrata come una grande

designer e le venne dedicato un museo. La vendita forzata dell'azienda era stata a tutti gli effetti una arianizzazione, ovvero l'atto con cui i nazisti espropriavano le aziende agli ebrei. Margarete Heymann intanto aveva trovato riparo a Londra, dove provò ad aprire un'azienda analoga senza riscuotere lo stesso successo avuto in Germania e la sua attività cadde nel dimenticatoio. Ancora oggi quest'artista aspetta che i propri meriti artistici vengano pienamente riconosciuti. La mostra del Caos si inserisce proprio in quest'ottica: riscoprire, da un lato, l'importanza del ruolo delle donne nel Bauhaus, dal momento che essendo la prima scuola d'arte aperta alle donne, fu presa d'assalto da tante ragazze desiderose di innovazione e di opportunità in una società ancora oppressa da una forte impronta patriarcale. Dall'altro vuole essere un tributo e un atto moralmente dovuto per riscattare un'artista ingiustamente emarginata a causa di discriminazioni razziali. Per ciò che concerne l'esposizione è a cura di Carlo Terrosi, presidente della Cooperativa Le Macchine Celibi, con la consulenza scientifica di Roberto Terrosi, ex docente di estetica all'Università di Sendai. La mostra si compone inoltre, saranno esposte alcune litografie di Vasilij Kandinskij che sono parte della collezione permanente del Museo d'Arte Moderna e Contemporanea Aurelio De Felice. La mostra rimarrà visitabile dal 20 aprile al 1° dicembre, dal giovedì alla domenica, dalle 10:00 alle 13:00 e dalle 17:00 alle 20:00. Il costo del biglietto intero è di 10,00 euro, per gli studenti fino a 18 anni è di 8,00 euro, per i gruppi di studenti superiori a 10 è di 5,00 euro a persona.



Elena
Cecconelli

INFORMATICA a 360°



Raffaele Vittori

... SEGUITO DEL NUMERO PRECEDENTE

Nata da un progetto del 1969 (ARPANET) del dipartimento di difesa degli Stati Uniti, internet è ora accessibile a tutti coloro che posseggono un PC e un Modem. Il linguaggio di formattazione per la costruzione di pagine web si chiama HTML¹. Il web in cui i contenuti vengono prodotti e gestiti dall'autore dei contenuti si chiama WEB 1.0.

Nel 1993 Microsoft rilascia l'MS-DOS 6.0. Intel presenta il processore Pentium I a 32 bit. Microsoft presenta Windows NT. L'introduzione dei processori di serie Pentium rappresenta l'inizio della quinta generazione, pc che, grazie all'architettura x86 a 32-Bit, eseguono programmi multifunzionali generano (per la prima volta) grafica poligonale tridimensionale. Nel 1994 la Apple Computer lancia il Power Macintosh. La L.M. Ericsson inventa la tecnologia Bluetooth². La Intel commercializza il Pentium a 75, 90 e 100 MHz.

Nel dicembre del 1994 viene costituito il World Wide Web Consortium (W3C) con l'obiettivo di definire standard accettati dai maggiori produttori di software per il Web, primo fra tutti il linguaggio HTML. L'IBM rilascia il PC-DOS 6.3.



Nel 1995 viene introdotto nel mercato il Sistema Operativo Windows 95 (nome in codice Chicago) che viene considerato un sistema operativo a tutti gli effetti, infatti, non dovrà più essere eseguito dopo l'avvio dell'MS-DOS ma, si avvierà in automatico, caricando tutti i servizi compreso il prompt dei comandi. Il browser Internet Explorer è incluso nel prodotto. Due studenti David Filo e Jerry Yang, nel febbraio del 1994 creano un deposito di link per tener traccia dei loro interessi personali nel web. La lista diviene ben presto affollata e decisero di suddividerla in categorie e poi in sotto categorie; ottennero un finanziamento con 2 milioni di dollari da Sequoia Capital che già aveva investito su Apple, Oracle e Cisco e così nel '95 nasce

