

POGGIO

Numero 216 GIUGNO/LUGLIO 2024

Mensile a diffusione gratuita di attualità e cultura

BMP

Elevatori su Misura

narnia festival

XIII EDIZIONE

Dal 16 al 28 Luglio 2024

Anteprime dal 3 al 13 Luglio

55 CONCERTI, SPETTACOLI ED EVENTI

Musica, opera, danza, teatro, percorsi d'arte, mostre, visite guidate,
attività culturali, itinerari enogastronomici, masterclass

nuova
GALENO
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

RODENSTOCK
EVERY SUN
EVERY WHERE

UNA VISIONE CHIARA DEI DETTAGLI E IMMAGINI
AD ALTO CONTRASTO CON LE LENTI COLORATE
BASATE SULLA TECNOLOGIA LAMBDA.

LE LENTI COLORATE RIDUCONO L'ABBAGLIAMENTO NELLE GIORNATE DI SOLE.

Le lenti colorate standard possono però far perdere visione dei contrasti dei colori e dei dettagli: se da un lato riducono l'abbagliamento, dall'altro le immagini possono perdere l'intensità dei colori, limitando la capacità di cogliere i dettagli di ciò che ci circonda.

La tecnologia Lambda è pensata per ridurre l'abbagliamento e la luce riflessa e allo stesso tempo esaltare il contrasto tra i colori naturali grazie a un portfolio specifico di colorazioni da scegliere in base al tuo stile di vita.

 ottica | mari

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

seguici su
 



www.otticamari.it

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

 **RODENSTOCK**
Because every eye is different



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



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;
ARRONE 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
Centroesure; 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.



comunicazione & marketing

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



LE PRONUNCE
GIUDIZIARIE

R. Rapaccini



ONE HEALTH,
"UNA SOLA" SALUTE

G. Porrazzini



5. La notte magica di San Giovanni A. M. Bartolucci
7. Il successo del "TIC FESTIVAL" a Terni S. Dolci
8. LA VITTORIA S. Lupi
9. Ternana Women
9. RIELLO - Vano Giuliano
11. CI SENTI
11. VILLA SAN GIORGIO - residenza per anziani
12. Al Caos si indagano le "Distanze emozionali" con Mottola E. Ceconelli
13. BIOBOTULINO... un mix vincente nel ringiovanimento A. Crescenzi
13. La visita senologica ECOGUIDATA M. Vinciguerra
14. Gli integratori alimentari Farmacia Marcelli
15. Cucina circolare, una cucina che non produce "Rifiuti" F. Battaglini
16. Azienda Ospedaliera Santa Maria di Terni
18. Tutti i benefici del Sole L. Fioriti
19. PIERA Salute e Bellezza
21. IDROCALOR
22. La Corsica non esiste solo d'estate F. Patrizi
23. Invaso di Valleantica, potenziato e all'avanguardia TevereNera
24. Una Città condivisa C. Santulli
25. LENERGIA
25. SIPACE Group
26. Corruzione e Astensionismo: Democrazia in pericolo? P.L. Serì
27. La "Maradona" de le acque P. Casali
27. "Incontri con l'autore" alla Scuola Secondaria di Acquasparta S. Ceccarelli
28. Informatica a 360° R. Vittori
29. La sindrome del tunnel carpale V. Buompadre
29. VILLA SABRINA - residenza protetta
30. TERNI NOSTRU V. Grechi
32. BMP

CERCAMI ...ACCANTO



Sandra Raspetti

PER TE AMOR MIO - Jacques Prevert-

Sono andato al mercato degli uccelli
e ho comprato uccelli
per te
amor mio

sono andato al mercato dei fiori
e ho comprato fiori
per te
amor mio

sono andato al mercato di ferraglia
e ho comprato catene
pesanti catene
per te
amor mio

e poi sono andato al mercato degli schiavi
e t'ho cercata
ma non ti ho trovata
amore mio

...eppure io c'ero, solo i tuoi occhi non mi hanno vista. C'ero, da sempre rannicchiata in qualche angolo di mondo nel tentativo di essere invisibile per non essere trovata.

Ci sono stata fin dalla prima scintilla di vita e ...per dare VITA

La mia esile figura, le movenze così diverse dalle tue sono state il mio tormento e il mio destino crudele: non potevo difendermi, non ne avevo la forza e neanche il coraggio perché ci vuole coraggio nell'affrontare il nemico che ti vuole schiava, in suo potere, per dominare la carne ed annullare l'anima.

Inutile dimenarsi, scappare perché, quando si va a caccia, la preda va sempre riportata a casa e l'uomo, nel vortice del suo istinto più brutale, trionfa nell'intento, ma rinnega la sua essenza di uomo. In ogni parte del mondo, in ogni possibile tempo remoto, passato o appena vissuto, la donna è stata un'ambita preda.

Campi di grano hanno urlato al vento gli scempi che avvenivano su giovani fanciulle, pagliai e fienili hanno raccolto il pianto di donna, alcove incestuose sperdute ovunque nei casolari di campagna.

Con lo scorrere del tempo la società si evolve e, ormai alle soglie del '900, dalla terra ingrata alla città accogliente dove una "catena di montaggio" apparve fonte di speranza, di emancipazione, di riscatto.

Fiumi di donne in fabbrica, un esercito di donne agli ordini di "gendarmi", nel luogo di lavoro ed in casa.

Quanto cammino ancora da fare se certi abiti diventano per le donne una prigione con una rete a livello di occhi, esattamente come le inferriate di una cella: "catene, pesanti catene" per le donne arabe annullate in nome di un volere divino che sembra vergognarsi della sua creatura tanto da volerla nascondere.

Un velo nero davanti agli occhi e alla coscienza per tollerare la pratica della infibulazione su creature nate con la colpa di essere femmine.

Quanta crescita morale ed intellettuale ancora per abolire le barriere mentali che mantengono in vita, in certe terre d'oriente, il rito della "Kumari", la bambina prescelta come reincarnazione della dea indù Taleju, dopo aver superato dure prove a livello fisico e psichico. Sarà dea finché le prime tracce della pubertà, la renderanno impura. Piccola "Vestale" a cui negare il diritto di vivere la propria infanzia, di mantenere la propria identità, condannata ad una vita irreale, per sempre legata alla dea, precludendole a volte anche una famiglia.

In questo mondo, dove la follia umana è dietro l'angolo pronta ad esplodere, si contrappongono stili di società diverse ed opposte, culture fondate sul diritto dell'essere umano a vivere nella condivisione dei ruoli, diritto che esclude ogni tipo di sopraffazione.

poi sono andato al mercato degli schiavi
e t'ho cercata
ma non ti ho trovata
amore mio

...sì perché ho saputo lottare, ho penetrato i posti di potere, ho cambiato il volto della storia per dare a me stessa il ruolo di protagonista, Sono stata, sono ancora, qua e là, vittima, ma non schiava, Non mi hai trovato, ma, a guardar bene, avresti dovuto vedere te, perché, al mercato degli schiavi, ci sei sempre stato tu ogni volta che hai dato sfogo agli istinti, che hai voluto usare la forza per dominare, che hai considerato la tua donna come una preda.



LA NOTTE MAGICA DI SAN GIOVANNI

La presentazione del libro di Mario Piola antropologo, "I giorni del sacro". Rituali ancestrali della Valnerina" avvenuta a Montefranco, nella seconda metà di Maggio, mi ha portato alla memoria i riti della mia famiglia proprio di origine montefrancana. L'attaccamento di mia madre alla natura lo avevo sempre interpretato come frutto della sua nascita in un bosco, proprio di fronte al cimitero di Montefranco. La madre Anna Giubila, pur essendo in gravidanza inoltrata, aveva seguito il marito Antonio a raccogliere erba selvatica da cuocere, cicoria, crispigni e altre ancora, ottima bollita e ripassata in padella con aglio e olio. Mia madre Giovanna mi aveva insegnato ad amare la natura, a godere di quello che lei ti offriva, funghi, asparagi, vitabbie, more, erano sempre sulla nostra tavola. Mi raccontava anche come lei e i suoi fratelli, Mauro e Ponziano, scendevano nel sottostante fiume Nera e raccoglievano con le mani i gamberi di fiume. Mi ha sempre impressionato pensare alla purezza di quelle acque, all'abbondanza di piccoli crostacei. Il mese di giugno aveva una sua ritualità importante, quella della notte tra il 23 e il 24 giugno. Tutte le donne del paese raccoglievano erbe profumate e le mettevano in acqua in quella notte magica per farne una specie di lavacro sacro e profumato che scacciava i malesseri e le sfortune.



Anna Maria Bartolucci

Raccoglievano il rosmarino, la lavanda, la ruta, l'aglio, la salvia, la malva e soprattutto l'iperico a cui si riconosceva un potere magico che allontanava le entità maligne. Il momento della sua massima fioritura cadeva proprio il 24 giugno, tanto che si chiama fiore di San Giovanni.

Un rito antichissimo, che affonda le sue origini nei cicli dell'anno contadino, quando i solstizi avevano un ruolo importante per le trasformazioni che si propiziavano. Mia madre, nata il giorno di San Giovanni ha avuto sempre un culto particolare per questa giornata, metteva l'acqua benedetta in una "bagnarola" di zinco o di alluminio fuori dalla porta di casa per carpire il profumo della notte e catturare l'influsso della luna e della rugiada ritenuto fondamentale. Le tradizioni sono un'autentica ricchezza per un popolo e non andrebbero cancellate come purtroppo accade.



MONDI CAPOVOLTI A CONFRONTO



Alessia Melasecche

Come ci hanno insegnato a scuola, l'equatore segna la divisione geografica tra emisfero settentrionale e meridionale. Tale ripartizione però non si limita alla geografia; infatti, pur facendo parte dello stesso pianeta, ciascun emisfero presenta caratteristiche culturali, climatiche, astronomiche, etc., diverse e in qualche modo uniche. Una delle più evidenti è quella del ciclo stagionale opposto. Ad esempio, il Natale si celebra spesso con barbecue e bermuda in spiaggia in Australia, a differenza delle tradizionali scene innestate del nord, al netto del riscaldamento globale. Questa "stagionalità invertita" è particolarmente significativa se si pensa alle implicazioni sulle attività economiche e culturali.

Anche il cielo notturno si presenta diverso a seconda dell'emisfero in cui ci si trova. Gli abitanti dell'emisfero australe osservano la Croce del Sud quale punto di riferimento celeste che è completamente "invisibile" nel nord. Al contrario, la famosa (per noi) costellazione dell'Orsa Maggiore, utilizzata per localizzare la Stella Polare, è un chiaro riferimento nell'emisfero settentrionale.

Le correnti oceaniche e i modelli meteorologici seguono anch'essi differenti percorsi nei due emisferi, influenzati dalla rotazione della Terra. Un esempio è rappresentato dal fenomeno del ciclone, che ruota in senso orario nell'emisfero australe e in senso antiorario nell'emisfero boreale a causa dell'effetto Coriolis. Questo ha importanti implicazioni per la meteorologia e la navigazione. La Corrente del Golfo, per esempio, riscalda l'Europa nord-occidentale, mentre correnti simili nell'emisfero sud, come la Corrente dell'Australia Occidentale, hanno impatti climatici comparabili ma meno intensi. Anche la biodiversità terrestre varia notevolmente. L'emisfero sud, ospitando vasti tratti di oceano e meno terre emerse, ha una minore varietà di fauna terrestre ma una ricca biodiversità marina.

Vi si possono trovare

ecosistemi unici come la foresta amazzonica o la Grande Barriera Corallina e i marsupiali come canguri e koala che sono i simboli dell'Australia. All'opposto, l'emisfero nord, con la sua abbondante copertura terrestre e varietà climatica, supporta una più ampia gamma di ecosistemi terrestri e specie animali.

Anche l'impatto umano varia significativamente, con l'emisfero boreale che ha sperimentato un'industrializzazione più intensa, portando a livelli più elevati di inquinamento e conseguente maggiore degradazione ambientale mentre alcune regioni dell'emisfero australe, meno densamente popolate e industrializzate, hanno mantenuto ecosistemi più "integri".

Le differenze culturali e sociali tra gli emisferi possono anche essere studiate dal punto di vista delle pratiche agricole, delle festività, appunto, e dell'architettura, che sono spesso una risposta diretta all'ambiente e al clima. Per esempio, le abitazioni nei paesi nordici sono progettate per conservare il calore, mentre nell'emisfero australe, tendono a essere costruite per rimanere fresche.

È evidente che la divisione tra emisfero australe e boreale rappresenta molto più di una semplice distinzione geografica; è una linea che separa mondi con climi, ecosistemi e culture spesso radicalmente diversi. Riconoscere e comprendere queste differenze è essenziale per affrontare le sfide globali che inevitabilmente travalicano questi confini invisibili, dalla gestione delle risorse naturali alla conservazione ambientale, fino alla cooperazione internazionale.