¹ HTML è un acronimo che significa letteralmente "Hyper Text Markup Language", ovvero "Linguaggio a marcatori per ipertesti. È un linguaggio che permette di impaginare e formattare pagine collegate fra di loro attraverso link, ovvero, i siti web.
² La tecnologia wireless BLUETOOTH è una tecnologia wireless (senza fili) a corto raggio, che consente la comunicazione dati tra dispositivi, ad esempio un computer, uno smartphone o una fotocamera digitale.
³ Nato come motore di ricerca. Il nome YAHOO! acronimo di "Yet Another Hierarchical Official Oracle" (ancora un altro inopportuno oracolo gerarchico), ma nel contempo con un significato analogo al sostantivo inglese: proprio di una persona rude, selvaggio e non sofisticato. Il punto esclamativo al termine del nome venne aggiunto per evitare problemi di copyright.

Yahoo!³. Nel 1996 il W3C ha rilasciato la versione definitiva di CSS1 (Cascading Style Sheets ovvero, Fogli di Stile a Cascata). Era questa la tecnologia destinata a definire la presentazione dei documenti. L'idea era chiara: HTML per la struttura, CSS per definire la formattazione dei documenti.

Nel 1996 si costituisce l'XML Working Group (ad opera di Tim Bray) nell'ambito del W3C per la necessità di un linguaggio di markup che offrisse maggiore libertà nella definizione dei tag pur rimanendo nell'ambito del rispetto di uno standard.

Nel dicembre '97 le specifiche di XML venivano pubblicate come Proposed Recommendation (Raccomandazioni Proposte). I principali obiettivi di XML, dichiarati nella prima specifica ufficiale (ottobre 1998), sono pochi ed espliciti: utilizzo del linguaggio su Internet, facilità di creazione dei documenti, supporto di più applicazioni, chiarezza e comprensibilità. XML è dunque un meta-linguaggio per definire la struttura di documenti e dati. L'XML è utilizzato nella sua accezione più ampia come contenitore di informazioni.

Vengono commercializzati i Pentium II: il computer diventa multimediale, cioè è in grado non solo di riprodurre testi ma anche immagini suoni, effetti luminosi e sonori.

Nel 1997 nasce il BLOG (contrazione dell'inglese weblog, ovvero "diario in rete"), è un particolare tipo di sito web che può ospitare vari contenuti multimediali tra cui notizie, informazioni o semplicemente pensieri dell'autore. Caratteristica dei blog è il fatto che i contenuti vengono visualizzati in forma anti-cronologica (dal più recente al più lontano nel tempo). In genere il blog è gestito da uno o più blogger che pubblicano, più o meno periodicamente, contenuti, solitamente in forma di post. Il blog è una delle modalità di fruizione del web dinamico, o web 2.0, in quanto ospita prevalentemente contenuti generati dagli utenti.

... CONTINUA AL PROSSIMO NUMERO →



FRATTURE DELLA SPALLA NELLO SPORT: GESTIONE E RIABILITAZIONE



DR. VINCENZO BUOMPADRE
Specialista in Ortopedia
Traumatologia e
Medicina dello Sport

- Terni 0744.427262 int.2
Murri Diagnostica, v. Ciauro 6
- Rieti 0746.480691
Nuova Pas, v. Magliano Sabina 25
- Viterbo 345.3763073
S. Barbara via dei Buccheri



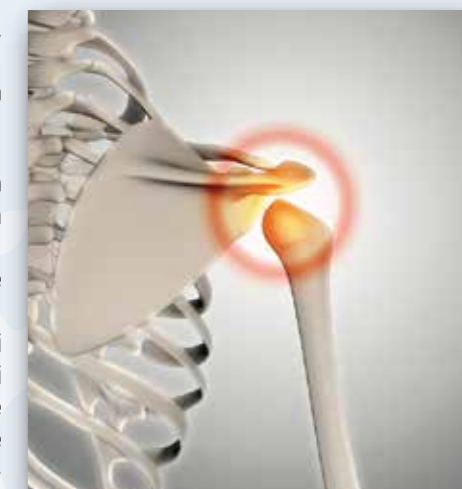
www.drvincenzobuompadre.it

La pratica sportiva, pur essendo benefica per la salute, può comportare rischi, tra cui la **frattura della spalla**. Questo tipo di infortunio è spesso causato da cadute violente o impatti diretti durante attività ad alto impatto come calcio, rugby o sci. Le fratture della spalla possono coinvolgere varie parti dell'omero, della scapola o dell'articolazione gleno-omeroale, manifestandosi con dolore acuto, gonfiore e limitazioni nei movimenti.