IL SUCCESSO DEL "TIC FESTIVAL" A TERNI

"La Pace viene dalla comunicazione" Ezra Weston Loomis Pound

"Terni Influencer & Creator Festival" dal 12 al 14 aprile, un evento organizzato dall'Associazione Culturale "Umbria for the Future", ha animato la città di Terni con musica, food, intrattenimento, editoria, economia. Chi sono i *creators* e gli *influencer*? Ma soprattutto, come sta cambiando il modo di comunicare? I *creator* sono dei veri e propri creatori di contenuti originali, di video, servizi fotografici di alta qualità, senza avere un grande seguito di follower. A differenza degli *influencer* che hanno una propria audience destinata ad aumentare, il loro obiettivo infatti è quello di influenzare le decisioni di acquisto di un pubblico sempre più vasto. Entrambi sono figure professionali nate con la diffusione dei social network, sono stati impegnati per tre giorni di eventi, di cultura, di forti messaggi intorno a temi importanti: lotta contro ogni forma di odio e di violenza, bullismo on line e non solo, disturbi alimentari, inclusione sociale, benessere psicologico. I giovani hanno animato gli incontri, le cui argomentazioni e riflessioni sono state veicolate da *creator influencer* famosi, che hanno deciso di mettere la comunicazione al servizio di grandi cause. Non si tratta di una semplice trasmissione di informazioni, ma di un processo in cui il "dire" è un "fare". John Austin, filosofo del linguaggio, elaborò la teoria degli atti linguistici, per cui ogni espressione linguistica è un modo di agire. La Pragmatica della Comunicazione studia l'aspetto pratico, mettendo a fuoco gli effetti della relazione comunicativa sul comportamento. L'individuo partecipa ad un sistema globale di interazioni, in cui tutte le persone coinvolte si influenzano reciprocamente. Situazioni di disagio sono spesso determinate da messaggi inadeguati e distorti. Il "TIC Festival" si è rivelato un'occasione preziosa per entrare in uno stato di *rapport* (una tecnica fondata da R. Bandler e J. Grinder), ovvero un sentire armonia, affinità, entrare in uno stato d'animo di risonanza emotiva con l'altro, condividere la visione della realtà, senza rinunciare alle proprie caratteristiche e idee personali, bensì valutare l'esistenza di altre possibilità. Pound ha una visione sincretistica del linguaggio, intesa come convergenza, mutazione, fusione di elementi diversi, appartenenti a mondi geograficamente distanti, tanto da affermare che *"La Pace viene dalla comunicazione"*.

LA VOCE DEI GIOVANI

Alessandro Angeletti
IPSIASandro Pertini Terni
Elettronica elettrotecnica 4°anno

Quale ruolo hai avuto nell'ambito del tic festival?

Il mio ruolo nell'evento del Tic Festival (Terni Influencer Creator Festival) è stato quello di aiutare gli organizzatori dell'evento, insieme agli altri rappresentanti d'Istituto di tutte le scuole di Terni, nella preparazione della serata nominata Tic Awards, dove sono stati premiati vari influencer suddivisi in otto categorie: Food, Gaming, Sport, Lifestyle, Divulgazione scientifica, Meme, Salute e Travel. Il mio compito è stato di organizzare un'assemblea d'Istituto dove gli studenti dell'IPSIAS hanno votato i vari influencer proposti per ogni categoria e infine nella serata del Tic Awards insieme al rappresentante del Donatelli, abbiamo premiato il vincitore della categoria Travel ovvero Lorenzo Barone.

Quali temi affrontati hanno entusiasmato gli studenti?

Perché?

I temi affrontati sono tutti argomenti che stanno molto a cuore alle studentesse e studenti e in generale ai giovani, poiché riguardano diversi messaggi sociali, relativi alla non violenza, all'inclusività, allo svago, al divertimento e al lifestyle. L'evento è stato molto partecipato, in particolare l'ambito del benessere psicofisico, la cura del proprio corpo e della mente, la ricerca di una vita sana, sostenibile e alla moda, il gaming (videogiochi in rete), sono piaciuti molto e hanno riscontrato un grande interesse mediatico.

I creators e influencers sono dei punti di riferimento per gli adolescenti? Possono sostituire gli adulti?

La famiglia?

I creator e influencer negli adolescenti rappresentano un grandissimo punto di riferimento, da cui poter prendere spunto ed imparare nuove cose. Essi hanno un ruolo significativo nell'influencare i giovani di oggi, fornendogli modelli di comportamento e stili di vita. Il ruolo degli adulti e della famiglia è insostituibile nell'educazione e nella guida dei giovani. Gli influencer possono dare nuovi punti di vista, ma credo che non possano garantire lo stesso sostegno emotivo, educativo e pratico che invece la famiglia può offrire. In conclusione, credo che la figura degli influencer sia di grande impatto per gli adolescenti, ma non in grado di sostituire gli adulti o la famiglia nella loro formazione e crescita.

Alessandro, a tuo avviso quali riflessioni nella vita quotidiana ha avuto la manifestazione?

Gli eventi Dreamers che ci sono stati all'interno del Festival, di sicuro hanno offerto molti spunti su cui riflettere, su come alcune difficoltà vengano vissute da molti in modo naturale e sereno. Due sono stati gli incontri particolarmente interessanti: il primo con Francesca Cesarini, la campionessa mondiale di para pole dance e vincitrice di Italia's Got Talent 2023, e il secondo con Marco Andriano che, con la sua autoironia sull'ipovedenza, ha mostrato una grande forza d'animo nell'affrontare la vita attraverso la satira e il sorriso.



Samuela Dolci

LA VITTORIA

50 ANNI FA LA SECONDA PROMOZIONE IN A DELLA TERNANA



Stefano Lupi

Quando la Ternana retrocede dalla serie A nel campionato 1972/73, il sogno del grande calcio a Terni, sembra irrimediabilmente concluso. L'appassionato e generoso presidente Giorgio Taddei affida la squadra all'emergente tecnico Enzo Riccomini in sostituzione di Viciani che, terminato il ciclo d'oro, se ne va ad allenare il Palermo. Il "Presidentissimo" chiede al giovane allenatore toscano una squadra capace di lottare e vincere. Il mister non tradisce le aspettative. Disputando un grande campionato riporta immediatamente la Ternana in serie A, agganciando il terzo posto nel torneo cadetto del 1973-74, ad un solo punto da Ascoli e Varese. Una squadra vocata ad un utilitarismo spinto, con un modulo di gioco imperniato sulla impenetrabilità della difesa. Con venti reti subite, la retroguardia rossoverde risulterà infatti la meno battuta del campionato. Il neo acquisto Andrea Prunecchi fu protagonista di una stagione straordinaria, realizzando i goals necessari per l'immediato ritorno in serie A. Il campionato fu avvincente ed incerto fino a tre giornate dal termine: Ascoli, Varese, Ternana e Como divise da soli 3 punti. Nelle ultime due giornate la Ternana, con la vittoria al Liberati contro il Taranto per 1-0 e con quella esterna di Catania per 2-1, conquistò la terza piazza. I rossoverdi tornavano in serie A per la seconda volta! Nell'arco di due anni, con allenatori diversi, una squadra di provincia calcava i campi della serie A. Innovazione e tradizione si confrontavano nel gioco: Enzo Riccomini, tecnico serio e preparato ma meno carismatico del "Maestro" Viciani, guardava al risultato più che ricercare l'estetica del fraseggio calcistico. Gli sportivi ternani pur esultando, rimanevano romanticamente innamorati di quel calcio moderno e spumeggiante di cui Viciani ne era stato il profeta. Il Presidente Taddei fa del proprio meglio per allestire un organico, capace di competere con le "grandi" del calcio italiano. Accanto a Nicola Traini, bomber della serie B, ed al giovanissimo Salvatore Garritano, arriva Carlo Petrini, un centravanti

esperto. L'inizio del campionato di serie A 1974-75 è avvilente, nelle prime tre giornate altrettante sconfitte: 0-1 al Liberati contro la Fiorentina, 1-2 a Cesena e 0-2 in casa contro il Cagliari. Il primo punto arriva nel quarto turno, 1-1 contro i campioni d'Italia in carica della Lazio, vantaggio umbro di Traini e pari laziale di Chinaglia su rigore. Una settimana più tardi la Ternana pareggia in casa del Torino, la giornata successiva conquista il primo successo stagionale battendo, fra le mura amiche il Varese. La delusione è Carlo Petrini, segna la sua prima rete alla penultima giornata del girone d'andata, nel 2-2 contro la Roma. Tre soli goals nella stagione gli bastarono per assicurargli il passaggio alla Roma: 300 milioni alla Ternana e 29 milioni d'ingaggio. Nel girone di ritorno gli uomini di Riccomini battono al Liberati sia il Cesena (1-0) che il Torino (2-1 con gol di Traini a cinque minuti dal fischio finale), agganciando Ascoli, Sampdoria e Vicenza in lotta per la permanenza in serie A. Dopo il pareggio casalingo per 0-0 contro l'Inter, la Ternana si gioca le residue speranze di salvezza nelle ultime cinque partite. La fase finale si trasforma in un girone infernale. I rossoverdi subiscono cinque impietose sconfitte, a cominciare dal 7-1 subito a Napoli, proseguendo con il ko con l'Ascoli. Le sconfitte contro Juventus, Roma e Milan decretano il ritorno in serie B dei rossoverdi, inchiodati al penultimo posto della classifica, con 19 punti (3 punti in più rispetto a Viciani). La Ternana retrocede con più onore rispetto alla sua prima volta, confermando la difficoltà di essere competitivi in un palcoscenico così importante. Ternana-Milan 1-3 del 18 maggio 1975 fu l'ultima partita della Ternana in serie A. Proprio contro i rossoneri vi era stato l'esordio casalingo nella massima serie, due anni prima. Eravamo a metà anni '70, ritornavamo tra i cadetti dopo che il presidente Giorgio Taddei aveva compiuto il miracolo, regalandoci immense soddisfazioni sportive. I due campionati in serie A diedero orgoglio e identità ad una comunità intera. Di quella squadra si ricordano con affetto Gianni Masiello e Nicola Traini. Mister Enzo Riccomini svolse con professionalità e competenza il suo ruolo. Pur vincendo non fu probabilmente riconosciuto da una piazza, visceralmente legata al predecessore Viciani. Tutti parlano della prima promozione, pochi ricordano la seconda, pur facendo quella squadra, in termini di risultati, meglio dell'altra. Riccomini riscosse successi anche altrove, con la Pistoiese colse un'altra prestigiosa promozione in serie A nel 1979/80. Una carriera importante, condotta all'insegna della saggezza e dell'ironia. Schietto di carattere, insegnò ai suoi giocatori la capacità di vivere il calcio con leggerezza e disincanto. Indubbiamente un grande allenatore. Giorgio Taddei ci aveva visto giusto!

(tratto da il libro "Tra la strada e la luna")



TADDEI E RICCOMINI

TERNANA WOMEN

Sarebbe più semplice, forse, avere la forza di reggere l'urto ognuno con le proprie gambe.

Poi però, come spesso accade, il calcio sa farsi portavoce della vita e ricorda ad ognuno di noi che nessuno, nemmeno il più scettico dei solisti, può salvarsi da solo.

Noi non ci siamo scelte.

L'idea di poter inserire filtri di ricerca grazie ai quali avremmo potuto selezionare ciò che sentiamo più affine e simile a noi ci avrebbe tolto un po' il gusto.

E invece no, perchè il bello è tutto qui nella complicità che arriva quando non la cerchi, in uno sguardo che poi chiude il cerchio.

Non te lo so spiegare, so soltanto che tu ed io abbiamo deciso di voler lottare per qualcun altro,

tenendo in considerazione che da quel momento in poi ci saremmo fatte carico delle gioie e dei dolori accettando anche l'incognita di farli combaciare.

Perché trovare un equilibrio non è semplice, perchè con ogni probabilità, non vivremo mai nello stesso tempo.

Sulla giostra dell'essere calciatrici non v'è certezza ogni stagione è un nuovo viaggio ed ogni passo che incrociamo aggiunge peso a quel bagaglio che farà di noi ciò che saremo.

Forse

Ci siamo scelte quando abbiamo capito che in due non si è più sole ma si può essere luce "luna" dell'altra.

Fa parte del gioco ma non lo è.



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

L'INSOSTENIBILE LEGGEREZZA DEL DIRITTO INTERNAZIONALE: LE PRONUNCE GIUDIZIARIE



Roberto Rapaccini

Le Corti Internazionali sono organi giurisdizionali creati per risolvere in maniera formale le controversie tra Stati, Organizzazioni Internazionali o individui, nei casi previsti e in applicazione di norme e principi stabiliti dai Trattati. Queste istituzioni giudiziarie, quindi, dovrebbero contribuire alla pacifica stabilità dell'ordine mondiale. La sopramenzionata definizione scolastica purtroppo non trova riscontro nella realtà. Nonostante le attività di queste istituzioni, dalle numerose tensioni geopolitiche, dai pericolosi conflitti regionali, dalla recrudescenza di attacchi terroristici, dalle tante forme di violenza diffusa si percepisce la sensazione che sia imminente o già in atto una terza guerra mondiale. Questa attuale situazione equivale a decretare il fallimento degli organismi transnazionali che hanno attribuzioni preordinate a garantire l'assenza di conflitti bellici. Nonostante questa constatazione negativa, si registra attualmente un aumento dei ricorsi alla Corte Internazionale di Giustizia per questioni riguardanti i diritti dell'uomo considerati su scala globale. La crescente tendenza degli Stati a rivolgersi agli organismi giudiziarie internazionali, oltre ad essere il segnale di una ritrovata autorevolezza di questi consessi, indica un cambiamento significativo, che evidenzia che la sensibilità dei governi per le violazioni dei diritti dell'uomo non si limita ai fatti commessi sul proprio territorio, ma si estende anche oltre i confini nazionali, includendo violenze di massa e derive di conflitti armati. L'efficacia e il rispetto delle decisioni possono essere compromessi dall'inerzia o dalla mancata cooperazione degli Stati, non sempre disponibili quando le situazioni geopolitiche interessate

dal procedimento sono delicate, complesse e molto conflittuali. Può inoltre avvenire che, sebbene in via d'urgenza siano disposte misure cautelari, continuino le violenze in assenza di una volontà politica conforme ai dispositivi. Nonostante questi limiti nell'attuazione delle decisioni, il ruolo delle Corti Internazionali rimane importante perché, se nel corso di un procedimento si evidenziano gravi violazioni dei diritti dell'uomo, queste, soprattutto a lungo termine, possono causare reazioni o esercitare pressioni negli orientamenti della comunità internazionale, che può attivarsi per indurre mutamenti nella condotta degli Stati responsabili delle violenze. Ugualmente preziosa è la capacità degli organi giudiziari internazionali di fornire un inquadramento giuridico delle fattispecie concrete, perché questo dato può arricchire il dibattito mediatico globale, offrendo un'analisi approfondita e alternativa ai discorsi predominanti e all'opinione pubblica, non sufficientemente o correttamente informati. Un'altra importante criticità che compromette l'effettività dei dispositivi delle sentenze delle Corti è l'interpretazione concreta del Diritto Internazionale, ovvero quel sistema di norme e principi che hanno il fine di regolare i rapporti fra gli Stati con lo scopo di impedire che prevalga sempre chi dispone di maggiore forza militare, strategica o politica. Il Diritto Internazionale (e le correlate sentenze) risente nell'applicazione pratica di troppe varianti perché possa essere realmente considerato garanzia di pace e di giustizia. Una di queste varianti è il diverso peso politico degli Stati nell'ambito della comunità internazionale. Purtroppo, si riscontra che, se le violazioni sono commesse da uno Stato-grande potenza, l'intervento dell'Onu nell'ambito delle sue attribuzioni spesso è paralizzato dai veti del Consiglio di Sicurezza. In molti altri contesti non è raro che resti impunito il rifiuto di ottemperare ad un obbligo internazionale, anche sancito da una pronuncia giudiziaria, se il dovere di adeguarsi riguarda un attore importante sullo scenario mondiale o che goda di alleanze di rilievo. Ugualmente le vittime di un crimine internazionale spesso non hanno tutela salvo che non lo impongano contingenze politiche. Il carattere acefalo del Diritto Internazionale, ovvero la mancanza di un potere superiore in grado di imporre e far rispettare le correlate decisioni, rischia di trasformare questa branca del Diritto in uno strumento di legittimazione della *legge del più forte*. In estrema sintesi, mentre non possono essere ignorate le menzionate criticità della giustizia internazionale, tuttavia la giurisprudenza di queste Corti esercita un'importante funzione nel plasmare il dibattito politico e pubblico, oltre a promuovere azioni concrete per fermare le violazioni dei diritti e per individuare le condizioni necessarie e giuste per la risoluzione di conflitti.



PHONAK
life is on

Ti piacerebbe che il mondo avesse i sottotitoli?

[Le risate dei nipotini]

[I passi del cane tra le foglie]

[I suoni della natura]

Quante volte fai fatica a capire le conversazioni o devi alzare al massimo il volume della televisione?

Siamo qui per aiutarti a ritrovare il tuo **BENESSERE**, perché **SENTIRE BENE** ti permette di stare bene in tutto ciò che fai!

Nel nostro **Centro Acustico Specializzato** ci **impegniamo da sempre** con passione e dedizione con l'obiettivo di far Sentire Bene le persone. I nostri **Audioprotesisti qualificati** utilizzano test uditivi e soluzioni acustiche all'avanguardia, per offrire un **ascolto ai massimi livelli**.

Contattaci per maggiori informazioni o per un appuntamento con i nostri Esperti dell'udito.

Ci Senti
Professionisti dell'udito

info@cisenti.it - www.cisenti.it

TERNI Corso Vecchio, 280 +39 0744.36.42.98
NARNI SCALO (TR) Via Tuderte, 247 +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
RIETI Via delle Orchidee 2 D +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
SEGRATE (MI) Via Gramsci 52 +39 02 8294 1445

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

AL CAOS SI INDAGANO LE “DISTANZE EMOZIONALI” CON PIERO MOTTOLA



Elena
Ceconelli

Nella Project Room Ronchini del polo museale del Caos è in corso la mostra dell'artista e musicista sperimentale, Piero Mottola. L'esposizione si intitola "Distanze emozionali" e mira ad indagare le dinamiche relazionali ed emozionali che si celano dietro al suono. Mottola, tramite analisi che si basano su dati empirici, dunque sulla conoscenza che deriva direttamente dai sensi o dall'esperienza, ma anche dai dati che l'artista ha raccolto tramite il contatto con i fruitori, ha voluto esporre il concetto di distanza in opere visive, in installazione sonore e in performance. La distanza viene considerata come fattore spaziale relativo alla lunghezza, intesa come misura che separa e congiunge le opere al fruitore, ma anche in relazione alla differente modalità di accesso all'esperienza del suono prevista da ogni opera. La ricerca di Mottola si articola su tre punti fondamentali: livello visivo, installativo e performativo. Il primo aspetto è rappresentato dalle "Articolazioni cromatiche", opere che nascono da modelli di misurazione del suono che Mottola ha studiato, creando una continuità tra l'installazione e i quadri a parete. Il secondo livello è rappresentato dalla Mappa a 10 emozioni, ovvero installazioni ambientali che rappresentano dieci flussi sonori che corrispondono ad altrettanti stati emozionali come la paura, la collera, la gioia, sulla base degli studi empirici svolti dall'artista. Il quale studiò anche degli algoritmi che determinano la combinazione dei flussi, comprendendo l'importanza del fatto che i flussi dovessero essere disposti a raggiera per coinvolgere in toto lo spettatore. Il terzo livello, quello performativo, è restituito attraverso la documentazione video di due concerti, Voices of Lives, eseguito presso l'Auditorium Parco della Musica di Roma nel 2022 e Voices Argentinas 2023,

presentato alla Bienalsur di Buenos Aires nel 2023. Il risultato è un'immersione in un ambiente sinestetico ricco di stimoli visivi e sonori connessi ad altrettanti stati emotivi. Il curatore della mostra, nonché responsabile scientifico del Caos, Pasquale Fameli, ha spiegato nel dettaglio come questi tre livelli siano in realtà tra loro intrinsecamente intrecciati. La ricerca di Mottola, infatti, è unica, pur trovando declinazioni diverse, tanto che spesso è difficile distinguere nettamente le tre aree, anche a fronte del fatto che l'artista intende coinvolgere lo spettatore a 360° con le sue opere, consentendo di vivere l'esperienza artistica. Piero Mottola si inserisce perfettamente sulla scia degli artisti del '900 in poi, prosegue a spiegare Fameli, che, come lui, hanno lavorato tra il acustico, il visivo, realizzando opere aperte a più livelli. Mottola, dunque, raccoglie questa eredità e questa capacità di indagare la realtà in modo multi-forme, estendendo il concetto di scultura attraverso il suono. Il suono, infatti, è una materia plasmabile, si può manipolarlo come se fosse una materia organica. Tanto da arrivare ad intendere la scultura come materia espansa e dinamica. Al centro della ricerca Mottola pone sempre la percezione e gli effetti della percezione, misurando l'impatto emotivo e percettivo che provengono da stimoli autistici e visivi e lo fa attraverso un confronto diretto con le persone, mettendo poi insieme i punti comuni e riuscendo a far corrispondere un certo tipo di suono ad un certo stato emotivo. La mostra si inserisce tra le attività del progetto PRIN 2022 PNRR Art Sound Environment. Towards a New Ecology of Landscape, finanziato dall'Unione Europea - Next Generation EU che coinvolge docenti e ricercatori dell'Università di Bologna, dell'Università di Roma Tre e dell'Istituto Superiore di Studi Musicali e Coreutici 'Gaetano Braga' di Teramo.



BIOBOTULINO....

un mix vincente nel ringiovanimento cutaneo

Grazie a due medici estetici italiani è arrivata una nuova arma vincente contro l'invecchiamento del viso e del corpo. Al botulino classico, che tutti conosciamo per trattare le rughe della fronte e del contorno occhi, si affianca una nuova strategia fatta di botulino + cocktail biostimolante ricco di acido ialuronico, amminoacidi e vitamine. Questa associazione consente una nuova metodica, nota col nome di **BIOBOTULINO**, destinata non solo al trattamento delle rughe ma anche al miglioramento della cute in tutti i suoi aspetti: colore,

luminosità, tono, pori dilatati, seborrea, acne, micro-rughe, lassità. Il **BIOBOTULINO non è un farmaco** ma una metodica che prevede l'uso del farmaco, il botulino appunto, e di un insieme di acido ialuronico, amminoacidi e vitamine. Il trattamento prevede 4 sedute: nella prima si sfrutta l'azione sinergica del botulino e del cocktail di principi attivi sopra detti, e nelle sedute successive, a 15, 30 e 60 giorni dalla prima, il solo cocktail è il protagonista biostimolante assoluto a rafforzare la sinergia iniziale e a contribuire ad un effetto a lungo termine.



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



Con questa metodica si eseguono micro-iniezioni molto superficiali, il che rende il trattamento ben tollerato, su viso, collo, décolleté, interno braccia, cosce, ginocchia, addome. Le sedute si possono intervallare con tutte le tecniche di ringiovanimento che conosciamo: ossigeno-ozono e carbossiterapia, filler, peeling, laser, fili di biostimolazione, anche nella stessa seduta.

Il **BIOBOTULINO** mette in risalto tutti i "lati buoni" della tossina e la rende clinicamente piacevole e soprattutto desiderata!



da Donna a Donna



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

AUTOESAME E AUTOPALPAZIONE NELLA PREVENZIONE DEL TUMORE ALLA MAMMELLA

Il tumore al seno ad oggi è il più frequente nel sesso femminile ma registra un incremento della sopravvivenza anche grazie alla prevenzione e alla diagnosi precoce.

La prevenzione parte da te con l'**autoesame** che è importante perché:

- è il primo strumento di prevenzione, (non sostituisce gli esami clinico-strumentali)
- ci fa riconoscere le normali alterazioni spesso legate al ciclo mestruale, che regrediscono spontaneamente con l'arrivo della mestruazione, è consigliabile farla dopo la mestruazione, una volta al mese

Inizia dall'Ispezione:

osserva le tue mammelle allo specchio:

- con le braccia lungo i fianchi
- poi con le braccia ai fianchi **CONTRAENDO I MUSCOLI**
- infine con le **BRACCIA SOLLEVATE**

Passa poi alla **PALPAZIONE** con le indicazioni presenti nel video sottoriportato

Se apprezzi alterazioni che persistono e si modificano mi rivolgo al medico curante o allo specialista per un approfondimento



Per un corretto
autoesame segui
le indicazioni
del video

GLI INTEGRATORI ALIMENTARI

Secondo la direttiva europea di riferimento sono prodotti alimentari destinati a integrare la comune dieta e possono avere una composizione estremamente variabile in funzione dei deficit nutrizionali cui devono sopperire. Si possono avere infatti prodotti contenenti: vitamine e micro elementi antiossidanti, vitamine del gruppo B, sali minerali, vitamina C, vitamina D, zinco, ferro, iodio, fibre vegetali, acidi grassi omega-3 e probiotici. La concentrazione di tutti questi ingredienti presenti all'interno degli integratori deve essere attentamente controllata e devono rispettare rigide normative. I multi vitaminici sono largamente impiegati per i presunti effetti benefici, come la riduzione di malattie cardiovascolari e miglioramento dello stato cognitivo con lo scopo di rallentare l'invecchiamento cerebrale. Le vitamine si possono dividere in due gruppi; liposolubili e idrosolubili.