La **diagnosi** avviene tramite esami fisici, radiografie e talvolta risonanza magnetica per valutare l'estensione e la gravità della lesione.

Il **trattamento** dipende dalla gravità e dalla posizione della frattura. In molti casi, un approccio conservativo con immobilizzazione e fisioterapia può essere sufficiente per la guarigione. Tuttavia, fratture più gravi o instabili possono richiedere interventi chirurgici per ripristinare la stabilità e la funzione della spalla. La fase di riabilitazione è cruciale per il recupero ottimale. Programmi di fisioterapia mirati aiutano a ripristinare la forza muscolare, la mobilità articolare e la flessibilità della spalla, riducendo il rischio di complicazioni a lungo termine come la rigidità articolare e la perdita di funzionalità.

La **prevenzione** è essenziale per ridurre il rischio di fratture della spalla nello sport. Gli atleti dovrebbero essere istruiti sull'importanza di seguire correttamente le tecniche di allenamento, sull'uso di attrezzature protettive adeguate e sulla



progressione graduale dell'attività fisica per evitare sovraccarico e lesioni da trauma.

In conclusione, la frattura della spalla rappresenta una sfida per gli atleti, ma con una diagnosi tempestiva, un trattamento appropriato e una riabilitazione completa, è possibile tornare alla pratica sportiva con fiducia e sicurezza, minimizzando il rischio di ricadute e complicazioni a lungo termine.



Non è mai troppo tardi per iniziare a prendersi cura del proprio corpo e della propria mente

Esistono delle variabili che riguardano il diverso modo di invecchiare degli anziani, probabilmente riconducibili agli stili di vita, alimentazione ed a fattori genetici individuali che condizionano il processo di invecchiamento fisiologico di organi e tessuti.

È importante restare attivi sia fra le mura domestiche che in residenza protetta in quanto il movimento aiuta a prevenire i rischi di malattie croniche come obesità, diabete, affezioni cardiovascolari e la ginnastica rientra fra le attività più indicate per gli anziani: l'esecuzione di movimenti lenti e graduali permettono di maturare più consapevolezza del proprio corpo e di prevenire infortuni e cadute.

A Villa Sabrina viene svolta 2 volte a settimana l'attività di ginnastica collettiva dolce con professionisti del settore riabilitativo, proponendo ai nostri Ospiti dei "Giochi" per stimolare la motivazione al movimento e favorire le emozioni positive utilizzando il sorriso come strumento attivo degli esercizi proposti.

Si raggiungono così facili obiettivi, vengono accettati più facilmente gli esercizi da svolgere ed il risultato dell'attività fisica aumenta l'autostima, rilassa la mente e coinvolge tutti i presenti in un beneficio collettivo.



OTRICOLI (Terni) Str. Pareti 34/36 | Tel. 0744.709073 | info@villasabrina.eu

www.villasabrina.eu

LA SCINTILÈNA



Vittorio Grechi

Nei soliti anni '50-'60 del secolo scorso la corrente elettrica in una parte delle campagne umbre non c'era ancora arrivata. In ogni casa contadina illuminata dalla luce elettrica si teneva sempre una scorta di lumi a olio e candele steariche perché bastava una pioggia improvvisa o un soffio di vento più forte del solito per rimanere al buio. Se la memoria non ci inganna lo stesso barone Franchetti era stato costretto a mettere un motore diesel molto potente nella località detta Pompa dell'Acqua, per pompare l'acqua potabile dalla sorgente naturale in basso fino alla Villa che aveva fatto costruire molto più in alto. In mancanza di linea elettrica il motore diesel faceva funzionare le pompe che portavano l'acqua in una cisterna dove poi per caduta alimentava tutti i piani della signorile abitazione e le case dei guardiani. Siccome c'era ancora l'abitudine della transumanza (vedi mio articolo su La Pagina del giugno 2017) le sere d'estate nelle zone non raggiunte dall'energia elettrica dovevano essere illuminate con i lumi ad olio o con la più moderna

scintilèna. La lampada ad acetilene (ecco da dove viene il nome!) è composta da due contenitori sovrapposti: in quello inferiore viene messo il carburo di calcio, in quello superiore l'acqua. L'acqua,



attraverso un foro regolato da una vite, cola a gocce sul carburo innescando la reazione chimica che genera l'acetilene, gas facilmente infiammabile. Alcuni ragazzi dell'epoca avevano imparato a maneggiare il carburo di calcio. In che modo? Nella zona di Campomicciolo era in costruzione una galleria e finito il turno di notte alle 6 del mattino gli operai uscivano insieme ai carrelli pieni di terra e vuotavano la cenere dai lumi a carburo che avevano usati durante la notte. Tra le cenere c'era sempre qualche bel pezzo di carburo che veniva usato per lanciare in cielo, con grossi rischi, i barattoli di latta. Come si faceva? Si prendeva un barattolo, se ne bucava il fondo con un chiodo poi si metteva un pezzo di carburo nell'acqua piovana che si era raccolta in un letamaio e immediatamente sopra al carburo che sfrigolava si metteva il barattolo per cappello. Si avvicinava poi un fiammifero acceso al buco da dove stava uscendo il gas acetilene che esplodendo sparava in cielo il barattolo. Veniva chiamato il gioco dello Sputnik che, pur essendo pericolosissimo, non aveva mai provocato danni per mera fortuna. Ma appena le mamme se ne accorsero il pericolo venne dalle bacchette di olmo pronte per arrossare la pelle delle gambe degli sconsiderati ragazzi. Vista la pericolosità del carburo la preparazione del lume era fatta dagli adulti più responsabili e una volta acceso erano tutti contenti nel vedere la bella fiamma molto più luminosa di quella del lume a olio. Ogni innovazione, oltre a presentare nuovi pericoli, porta anche a degli inconvenienti che bisognava imparare a correggere. Se per esempio si fosse svitata troppo la vite che regolava la caduta delle gocce d'acqua sul carburo, si sarebbe potuta formare troppa cenere che, trascinata dal gas, poteva ostruire il cannello spegnendo la fiamma. Allora bisognava chiudere l'acqua, trovare un pezzetto di filo elettrico sottile come un capello e con esso tentare di ripulire dalla cenere i sottilissimi fori dell'ugello attraverso i quali doveva passare l'acetilene ma non la cenere. Vi lascio immaginare le parolacce che venivano dette da chi doveva compiere questo lavoro alla fioca luce del lume ad olio, stanco morto dopo una giornata di fatica passata a miangere il grano a mano con la falce. Il passato potrà sembrare ai giovani molto romantico ma possiamo garantire che in quei tempi nessuno soffriva di inappetenza e di insonnia.

LA FESTA DEL RINASCIMENTO AD ACQUASPARTA “L'UNICA TRA LE TANTE”

Acquasparta si prepara alla 25esima edizione del La Festa del Rinascimento, che si svolgerà quest'anno dall'8 al 23 giugno.

La manifestazione storica si fonda su un fatto reale: l'arrivo ad Acquasparta nel 1614 del Principe Federico Cesi II, detto il Linceo, e della sua famiglia, poco dopo il matrimonio con la nobile Artemisia Colonna, documentata nelle lettere ad opera degli accademici Stelluti, Faber, De Filis e pubblicata nel "Il Carteggio Linceo" di Giuseppe Gabrielli e nelle buste dei Consigli del 1608- 1618.