VITAMINE LIPOSOLUBILI

Le vitamine liposolubili sono quelle che si sciolgono nei grassi (vitamine A, D, E e K). Soltanto la vitamina D può essere sintetizzata dal nostro organismo con l'esposizione alla luce solare, mentre le altre devono essere introdotti con l'alimentazione. La vitamina A si trova soprattutto in verdure a foglia verde (insieme a C e K),

ma anche nel latte e nei derivati. La vitamina A può anche essere assunta sotto forma di beta-carotene, un suo precursore che viene poi trasformato dal fegato nella forma attiva. Sono ricchi di beta-carotene la frutta e gli ortaggi giallo arancioni o di colore verde scuro come: carote, zucca, Broccoli, spinaci, albicocche, melone e papaia. Olio di fegato di merluzzo, uova e pesce sono ricchi di vitamina D.

VITAMINE IDROSOLUBILI

Le vitamine idrosolubili si sciolgono in acqua e non vengono immagazzinate dal nostro organismo. Sono vitamine idrosolubili tutte quelle del gruppo B e la vitamina C. Le vitamine del gruppo B sono coinvolte, come coenzima, in quasi tutti i processi metabolici e di trasformazione del cibo, permettendo così l'utilizzo di zuccheri, grassi e proteine per ricavarne energia. La vitamina C partecipa alla sintesi del collagene (proteina componenti fondamentali dei tessuti di sostegno), ed ha elevata attività antiossidante: è in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi, che sono coinvolti nell'invecchiamento e in molte malattie degenerative. Per le idrosolubili di solito non c'è problema di sovradosaggio poiché la dose non utilizzata viene espulsa con le urine.

CUCINA CIRCOLARE UNA CUCINA CHE NON PRODUCE "RIFIUTI"

**"Non vivere su questa terra come un inquilino
o come un villeggiante stagionale.**

**Ricorda:
in questo mondo devi vivere saldo,
vivere come se fosse la casa paterna."**

(Nazim Hikmet)

Risale al 1918 il primo manuale che tratta di "Cucina del Riuso", l'autore è Orlando Guerrini ed il titolo è "L'Arte di utilizzare gli avanzi della mensa".

Siamo nel 2015 e nel Padiglione Zero dell'Expo di Milano viene posta un'installazione che rappresenta la montagna di rifiuti che i Paesi Occidentali sono soliti produrre e che, da sola, basterebbe per sfamare, un miliardo circa di persone. Qui i visitatori sono invitati a sottoscrivere la cosiddetta "Carta di Milano" dove occorre impegnarsi a "consumare solo le quantità di cibo sufficienti al fabbisogno, assicurandoci che il cibo non venga gettato nella spazzatura ma donarlo qualora sia in eccesso e conservarlo in modo che non si deteriori".

Il riuso del cibo non consumato, nel secolo scorso, ha radici nell'obbligo morale di non lasciare nulla nel piatto per la dilagante scarsità delle risorse ma anche per un obbligo religioso espresso, soprattutto, nei confronti del pane, definito vera "Grazia del Signore" perché da solo potrebbe bastare per sfamarci. I ritmi lavorativi odierni, purtroppo, ci impongono l'acquisto dei beni alimentari nel fine settimana, concentrando l'acquisto anche di ciò che è più facilmente deperibile e portandoci spesso a sovrastimare le quantità necessarie a soddisfare i bisogni dell'intera settimana. E' per questo motivo che, secondo Coldiretti, il 30% del cibo acquistato (circa 4 mila tonnellate al giorno di derrate alimentari ancora consumabili) finisce nella spazzatura: il 15% è rappresentato da pane e pasta, il 18% dalla carne mentre per frutta e verdura siamo intorno al 12%.

Negli ultimi anni si è assistito, nel nostro Paese, ad una piccola rivoluzione culinaria che prevede una rivalutazione di ricette povere, composte da ingredienti semplici ma anche dalle parti meno nobili, un modo per rispettare profondamente il prodotto ma anche chi lo produce con tanta fatica.

E' fondamentale, quindi, prediligere

prodotti provenienti da piccole realtà locali dove la produzione ridotta permette di non utilizzare pesticidi chimici dannosi per la salute in modo da poter ottenere piatti fantasiosi ma anche gustosi utilizzando tutti i prodotti nella loro interezza.

Perché non tentare di preparare un nido composto da bucce di patate, lavate accuratamente e tagliate a listarelle sottilissime tanto da sembrare capelli e poi cotte nel forno fin quando non diventeranno croccanti? O ancora le bucce di mele non trattate cotte e frullate insieme a del succo di limone (o di arancia), un pizzico di anice stellato e della cannella fino ad ottenere una crema dolce che si può servire come un dessert a fine pasto...



Federica Battaglini





www.farmaciamarcelli.it
FARMACIA MARCELLI

seguici su  

**ORARIO CONTINUATO
DAL LUNEDÌ AL SABATO
8-20**

la tua farmaia dei servizi

ELETTROCARDIOGRAMMA

TAMPONE COVID e STREPTOCOCCO

HOLTER PRESSORIO E CARDIACO 24 h - 48 h

ANALISI DEL SANGUE

SERVIZI OSTETRICI

SERVIZI INFERMIERISTICI

SERVIZI FISIOTERAPICI

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

IL PROGETTO C.A.D.-D.A.M.A.

(Centro Accoglienza Disabilità-Disabled Advance Medical Assistance)

DELL'AZIENDA OSPEDALIERA SANTA MARIA DI TERNI



Dott. Stefano Cappanera
Responsabile DAMA
Azienda Ospedaliera Santa Maria di Terni

L'Organizzazione Mondiale della Sanità asserisce che rispetto alle persone senza disabilità, le persone con disabilità hanno una probabilità 2 volte superiore di trovare strutture e personale sanitario inadeguato, 3 volte superiore di vedersi negato un trattamento, 4 volte superiore di vedersi trattare in modo irrispettoso dai sistemi sanitari.

Il 13 dicembre 2006 l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite approva e afferma all'art.25 che «le persone con disabilità hanno il diritto di godere del migliore stato di salute possibile, senza discriminazioni fondate sulla disabilità» ed invita gli Stati membri a «prestare alle persone con disabilità cure della medesima qualità di quelle fornite agli altri, in particolare ottenendo il consenso libero e informato della persona con disabilità coinvolta, accrescendo la conoscenza dei diritti umani, della dignità, dell'autonomia e dei bisogni delle persone con disabilità attraverso la formazione e l'adozione di regole deontologiche nel campo della sanità pubblica e privata»

Il DL n.18 3 marzo 2009 istituisce l'Osservatorio nazionale sulla condizione delle persone con disabilità.

Nel 2013 la Regione Umbria costituisce l'Osservatorio Regionale Umbro sulla condizione delle Persone con disabilità, nella logica della piena applicazione dei principi sanciti dalla Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità e

l'anno successivo definisce gli interventi finalizzati alla riqualificazione del sistema di assistenza sanitaria alle persone con disabilità complessa cognitivo relazionale. Nel 2000, all'ospedale San Paolo di Milano, inizia il progetto DAMA che accoglie le istanze di famiglie di persone disabili che vivevano quotidianamente la difficoltà della struttura ospedaliera a garantire loro un'assistenza pari a quella delle altre persone.

“il disabile grave soffre due volte: una perché sta male, un'altra perché non lo può comunicare”. Veniva pertanto evidenziata una difficoltà importante, quella della comunicazione.

Il progetto DAMA viene pensato e realizzato come modello di accoglienza e di assistenza medica al disabile grave. Vengono così definiti e riorganizzati in maniera precisa e puntuale i percorsi diagnostici e terapeutici volti alla cura evitando il disagio della persona con grave disabilità. A febbraio 2018 un gruppo multidisciplinare dell'Azienda Ospedaliera Santa Maria di Terni, formato da un medico anestesista, un infettivologo, un chirurgo, un neurofisiologo, un medico della direzione di presidio e 2 infermiere del già costituito C.A.D, partecipa alla formazione

presso la Regione Toscana nell'ambito del progetto P.A.S.S. (Percorsi Assistenziali per Soggetti con bisogni Speciali) ispirato ai criteri del progetto D.A.M.A.

Il C.A.D. ha iniziato l'attività dal gennaio 2018, mentre il gruppo D.A.M.A. è diventato operativo dal novembre 2018 integrando il C.A.D.

L'OPERATIVITÀ

L'operatore dedicato (Care Manager) del C.A.D ha anche la funzione di centro operativo per il gruppo D.A.M.A. attraverso un servizio telefonico di primo accesso (Numero Verde Aziendale 800 50 50 83) e un punto di accoglienza in ospedale al piano terra. La persona con disabilità può rivolgersi alla postazione del CAD per essere orientata e assistita nel percorso. Il care manager può agevolare l'accesso alle strutture e alle prestazioni sanitarie programmate (servizi ambulatoriali, day service, day hospital, preospedalizzazione, ricovero) programmando il giorno e l'orario migliore per l'assistito, oppure raggruppando in un'unica data anche più visite, esami o terapie e infine garantendo, se necessario, supporti come sedie a rotelle, accompagnatore, device ecc.

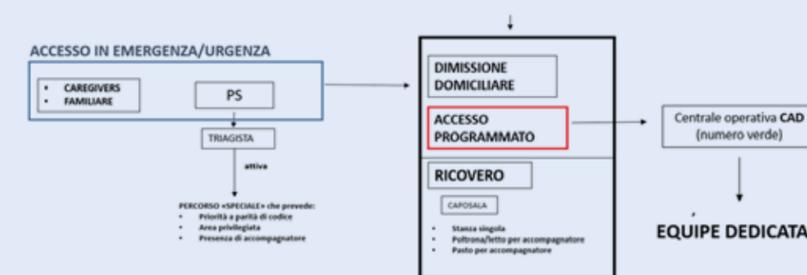
Il gruppo DAMA dell'Azienda Ospedaliera



di Terni, integrato con il CAD, rientra nella rete nazionale DAMA (Disabled Advanced Medical Assistance) e può dunque garantire la presa in carico delle persone con disabilità complessa cognitivo-relazionale e neuromotoria (es. disturbi dello spettro autistico) che hanno bisogno di cure e assistenza ospedaliera, sia in regime di ricovero sia in regime ambulatoriale, attraverso l'attivazione di una equipe multidisciplinare dedicata.

L'equipe multidisciplinare dedicata alle persone con disabilità intellettiva e neuromotoria può essere attivata dalla care manager o dal medico o pediatra di famiglia in base ai bisogni espressi. L'equipe si riunisce settimanalmente per analizzare le richieste e predisporre eventuali incontri con pazienti, familiari e altri caregiver, al fine di garantire nel migliore dei modi monitoraggio e consulenze neurologiche, prevenzione o cura delle infezioni, anestesia o sedazione in caso di esami fastidiosi, lunghi o invasivi, ricoveri brevi e altri interventi assistenziali adattati alle esigenze di pazienti con bisogni speciali.

I percorsi previsti riguardano l'accesso programmato che rappresenta la quasi totalità degli interventi ed è la via preferenziale in quanto permette di acquisire informazioni preventive e molto importanti riguardo l'anamnesi speciale del paziente e quindi permette agli operatori



di impostare l'approccio più adeguato. L'altra modalità di accesso è l'emergenza/urgenza, che prevede un percorso dedicato sia al Pronto Soccorso che nell'eventualità di un ricovero ordinario. Nel 2018 è stata istituita una convenzione con L' Istituto Serafico di Assisi per un protocollo di studio per soggetti con disabilità intellettiva grave. Da febbraio 2020 il gruppo CAD/DAMA di Terni è parte attiva all'interno del consiglio direttivo della neonata Associazione

ASMeD Associazione per lo studio dell'assistenza medica alla persona con disabilità, di cui fanno parte tutti i referenti della rete nazionale DAMA. Nel 2021 è stata istituita una convenzione con l'associazione ANGSA (Associazione Nazionale Genitori persone con Autismo) UMBRIA -O.N.L.U.S.". Dall' inizio dell'attività fino a novembre 2022 sono stati seguiti 310 pazienti, sono state eseguite 91 sedazioni ed un totale di 830 prestazioni.