Tema portante dell'edizione 2024 de La Festa del Rinascimento, attorno a cui si svilupperà un fitto calendario di proposte culturali tra incontri, conferenze e approfondimenti, saranno le "Rivoluzioni", filo conduttore che coglie un aspetto qualificante della stagione rinascimentale, considerata un'epoca di rottura rispetto ai secoli precedenti e di grandi innovazioni in tutti i campi del sapere umano

In linea con la tradizione, la XXV Festa del Rinascimento si aprirà la sera di sabato 8 giugno con il "Grande Corteo delle Contrade" e saranno proprio le tre contrade del borgo - San Cristoforo, Porta Vecchia e Il Ghetto - a contendersi nei quindici giorni della festa le "chiavi" della città, sfidandosi in una serie di gare, cui il pubblico potrà assistere.

Oltre alle dispute tra contrade e agli incontri di approfondimento culturale, il pubblico sarà coinvolto in un fitto calendario di appuntamenti collaterali, che spazieranno dallo svago ludico all'intrattenimento musicale fino alla scoperta del territorio e delle sue risorse ambientali, storico-artistiche e gastronomiche. Tra questi: l'iniziativa "Oggi chi c'è a Palazzo?", mini-tour e laboratori creativi dedicati a protagonisti e comparse del palazzo Cesi di Acquasparta, a cura di Amodi Servizi Educativi e Associazione Acqua; il mercato rinascimentale a cura della Pro Loco con prodotti gastronomici e



dell'artigianato; "Kronos -Il volo del Falco", spettacolo di falconeria; l'esibizione degli sbandieratori di San Gemini con la partecipazione dei piccoli sbandieratori; lo spettacolo di percussioni a cura di Tiziano Tetro con la presenza del gruppo Banda. A chiudere la Festa del Rinascimento di Acquasparta, domenica 23 giugno vi sarà, infine, lo spettacolo "Il peccato dei giullari" a cura degli Acrobati del Borgo e, in serata, il Corteo finale e la proclamazione della Contrada Vincitrice con la consegna delle chiavi del borgo.



Edilizia Collierolletta di Alcini Sandro
TERNI - Via dei Gonzaga 8-34
0744 300211

SHOWROOM

PORTE E INFISSI

RISCALDAMENTO
E COTTURA

MAGAZZINO EDILE

TERMIDRAULICA

BAGNO E ARREDI

RISTRUTTURAZIONI

www.edilziacollierolletta.it



WRAPPING



SOSTITUZIONE CRISTALLI



LUCIDATURA FARI



RIPARAZIONI CARROZZERIA



VERNICIATURA A FORNO
CON ARCO INFRAROSSI



TRATTAMENTO PROTETTIVO
CON NANOTEKNOLOGIA



SAN GEMINI - via Enrico Fermi 20 - Tel. 0744 241761 - 392 9469745

info@sipacegroup.com www.sipacegroup.com

MACCHIE SOLARI

Le vacanze sono ormai un ricordo sbiadito e pure può capitare che sulla pelle restino segni ben visibili delle ore passate sotto il sole. Ti ritrovi con le macchie scure sul viso? Si tratta di un eccesso di melanina il pigmento scuro che assicura l'abbronzatura e che in qualche caso non viene eliminato, la colpa è dell'invecchiamento cutaneo causato dai raggi UV, ma anche di pillola anticoncezionale, squilibri ormonali, uso di ceretta o profumi prima di esporsi al sole ma non preoccuparti. Per te c'è una buona notizia: le macchie solari si possono schiarire. Esistono prodotti cosmetici che affiancati magari a trattamenti ad alta tecnologia possono risolvere questi problemi.

CHE TIPO DI MACCHIE SOLARI HAI ?

PUÒ ESSERE UN MELASMA O UNA LENTIGO

Il melasma o cloasma di colore grigio marrone può comparire su fronte, zigomi il labbro superiore si presenta nelle donne con un fototipo scuro ma la pillola o gli antibiotici la possono scatenare anche nei fototipi chiari la causa principale sono i fattori ormonali altri fattori di rischio sono la ceretta e l'uso di creme profumate o profumi prima di esporsi al sole questo tipo di macchie non durano tutta la vita dopo 3 o 4 anni tendono a scomparire da sole ma ricompaiono non appena ci si espone ai raggi UV ecco perché è importante proteggersi con prodotti solari con SPF alto meglio se 50+.

Le lentigo Solari o simili sono chiazze di grandezza variabile

di colore bruno che affiorano principalmente su viso, dorso delle mani o décolletè ma anche sulle spalle o sulla schiena, si formano in genere dopo i quarant'anni ma fanno capolino anche in giovane età per predisposizione genetica. Le cheratosi Aitimene o solari sono piccoli rilievi scuri irregolari e ruvida al tatto provocati da un'eccessiva esposizione al sole compaiono in genere dopo i quarant'anni in zone esposte alla luce.

Sono le macchie più comuni e sempre più diffuse negli uomini, in particolare sul fronte cuoio capelluto in alcuni casi le cheratosi possono trasformarsi in un in un tumore maligno della pelle l'epitelioma se la cheratosi sono molto piccoli e superficiali si possono curare con prodotti cheratolitici cioè pomate a base di acido salicilico o di urea che aiutano ad ammorbidire la pelle ne favoriscono la desquamazione eliminando le cellule morte.

MACCHI SOLARI: COME ELIMINARLE?

Il peelig è un trattamento adatto sia al melasma sia a lentigo solari o senili.

Si tratta di un trattamento esfoliante a base di acido glicolico o mandelico talvolta vengono usati anche Peeling di acido retinoico.



www.farmaciamarcelli.it
FARMACIA
MARCELLI

Dal Lunedì al Sabato
8-13/16-20



HOLTER PRESSORIO E CARDIACO
ELETTROCARDIOGRAMMA

PROFILO LIPIDICO: colesterolo totale HDL LDL trigliceridi
EMOGLOBINA GLICATA E GLUCOSIO CALCOLATO

PSA

TSH

BHCG (ormone della gravidanza)

ANTICORPI COVID-19

ESAME URINE COMPLETO

ESAME FECI

SPIROMETRIA

seguici su



Viale Curio Dentato, 94 - Terni | Tel. 0744 408121 | info@farmaciamarcelli.it

soluzioni
tecnologiche
per il
trasporto
verticale

BMP

Elevatori su Misura

Semplice
unica
accessibile
su misura per te

Venite a trovarci nel ns. Stabilimento per visionare prodotti, finiture, materiali utilizzati e per valutare insieme progetti specifici e "Su Misura" per Voi. Oppure contattateci per ricevere, senza impegno e senza alcun costo, la visita dei nostri tecnici che potranno supportarVi nella scelta della soluzione più adatta al luogo di installazione e alle Vostre esigenze.

Uffici e Produzione: STRADA DI SABBIONE N. 33 (Area Ind.le A-46) - 05100 TERNI - Tel. 0744 . 800953 - 0744 . 817384 e-mail: info@bmplift.it

Orari apertura: lun. - ven. 08.00 - 13.00 / 14.30 - 17.30

www.bmplift.it

GLARE
FATTO A MANO IN ITALIA



ottica | mari



www.otticamari.it

Ottica Mari
Via del Rivo, 247
05100 Terni
tel e fax 0744 302521
www.otticamari.it

seguici su
 

Occhiali biometrici
con misurazione
DNEye®
(B.I.G. EXACT™)

R
RODENSTOCK
Because every eye is different

CAROLINE ABRAM
PARIS



GLARE
FATTO A MANO IN ITALIA



MASUNAGA
since 1905



Talla
EYEWEAR

GARD
EYEWEAR



BORBONESE

blush

DOLCE & GABBANA

DAMIANI
HANDMADE IN ITALY SINCE 1924

etnia O BARCELONA



LA BRIQUE & LA VIOLETTE

GUCCI



Lookkino

Convenzioni: Comune di Terni, AVIS, ACLI, ASM, CMT, AFW, A.S.D. Arcieri città di Terni, A.D. Giovanili Campitello, Atelier Musicale Francesco Falcioni