Il Santa Maria di Terni, eccellenza a livello nazionale per il progetto Dama (Disabled Advanced Medical Assistance), protagonista all'evento nazionale organizzato alla Camera dei Deputati. Il dottor Stefano Cappanera, responsabile per il Santa Maria del progetto Dama, è intervenuto alla presentazione del "Progetto di vita e presa in carico della persona nel contesto di cura ospedaliera: modello DAMA e territorio". Durante l'evento, il dottor Cappanera ha presentato il lavoro portato avanti insieme al team del servizio. "L'equipe multidisciplinare dedicata alle persone con disabilità intellettiva e neuromotoria può essere attivata dalla care manager o dal medico o pediatra di famiglia in base ai bisogni espressi. L'equipe si riunisce settimanalmente per analizzare le richieste e predisporre eventuali incontri con pazienti, familiari e altri caregiver, al fine di garantire nel migliore dei modi monitoraggio e consulenze neurologiche, prevenzione o cura delle infezioni, anestesia o sedazione in caso di esami fastidiosi, lunghi o invasivi, ricoveri brevi e altri interventi assistenziali adattati alle esigenze di pazienti con bisogni speciali". "I percorsi previsti - continua Cappanera - riguardano l'accesso programmato, che rappresenta la quasi totalità degli interventi, ed è la via preferenziale in quanto permette di acquisire informazioni preventive e molto importanti riguardo l'anamnesi speciale del paziente e quindi permette agli operatori di impostare l'approccio più adeguato. L'altra modalità di accesso è l'emergenza/urgenza, che prevede un percorso dedicato sia al Pronto Soccorso che nell'eventualità di un ricovero ordinario".

Nel 2018 il Santa Maria ha istituito una convenzione con l'Istituto Serafico di Assisi per un protocollo di studio per soggetti con disabilità intellettiva grave. Da febbraio 2020 il gruppo Cad/Dama di Terni è parte attiva all'interno del consiglio direttivo della neonata Associazione ASMeD Associazione per lo studio dell'assistenza medica alla persona con disabilità, di cui fanno parte tutti i referenti della rete nazionale Dama. Nel 2021 è stata istituita una convenzione con l'associazione Angsa (Associazione Nazionale Genitori persone con Autismo) UMBRIA - O.N.L.U.S.". Dall' inizio dell'attività fino a novembre 2022 sono stati seguiti oltre 400 pazienti.



TUTTI I BENEFICI DEL SOLE

Il sole è un'importante fonte di energia, preziosa anche per la salute del nostro corpo.

Quasi tutto quello che ci riguarda come esseri viventi dipende in ultima istanza dal sole. Il cibo che mangiamo, vegetale o animale che sia, deriva dalla produzione di materia organica sostenuta dall'energia solare, grazie alla fotosintesi. Ci sono però anche degli **effetti più immediati**, che il **sole** ha direttamente **sul nostro corpo** e che sono un classico argomento estivo.

Durante questa stagione, infatti, andiamo al mare, in montagna o comunque stiamo all'aria aperta, e di conseguenza di esponiamo al sole per più tempo rispetto al resto dell'anno.

Già, perché, spesso si sente parlare di sole in modo negativo, per i rischi legati alla comparsa di tumori alla pelle. Ma il sole è anche vita. L'importante è "usarlo" nel modo corretto e nella giusta misura, ad esempio la mattina presto e il tardo pomeriggio e con le adeguate protezioni.

I **raggi ultravioletti** non sono visibili ai nostri occhi, ma e i loro **effetti sono molto significativi**. Innanzitutto sono in grado di stimolare la produzione di **vitamina D** nelle cellule della cute. Una bella passeggiata in una giornata luminosa, lasciando esposti al sole **braccia, gambe, spalle e volto**, ci consente di produrre una buona quantità di questa sostanza, che ha importanti effetti sulle ossa e sul metabolismo del calcio.

Infatti, i **raggi ultravioletti di tipo B (UV-B)** hanno l'energia giusta per trasformare una parte del colesterolo della nostra pelle in precursori della vitamina D, che poi altri organi (fegato

e reni) provvedono a modificare per arrivare alla forma attiva di questo vero e proprio ormone. Per lo stile di vita attuale, sedentario e con scarsa attività fisica all'aperto, è difficile rifornirsi di vitamina D al di fuori della stagione estiva. Infine la **luce visibile** ha effetti diretti su di noi, sia nella **regolazione del ciclo sonno-veglia**, sia sull'**umore**.

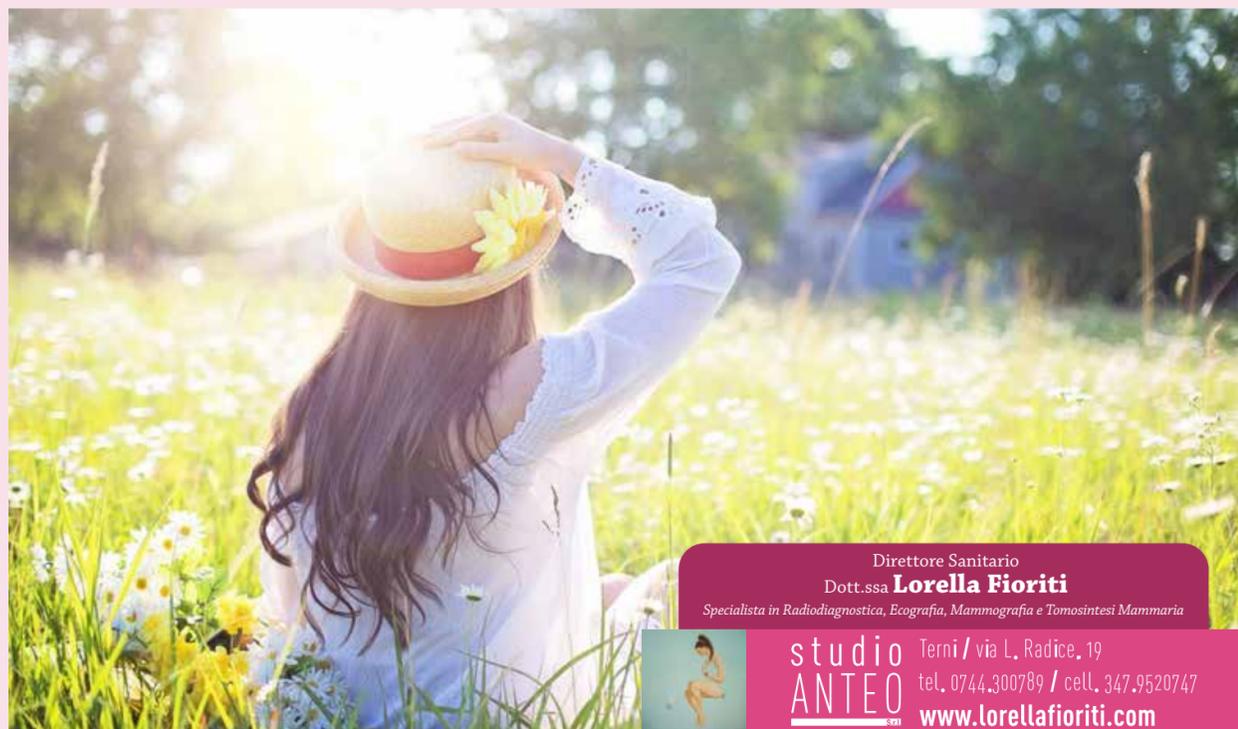
L'esposizione al sole favorisce, infatti, la produzione di **serotonina**, il cosiddetto "ormone del benessere".

Un altro aspetto su cui l'esposizione alla luce incide molto è il nostro **ciclo sonno - veglia**, regolato dall'**alternanza di notte e giorno**. Inoltre, più ci si espone al sole (sempre con i dovuti accorgimenti) maggiore è la produzione durante la sera di **melatonina**, ormone che diminuisce la reazione allo stress e facilita il sonno.

Se è vero che un'esposizione eccessiva e senza adeguata protezione può favorire la comparsa di tumori della pelle, è vero anche però che in alcuni casi può aiutare a migliorare alcune patologie dermatologiche, come la **psoriasi** e alcune forme di **dermatiti ed eczemi**.

Per rispondere alla frequente domanda se il sole possa incidere sui tumori della mammella la risposta è NO.

Ovviamente, anche in questi casi, prima di esporsi al sole bisogna proteggersi in modo adeguato per gli effetti sulla pelle.



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



DA 40 ANNI AL SERVIZIO
DELLA VOSTRA BELLEZZA

Trattamenti CORPO

I nostri trattamenti professionali per la bellezza del corpo sono scelti accuratamente, soluzioni efficaci per il benessere, l'armonia del corpo e la forma perfetta, per riconfermare e sottolineare la bellezza delle nostre clienti.

MASSAGGI
RADIOFREQUENZA
ONDE D'URTO
ELETTROPORAZIONE
TRATTAMENTI ANTISMAGLIATURE
PEELING
ICOONE LASER
WONDER SLYOU - ELETTROMAGNETISMO
E NEUROSTIMOLAZIONE
CRIOterapia ESTETICA

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

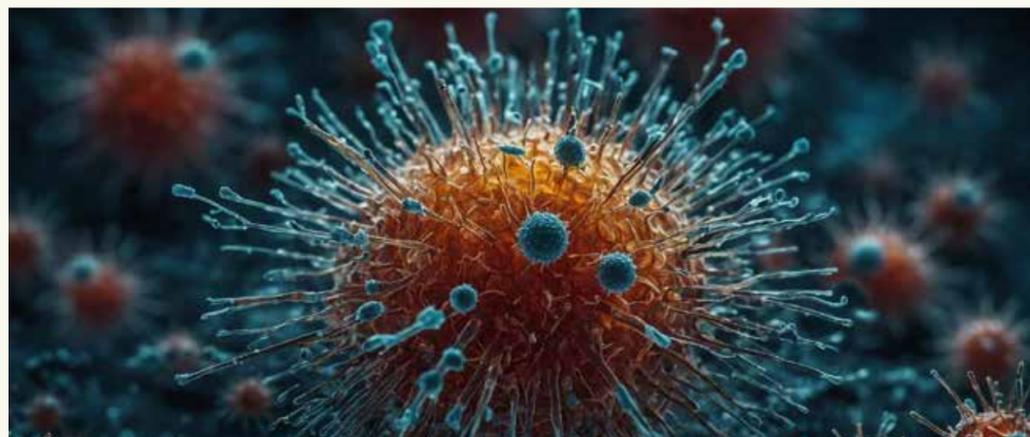
ONE HEALTH, “UNA SOLA” SALUTE



Giacomo
Porrazzini

Da mesi si denuncia la crisi del SSN. Sindacati e associazioni di soggetti fragili e di operatori del settore sanitario, come l'Ordine dei medici o l'autorevole Gimbe, (Gruppo Italiano Medicina Basata sull'Evidenze), segnalano, in modo argomentato i problemi aperti, anche nella nostra Umbria; tuttavia la reazione della opinione pubblica più vasta non è pari alla gravità di quanto sta accadendo, soprattutto nel post-Covid. Lo smantellamento del servizio sanitario pubblico ed universalistico, verso l'inefficacia e la privatizzazione non è più un rischio, ma, una realtà. Mancano 100 mila operatori sanitari, tra medici e infermieri. Una deriva che ha già colpito i servizi territoriali (assistenza domiciliare e servizi di base distrettuali) e che comincia ad aggredire, persino, parti fondamentali della sanità ospedaliera, come i servizi d'emergenza-urgenza, che in diverse realtà del paese già vedono una penetrazione del privato e, nel pubblico, disservizi, a partire da tempi d'attesa lunghissimi. Tuttavia, quanto sta accadendo, con tagli di risorse e sottofinanziamento del fondo sanitario, ben al di sotto del 7.5% della media europea, appare come una slavina da cui non si riesce a sfuggire. C'è come una passività e rassegnazione in una parte non piccola dell'opinione pubblica: ci s'indebita o si rinuncia a curarsi senza ribellarsi. Come reagire a tutto questo. Si può fare solo una battaglia di pura resistenza, richiamando i valori costituzionali del SSN, come l'art.32? Una battaglia che va fatta, naturalmente, perché in una Repubblica, democratica e solidale, che dovrebbe garantire "cure gratuite agli indigenti", 4 milioni di poveri rinunciano a curarsi; ma, forse, occorre offrire anche una lettura più ampia, o almeno aggiuntiva, al problema della tutela costituzionale della salute. Una lettura capace di avere una valenza più mobilitante per la maggior parte dei cittadini. Può essere quella della concezione

della salute, come "one health" che pone in una relazione unitaria, salute umana, salute animale e salute dell'ecosistema, della biosfera. Le epidemie e pandemie sempre più frequenti, da zoonosi, le nuove patologie, indotte dallo sfruttamento delle risorse ambientali, dall'inquinamento e dal cambiamento climatico, stanno lì a segnalarci la gravità di questi problemi. Insomma, con il clima che impazzisce non si alzano solo i mari, ma anche le latitudini di penetrazione e diffusione di nuovi patogeni, capaci di aggredire sistemi immunitari, come i nostri, che non li hanno mai conosciuti. Malaria, dengue, febbre del Nilo, ne sono esempi; e con le malattie infettive, l'aggravarsi di patologie respiratorie e cardiocircolatorie, oltre un "inedito psicologico", come "l'eco ansia" che comincia a diffondersi in particolare tra i giovani. Cresce l'iniustizia sociale nella diffusione delle nuove patologie, in quanto l'esposizione e la fragilità dei ceti più deboli è maggiore, per i costi crescenti dei sistemi individuali di difesa: a partire da un banale condizionatore per proteggersi dalle bombe di calore; Più di 13 milioni di persone in Italia sono a rischio povertà e 2,7 milioni individui sono in stato di grave deprivazione materiale e sociale, secondo il [rapporto Istat](#). La loro capacità di difesa rispetto agli eventi climatici estremi e alle patologie da essi indotte è assai minore di quella del resto della popolazione italiana. In più, sono più esposti ai rischi di un'alimentazione industriale, inquinata da pesticidi e antimicrobici, o semplicemente non riescono a permettersi una visita tempestiva da uno specialista; Il "bio è più sano ma costa; il "privato" è più veloce ma costa! Si può, dunque, rilanciare nell'opinione pubblica il tema della difesa della salute umana e del SSN, con la motivazione aggiuntiva della protezione contestuale degli equilibri climatici e della giustizia sociale. Solo il Servizio pubblico può farlo.



IDROCALOR



IL MOMENTO GIUSTO È ADESSO!

La detrazione è riservata anche a beni finalizzati alla sicurezza, come blindati e inferriate

POSSIBILITÀ
DI PAGAMENTO
RATEIZZATO
CON TASSI
AGEVOLATI

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

LA CORSICA NON ESISTE SOLO D'ESTATE



Francesco Patrizi

La gentrification è quel fenomeno che descrive la trasformazione del tessuto urbano conseguente alla creazione di quartieri dormitorio, di caseggiati abitati solo da extracomunitari o di borghi diventati salottini per turisti, un fenomeno, quest'ultimo, che sta cambiando il volto delle principali città europee. Negli ultimi anni molti investitori hanno comperato appartamenti e palazzine nelle capitali e nelle località turistiche per farne residence e b&b, il che ha comportato il rialzo degli affitti e dei servizi essenziali soprattutto nei quartieri del centro, a discapito dei residenti che si vedono costretti a spostarsi altrove.

Il turista che affitta una stanza con vista sul porticciolo pensando di andare in mezzo ai pescatori e agli artigiani del borgo storico, si ritrova spesso in una specie di set cinematografico dove il bar è di un'agenzia cinese, il negozio di souvenir di una banca svizzera e il molo di un emiro del Qatar.

Anche la Corsica autentica rischia di scomparire in questo vortice. Da sempre meta di escursionisti e campeggiatori amanti della natura, negli ultimi anni è divenuta preda di immobiliari che, oltre a costruire resort a cinque stelle sulla costa, rilevano caseggiati nel centro storico delle cittadine e li affittano a prezzi elevatissimi; di conseguenza chi possiede un appartamento in zona si adegua e affitta o vende a prezzi proibitivi per i residenti. I corsi non se la passano bene, una famiglia su quattro vive al di sotto della soglia di povertà, la disoccupazione è al 15%, i giovani che vogliono mettere su famiglia sono costretti a cercare

casa nei paesini dell'entroterra o in periferia, dove peraltro non si costruisce più edilizia popolare e non si ristruttura l'esistente.

Sui muri delle città si legge spesso la scritta indipendentista IFF, che sta per "fuori i francesi!".

I motivi di attrito sono molteplici: non ci sono investimenti statali nell'industria, che nell'isola è praticamente assente, ci sono pochi fondi per l'agricoltura e la pastorizia e il 40% del PIL si regge sul turismo, che spesso è in mano ai non residenti.

Sessantacinque anni fa i corsi protestarono contro la creazione di un poligono nucleare nella zona di Argentella, che minacciava di avere conseguenze devastanti sull'ambiente (come poi accadde nella Polinesia Francese su cui De Gaulle dirottò gli esperimenti), oggi protestano per non diventare un salottino vip aperto solo d'estate e spopolato d'inverno. Entro il 2024 il governo di Macron concederà alla Corsica un'autonomia regionale che, si spera, porrà fine agli atti di guerriglia e agli attentati degli indipendentisti che hanno colpito l'isola in questi decenni. Ad accelerare la trattativa sono stati i dati raccolti riguardo l'indice di povertà, la carenza di istruzione e l'abbassamento del welfare, cifre che testimoniano il sottosviluppo della regione rispetto allo standard nazionale.

La Corsica non può essere soltanto una località di seconde case e di resort, deve essere in grado di poter tutelare il suo patrimonio e la sua identità culturale e deve essere libera di decidere se puntare sui turisti con lo zaino in spalla o su quelli con il cocktail in mano.



INVASO DI VALLEANTICA (SAN GEMINI) POTENZIATO E ALL'AVANGUARDIA GRAZIE AL CONSORZIO TEVERE NERA



Potenziato l'invaso in località Valleantica nel Comune di San Gemini. Il Consorzio di Bonifica Tevere Nera, dopo l'inaugurazione nel giugno scorso dell'altro vaso sito in Quadrelletto, raccoglie oggi un ulteriore risultato.

Anche l'invaso di Valleantica è stato realizzato ex novo raddoppiando la capacità di immagazzinamento di stoccaggio dell'acqua da 2.800 mc a 5.500 mc.

Il laghetto alimenta una superficie irrigua del comprensorio di circa 200 ettari. L'acqua dell'invaso è prelevata direttamente dal fiume Nera, per mezzo della stazione di pompaggio "Le Sore", con una portata massima di 300 l/s di acqua. La struttura, a forma rettangolare, è stata progettata e realizzata in cemento armato. Le pareti hanno uno spessore pari a 50 centimetri e un'altezza di 4,80 metri circa. Lungo il lato maggiore della vasca è stata realizzata una "camera di manovra" di circa 80mq. Al cui interno, sono state installate tutte le apparecchiature necessarie per le operazioni di servizio della vasca stessa.

Per il presidente del Consorzio di Bonifica Tevere Nera, Massimo Manni "Continua l'opera dell'Ente di potenziamento e rafforzamento della rete irrigua e di stoccaggio dell'acqua". "Grazie all'ennesimo investimento fatto sull'invaso di Valleantica - prosegue il presidente - andiamo a ridurre e ad eliminare eventuali sprechi. Prevediamo che la stagione irrigua 2024, seppur siccitosa, ci permetterà di lavorare bene ed in tranquillità grazie agli interventi svolti nel corso degli ultimi anni dal Consorzio non solo sugli invasi ma anche sulle nuove condotte. Non dobbiamo tralasciare poi il tema delle colture irrigue. Gli agricoltori del nostro territorio, che si servono degli impianti irrigui del Consorzio, movimentano l'irrigazione in base alla semina e alla raccolta. Avremmo quindi mesi di "stress" idrico alternati a mesi di basso consumo idrico".

Dello stesso avviso è il Direttore dell'Ente, Carla Pagliari, che conferma e afferma: "A causa dei cambiamenti climatici in corso è sempre più importante risparmiare e immagazzinare acqua; a tal fine infatti, l'Ente, ha posto in essere attività di progettazione per altri invasi. E' pronto il progetto esecutivo del terzo laghetto, sempre in comune di Sangemini, a completamento del processo di rinnovamento degli invasi collinari.

Inoltre, sono in fase di progettazione altri due laghetti, rispettivamente nei comuni di Massa Martana e Lugnano in Teverina. Per concludere invitiamo tutti il giorno 8 Luglio alle ore 17,30 alla inaugurazione dell'invaso di Valleantica".

UNA CITTÀ CONDIVISA



Carlo Santulli

Qualche mese fa mi sono stirato i legamenti di un ginocchio, scendendo dal treno per la mancata apertura dello scalino aggiuntivo. E mi sono reso conto come dalle parti dello Stadio, dove vivo, ci sia scarsa tolleranza per chi zoppica, però siamo in tanti a claudicare, chi per trauma chi per problemi congeniti. Bisogna attraversare velocemente e togliersi di mezzo. Viale dello Stadio è un'incongrua autostrada urbana, progettata insieme allo stadio stesso negli anni '60, dove col crescere del traffico è diventata difficile ogni possibile socialità. I giardinetti pubblici, che ricordo pieni di gente qualche decennio fa, ora sono inaccessibili per la zona di sicurezza dello Stadio. La strada, specie dopo l'apertura recente del PalaTerni ed attiguo centro commerciale, è diventata un flusso ininterrotto di traffico, anche nervoso ed irrispettoso. Speriamo nel sottopasso di via Aroldi, che sarà pronto l'anno prossimo. Devo anche notare come, nonostante ripetuti solleciti, non si sia riusciti ancora a spostare di poco le due barriere di cemento (i cosiddetti New Jersey) che chiudono l'accesso al centro commerciale lato San Martino, per cui pedoni, ciclisti e carrozzine devono tutti passare in mezzo alla strada.

Autostrada urbana è un ossimoro, perché non si può vivere lungo un'autostrada. Negli anni '30 Le Corbusier enunciava la città stellare, la Ville Radieuse, con tutte le attività e quasi tutti i posti di lavoro concentrati nel centro ed i quartieri residenziali immersi nel verde e collegati col centro da autostrade urbane. Non molto diverso da quello che vivono a Borgo Rivo-Gabelletta, dove, affacciandosi in fondo a via del Rivo, ci sono un paio di chilometri di superstrada per arrivare allo stadio, di fatto proibita ai pedoni e quasi impossibile per i ciclisti (anche se vedo spesso i ragazzi che fanno consegne avventurarsi). Con la differenza che noi questo disastro l'abbiamo realizzato mezzo secolo dopo Le Corbusier (che, figuriamoci, preconizzava anche che sarebbero spariti i marciapiedi per manifesta inutilità e che lo spazio tra i quartieri immersi nel verde e la città sarebbe rimasto libero da costruzione, due cose sulle quali il tempo non gli ha dato ragione).

Forse qui a Terni (ma Roma non è molto diversa) non abbiamo preso nota del fallimento delle autostrade urbane, in un mondo che invecchia e che vuole essere inclusivo anche per chi non ha l'auto o non può più guidarla. Infatti, in buona parte d'Europa, le autostrade urbane stanno venendo trasformate in qualcosa di più condiviso con spazi per pedoni e ciclisti, ed in generale per la vita fuori dall'automobile. Leggevo qualcosa di abbastanza vicino a noi: la riprogettazione, faticosa ed attuata per fasi, di rue Garibaldi a Lione, una strada lunga 3650 metri, mentre l'asse Stadio-Aleardi arriva a

circa un chilometro, ma di larghezza paragonabile, ed attornata da edifici fino a 20 piani, mentre a viale Aleardi arriviamo a 15, ma il concetto è lo stesso. Dunque, a rue Garibaldi, larga tra i 24 ed i 36 metri, perfettamente come viale dello Stadio, le corsie carrabili si sono ridotte a due ed il resto è occupato da un grande percorso ciclo-pedonale, una specie di giardino lineare. E' stato suggestivo per me, perché certe cose finché si fanno agli Champs Elysées, che sono larghi fino a 100 metri, non sono indicative per Terni, ma in questo caso direi di sì.

Non mi dispiacerebbe una soluzione del genere, da noi abbiamo il vantaggio di non avere parcheggi lungo la strada, tranne che durante la partita (cosa che trovo un deplorabile lassismo, devo dire), e dei bei lecci, specie dopo la recente potatura. Forse finalmente ci siamo resi conto che essenze più locali sono meglio. I pini stanno sparendo lentamente, a volte purtroppo in modo doloroso ed improvviso, come è stato per la pineta Centurini (a proposito, quando si ripianta qualcosa in quel luogo bellissimo e suggestivo, oltre che storicamente rilevante?). Ma le essenze della famiglia *Quercus* (querce, lecci, farnie, roverelle...) si integrano bene, poi ci sono aceri, platani, olmi ed i *Prunus* (ciliegi, ma anche peschi e mandorli), come ci sono alberi che si sono adattati favorevolmente, per esempio i tanti diospiro della zona di San Martino. Più in generale, c'è una diversa attenzione alla città, come dimostrato dagli allestimenti delle rotonde ed in particolare poi dalla sistemazione delle statue, anche in bronzo, in vari luoghi della città, in certi casi molto riuscite secondo me, come l'Abbraccio infinito di Mark Kostabi a largo Villa Glori, o come la più controversa Luv.u. di Giampiero Malgioglio a via Bramante. La stessa spina di viale dello Stadio è un seguito di opere artistiche, dall'Hyperion di Agapito Miniucchi ad E-Terni di Giuseppe Marianello per culminare nella Lancia di Luce di Arnaldo Pomodoro, peccato vederle così accerchiate dal traffico. Sono per una città accogliente e vivibile, dove le auto sono tollerate, ad una velocità accettabile (e sono sicuro che presto diventiamo una città 30) e con dovuto rispetto per le altre componenti (pedoni, ciclisti e naturalmente chi ha qualche piccola o grande disabilità, che lo costringe a richiedere attenzioni specifiche). La città dell'automobile, preconizzata nelle teorie sulla Ville Radieuse, è stata un drammatico fallimento, come la sua tardiva gemmazione, l'autostrada urbana, e chi per esempio abita su corso Francia o sull'Olimpica a Roma, costruita al posto dell'anello ferroviario, sa bene cosa intendo. E' ora di prenderne atto ed andare avanti con la riprogettazione condivisa, ascoltando i residenti, con particolare attenzione per le categorie più deboli.



PulminoAmico fornisce a enti pubblici, istituti scolastici e associazioni di volontariato mezzi attrezzati per il trasporto di persone fragili.

I mezzi vengono forniti in comodato d'uso gratuito con il contributo delle aziende del territorio. Lenergia non poteva mancare: sul pulmino in servizio tra Amelia, Terni e Narni, c'è anche il nostro marchio.

Dove ci sono passione e impegno, Lenergia c'è. Questo per noi è Power for Humans.

www.lenergia.eu



TRATTAMENTO PROTETTIVO CON NANOTECCNOLOGIA

Maggiore resistenza agli agenti atmosferici

Repellenza agli oli

Pulizia semplificata

Assoluta idrorepellenza

Elevata resistenza ai graffi

Brillantezza intensa

Protezione antimacchia



SAN GEMINI - via Enrico Fermi 20 - Tel. 0744 241761 - 392 9469745
info@sipacegroup.com www.sipacegroup.com

CORRUZIONE E ASTENSIONISMO: DEMOCRAZIA IN PERICOLO?



Pierluigi
Seri

Il giorno 7.05.2024 una notizia scuote l'opinione pubblica italiana: l'arresto di Giovanni Toti presidente della Regione Liguria indagato per corruzione a fini elettorali. Ecco ritornare uno dei temi dolenti dei rapporti tra politica e mondo imprenditoriale, dei finanziamenti illeciti ai partiti e della corruzione in generale per fini politici. Anche la Regione Puglia il 09.02.2024 è stata scossa da uno scandalo con l'arresto di un funzionario e di un imprenditore. Se ad ondate cicliche ritorna lo spettro della corruzione, sorge spontanea una domanda: a che punto siamo nella lotta contro questo male? Ecco quindi ripresentarsi i fantasmi di Tangentopoli che hanno squassato la Prima Repubblica, tuttavia, stando alle ultime rilevazioni sembra che il fenomeno si sia ridotto. Casi tipo Enimont non si sono più verificati. Le cifre di cui si parla sarebbero più contenute e riguardano nello specifico la politica a livello locale più che nazionale. *Il fatto che ci sia stata una riduzione non vuole assolutamente dire che la corruzione sia stata debellata.* Se si chiede a un cittadino italiano se vive in un paese corrotto, risponde sì, se invece chiediamo se ha avuto conoscenza di fenomeni di corruzione, risponde no. Questa palese contraddizione la dice lunga sul fatto che il fenomeno persiste e che viene percepito come una minaccia sempre incombente. La sua ricomparsa improvvisa in Puglia prima e in Liguria poi, ne sono purtroppo la conferma. Non ci perderemo certo nell'analizzare i fatti, addentrandoci in un autentico ginepraio di mazzette, bonifici, intercettazioni, non è questa la finalità del nostro articolo. A questo provvedono i vari quotidiani con servizi e commenti a dozzina, ma una cosa è certa: *non bisogna abbassare la guardia, sarebbe pericoloso! La corruzione è come il fuoco sotto la*



cenere...continua ad ardere! Ci occuperemo invece di analizzare una pericolosa ricaduta sul cittadino non priva di conseguenze non solo sul piano psicologico, ma soprattutto sul piano politico: *l'astensionismo.* Fenomeno che, secondo le ultime rilevazioni sull'affluenza alle urne, sta aumentando. Non è un buon segnale! Il suo rapporto con la corruzione è quello di causa-effetto. Ogni notizia di scandalo, di abusi diviene una sorta di pugnalata al cuore del cittadino che nel suo calvario quotidiano deve pagare le bollette, l'assicurazione auto, le spese per la scuola dei figli, spese per servizi medici soprattutto privati se non si vuole aspettare mesi o addirittura anni, carburante alle stelle e viaggi in treno insostenibili. Tutto con stipendi fermi da anni! I cittadini lasciati a se stessi dai politici che pensano agli interessi del loro partito diventano assuefatti a ogni malefatta e, troppo presi da problemi individuali, non si dedicano a quelli collettivi, alla cosa pubblica. *Disillusi che il voto elettorale possa cambiare le sorti sue e del paese.* Tale disinteresse nasce dalla amara constatazione che la politica non possa migliorare la qualità della vita, con la pericolosa percezione che le istituzioni siano qualcosa di estraneo che sfugge al controllo del cittadino e dalle quali egli non si sente affatto garantito. In questo clima di sfiducia generalizzata proliferano complottismi, rabbia e rassegnazione rinunciataria. Così il cittadino cessa di informarsi, di leggere i quotidiani, i libri, perchè certe cose è meglio non saperle, tanto non si possono cambiare. *Tale atteggiamento è assai pericoloso per la democrazia in quanto una minoranza compatta e decisa, approfittando dell'astensione, potrebbe prendere il sopravvento arrogandosi il pieno diritto.* Politici ed intellettuali puntano l'indice contro gli astensionisti, colpevolizzandoli, mentre sarebbe necessario usare con loro lo strumento base della vita democratica: il dialogo. Rivolgersi direttamente ad essi, cercando di capire le ragioni del loro malcontento e partire da lì per porre le basi di una costruttiva iniziativa politica. Tutto ciò è auspicabile, sarebbe necessario un cambio di prospettiva da parte dei politici, ma questo richiede volontà e tempo, speriamo che non sia tardi!

Buona estate a tutti i lettori

AUTHENTICA

la buona ristorazione

LA "MARADONA" DE LE ACQUE

Tra ll'acque de lu lagu e la cascata... lu verde de li bboschi e ll'aria bbòna se svòrge a mmaggiu 'na gran camminàta... che dde le acque è la maradona.

È 'rganizzata a bbaciu da 'llu gruppu... che sse so' ffatti fama d'amatori e honno datu via a lu sviluppu... de curre tutti 'nzieme llà dde fòri.

Io l'andru 'jornu m'ero prioccupàtu... perché mi' nonnu pare 'n ce cojésse io lu sintio tuttu 'n bo' 'ffelàtu... che ddatu quell'età tuttu po' èsse.

Sintio farfujàa... **che mmiràggiu... arfa' più vòrde su 'sta maradona**

ccuci io pozzo di' ch'ho 'rmissu maggiu... speràno certu che mme cce va bbòna.

Quann'è j'ho dattu che quill'occasione... co' ttutte ppo' quill'andre che cce stòno volènno pure arpète 'lla tenzone... è mmèjo fanne una sulu all'anno...

issu ha rispostu... **nipotucciu caru... se arpèzo certu a ttant'anni fa...**

quann'è lu tembu nn'era ccuci avaru... tantu più spessu la potéo fa'

Io m'aricordu che ttra Ppiedilucu... e la Cascata nostra... grossu vantu

tu artoài sempre 'n quillu bbucu... 'na cavallona ch'era 'n bbèllu 'ncantu.

Po' èsse ch'essa s'è 'mbo' rincicciàta... ma a quisti tembi magri de le vacche

m'arbasterebbe sulu 'n'arpassata... de quella "Maradona" de le acque.

A mme mesà che ttu vai travisàno... mischiannome lu cargiu e ccorsa pura so' ssemble l'amatori che la fanno... ma non te crede ch'è 'na "montatura".

Se vvoli pròpiu arfa' quill'avventura... che sse cumbina sembre quaci a mmaggiu cunzideranno che tte sa 'n bo' dura... te bbasta 'n bo' de vòja e dde coraggiu...

e ppo' nonnucci mia 'ncumincia a ppassu... e quanno che ttu arrii 'n do' che stàa se rrièsci a rriprica' co' 'll'andru spassu... te piji ddu' piccioni co' 'na fàa!

SCANSIONA IL QR_CODE
PER ASCOLTARE L'ARTICOLO
IN TERNANO LETTO
DALL'AUTORE



Link video
<https://youtu.be/3r4f1E2YMhc>



Paolo
Casali



Alla Scuola Secondaria di Acquasparta torna "INCONTRI CON L'AUTORE"

In Italia si legge pochissimo: secondo il rilevamento Istat di gennaio 2016 solo 42 italiani su 100 dai 6 anni in su hanno letto in un anno almeno un libro. In altre parole: 58 italiani su 100 non hanno preso in mano nemmeno un libro in un anno. L'unica fascia di età in cui i lettori superano i non lettori è quella dei ragazzi tra gli 11 e i 19 anni, che dunque leggono più dei loro genitori. Uno dei canali per la promozione della lettura è indubbiamente la scuola, ma educare alla lettura non è la stessa cosa che insegnare a leggere. Ecco perché, dopo la pausa dovuta al covid, alla scuola Secondaria di primo grado Galileo Galilei di Acquasparta è ripartito il progetto "Incontri con l'autore" che ha viste coinvolte tutte le classi. Il progetto nasce dalla constatazione di un crescente disamore ed estraneità dei ragazzi nei confronti dell'oggetto libro, che spesso reputano un qualcosa di altro dalla loro idea di piacere. È importante quindi che la lettura, come principale chiave di accesso al sapere nei processi di crescita dell'individuo, vada riscoperta dai ragazzi come attività libera, oltre che piacevole. L'incontro con un autore può diventare una delle strategie attraverso cui proporre un'immagine viva e dinamica del libro e favorire la scoperta della lettura come momento di fruizione libera e piacevole. Il libro e l'incontro, poi, rappresentano la pista di decollo per percorsi originali, nei quali trovano spazio le molteplici emozioni suscitate dalla lettura, le curiosità, le fantasie, i pensieri e le riflessioni di tutti gli alunni. Gli incontri si sono svolti con l'intervento di Pierluigi Sbaraglia, Giovanna Tatò e Samuela Dolci, autori di narrativa. Sbaraglia, autore de "Le avventure del vecchietto con la 600", ha trattato gli aspetti

specifici che caratterizzano i libri di genere umoristico, come l'importanza dei dialoghi e l'attenzione agli equivoci. Lo scrittore ha affrontato le caratteristiche del climax, proponendo letture tratte dal suo Mala cars. Le vetture incluse nel libro di Pierluigi Sbaraglia sono famose e iconiche e custodiscono le grandi storie del nostro paese. Ci sono macchine che hanno fatto da contorno a grandi tragedie, come l'Alfa Romeo Gt 2000, erede della famosa Giulia Sprint, ritrovata sul luogo del celebre omicidio di Pier Paolo Pasolini. La scrittrice Tatò ha presentato il suo romanzo "Porte chiuse" e ha cercato di mostrare il volto umano della Storia, di far capire cioè come essa sia costituita anche e soprattutto da persone in carne ed ossa, e non soltanto dalla cronaca dei fatti che si devono studiare sui libri di testo. **«Le porte chiuse sono quelle che ha trovato mia madre nel corso della sua vita professionale»**, afferma la giornalista, che in modo arguto ed esauriente tratta della condizione della donna nel Ventennio e della Resistenza. La prof.ssa Samuela Dolci, invece, ha affrontato il tema della crisi dell'uomo del 900, con particolare riferimento alle opere di Pirandello. Il Novecento è un secolo che raccoglie e sviluppa la crisi di fine Ottocento, coincide con la fine della filosofia pura e Freud, padre della psicoanalisi, dà via allo sviluppo delle scienze umane, ossia di un sapere organizzato scientificamente avente per oggetto la Persona. Un programma ricco, con protagonisti di spessore che hanno catalizzato l'attenzione degli alunni, incuriosendoli e coinvolgendoli. Non ci resta, quindi, che pensare e organizzare il prossimo ciclo di incontri!

A cura della Prof.ssa SANDRA CECCARELLI

INFORMATICA a 360°



Raffaele Vittori



Nel 1998 viene lanciato a giugno il **Window 98**, una versione aggiornata del precedente che consente una maggior integrazione con le potenzialità di Internet. *(Una curiosità: mentre Bill Gates nell'aprile 98 presenta al pubblico del Comdex¹ di Chicago, la nuova versione di Windows, denominata Windows 98, il pc va in crash e non c'è verso di farlo ripartire. Gates è costretto a proseguire la dimostrazione su un altro computer, farfugliando che "c'è ancora qualche problemino da risolvere" fra le incontenibili risate della platea.)* I processori diventano più veloci con il Pentium III. Gli hard disk più capienti con memorie dell'ordine di 13-20 GB, RAM 128-256 Mb.

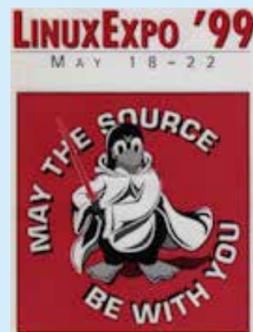


Nel 1998 Apple introduce l'**iMac**, il primo personal computer senza drive per dischetti. Innovazione e nuovo look trasparente per i computer iMac della APPLE molto più compatti ed affidabili grazie a tecnologie avanzate e programmi efficienti con sistema operativo MacOS. Apprezzato sia per la superiore affidabilità dei programmi che permettono in modo semplice ed integrato la manipolazione di foto, musica e filmati, sia per la stabilità del sistema. Sono computer rivolti a una clientela selezionata che chiama il sistema windows col termine Win-zoz! *(un modo gergale, per indicare che era un sistema operativo impreciso, che si bloccava con schermate blu ed aveva problemi di stabilità).*



Nel 1998 Larry Page e Sergey Brin, anche loro studenti universitari, avevano un motore di ricerca basato sulle analisi delle relazioni tra siti web e non sull'archiviazione delle informazioni. Le pagine più importanti sono quelle che ricevono il maggior numero di visite. Il 7 settembre 1998 nasce **Google**.

¹ Acronimo dell'inglese "computer dealers' exhibition" ("esposizione dei rivenditori del computer"), la più grande fiera d'informatica degli Stati Uniti.



Anche il sistema Linux subisce una crescita vertiginosa: la prima release del kernel (nucleo centrale del sistema) della serie 2.2.x è rilasciata agli inizi di febbraio del 1999. Gli utenti di Linux sono valutati in 7.000.000, circa il 5% dei computer della terra «girano» con Linux. Sia il kernel di Linux sia il software realizzato dal progetto GNU vengono rilasciati sotto la licenza GPL (General Public Licence) oppure sotto la LGPL (Library GPL). Queste licenze garantiscono sia la tutela del copyright da parte dell'autore, sia la possibilità di poter modificare il codice sorgente da parte dell'utente del software. La licenza GPL è stata il punto di partenza del movimento per il "Free Software" che vede il suo maggior rappresentante in Richard Stallman presidente della Free Software Foundation.

Grazie all'impegno di Stallman e di altri volontari, in particolare di Eric S. Raymond, se Linux oggi è diventato così popolare. Si basano su Linux diverse "distribuzioni" cioè sistemi operativi diversi fondati su Linux. Le distribuzioni sono tra loro compatibili ma possono avere differenze di interfaccia e configurazioni che possono rendere difficile lo scambio di programmi, librerie e dati.

Nel dicembre 1999 il W3C rilascia l'ultima raccomandazione specifica per il linguaggio HTML è la 4.01, sarà l'ultima versione dell'HTML.

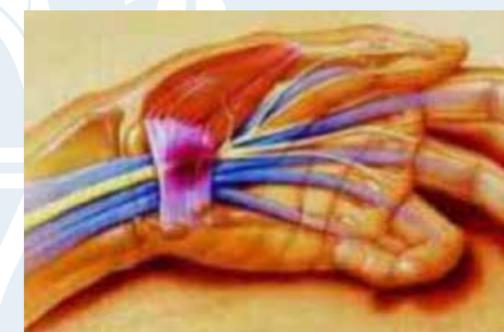
Sembra ieri, eppure sono passati 24 anni da quando il nuovo Millennio si affacciò nelle nostre vite portando un carico di grosse novità e rafforzando vecchie incertezze. Visto dai più come un traguardo futurista e da altri come uno spartiacque economico e sociale, il **2000** fu l'ultimo anno che vide un mondo ancora un po' ingenuo, quasi naïf, prima di quell'11 settembre (2001) che avrebbe cambiato per sempre il corso della Storia. All'orizzonte si prefigurava il grande spauracchio, l'apocalisse informatica che sembrava doversi abbattere inesorabile su tutti i pc del mondo allo scoccare della fatidica mezzanotte del 2000.

LA SINDROME DEL TUNNEL CARPALE

Patologia della mano è frequentemente dovuta all'intrappolamento del nervo mediano all'interno del canale del carpo. Canale osteo-fibroso inestensibile della regione volare del polso, nel cui interno oltre al nervo mediano decorrono i tendini flessori superficiali e profondi delle dita. Tra le cause più frequenti vi sono l'ispessimento del legamento trasverso, patologie degenerativo-infiammatorie dei tendini, esiti di frattura del polso. La patologia ha carattere evolutivo.

- 1° fase: irritativa, con dolore prevalente notturno al polso irradiato alla regione volare delle prime tre dita della mano, a volte verso l'avambraccio, con parestesie (formicolio);
- 2° fase: compressiva, con riduzione della forza di opposizione del pollice, riduzione della capacità discriminativa tattile;
- 3° fase: paralitica, con atrofia dei

muscoli dell'eminenza thenar (che si trova alla base del pollice) con perdita dell'opposizione del pollice ed ipoanestesia delle prime tre dita. La diagnosi è clinica, l'esame elettromiografico permette di confermarla e documentare la fase di evoluzione. Importante è la diagnosi differenziale da patologie radicolari cervicali, patologie neurologiche centrali, affezioni neurologiche periferiche con diversa sede. Il trattamento nella prima fase è conservativo e si avvale di terapia medica, terapie fisiche e riabilitative, infiltrazione



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

con cortisone. Nelle fasi più avanzate il trattamento è chirurgico. L'intervento viene eseguito in anestesia locale mediante una piccola incisione alla regione volare del carpo, il recupero è di pochi giorni. L'intervento è effettuato in regime di chirurgia ambulatoriale tramite il servizio sanitario nazionale.

“ Nuove accoglienze a Villa Sabrina “

La terapia occupazionale di Villa Sabrina rientra nel Piano Individuale di Assistenza come progetto finalizzato al recupero funzionale di ogni Ospite.

Ogni progetto di riabilitazione psicofisica viene strutturato in modo allegro e giocoso, senza far pesare eventuali disautonomie ma stimolando le capacità residue di ogni Ospite al fine di far contribuire tutti, per la propria parte, alla realizzazione di oggetti visibili ed utili.

Dai lavori di Arteterapia e Terapia Occupazionale del mese di maggio, seguiti dalla pittrice Ory Tartari è nato il progetto "La via delle rose e dei nidi", sono nati nuovi alloggi per gli uccellini che giornalmente vengono a visitare e portano allegria alla nostra struttura.

Tutti gli Ospiti si sono scoperti geometri, architetti, muratori e carpentieri, hanno evidenziato i bisogni degli uccellini, dove potevano appoggiare i piedi per mangiare, la realizzazione di un tetto, come entrare nei nidi, nidi per uccellini maschi, nidi per femmine e nidi d'amore.

Un progetto entusiasmante che ha visto una grande partecipazione terminata con la scelta del luogo dove appenderli per poterli ammirare e verificare che abbiano da mangiare e che siano da riparo dal caldo e dalle intemperie.

Perché noi siamo sempre aperti a nuove accoglienze

Villa Sabrina



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

www.villasabrina.eu

TERNI NOSTRU



Vittorio Grechi

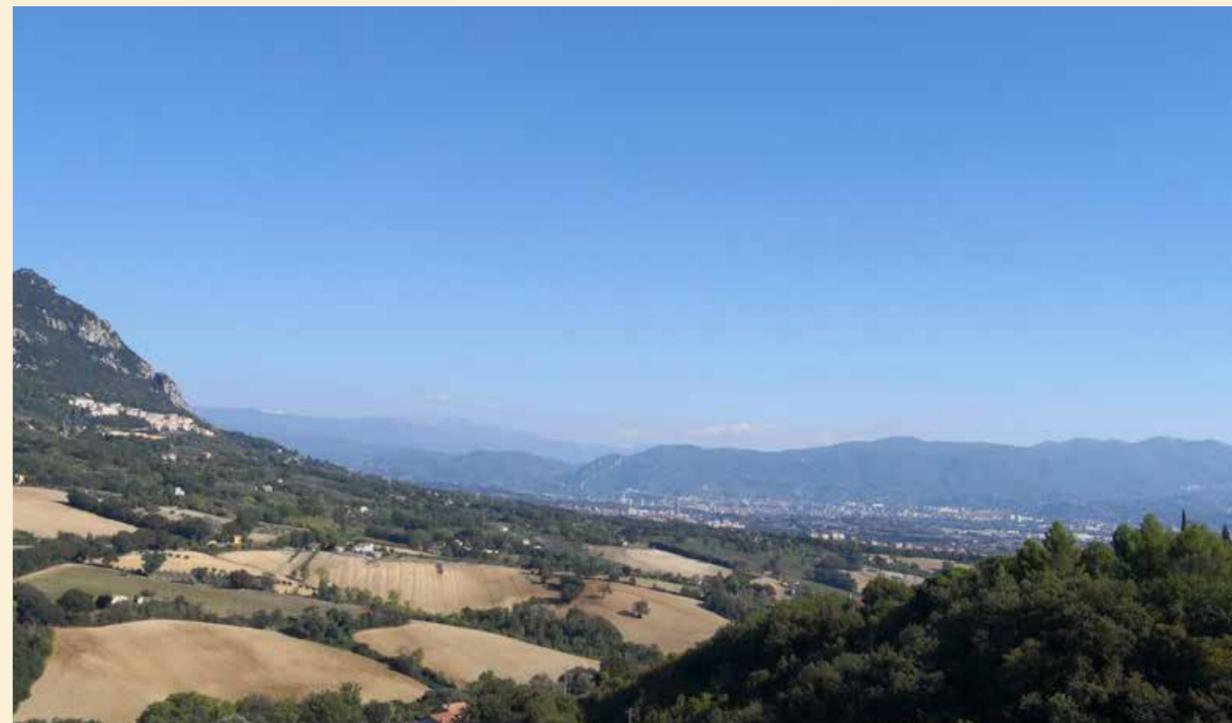
La valle tra Narni e Terni è lo spettacolo più bello che si possa immaginare. Il Nera vi serpeggia con le sue curve, i cespugli qua e là lo fanno assomigliare a un grande giardino racchiuso tutt'intorno dalle montagne.

- Johann Jacob Volkmann -

Secondo alcuni antropologi, a partire dal 1300 a.C. iniziò una vera e propria colonizzazione dell'Italia da parte di nuove popolazioni provenienti dal centro-nord Europa. Questi popoli si differenziavano dai pochi residenti italici perché usavano cremare i corpi dei defunti conservandone i resti combusti in urne cinerarie biconiche. Tali urne venivano poi sepolte sottoterra, in pozzetti scavati con molta cura e circondati da ciottoli. Secondo gli studiosi, questo rito funebre era già diffuso nel centro-nord-est dell'Europa e quando vennero scoperte le prime urne a Villanova di Castenaso, presso Bologna, gli archeologi chiamarono tale epoca "Cultura Villanoviana". Oltre a questo rituale funerario, i popoli che erano arrivati anche in Umbria avevano un'altissima padronanza nella lavorazione dei metalli, come testimoniano i bronzetti e i monili trovati nella grande necropoli delle Acciaierie ternane, ricca di almeno 2500 tombe riferibili al 1.200 - 1.150 a.C. e andate in gran parte distrutte. Siamo quindi discendenti di questi bravissimi artigiani? Dopo oltre tremila anni, con tutti quelli che hanno attraversato la penisola da tutti i punti cardinali, che hanno sostato lungamente divenendo in parte stanziali, vai a capire da chi abbiamo preso i caratteri preminenti. Eppure se è vero, com'è vero, che una piccola ma significativa frazione del genoma dei Neanderthal è ancora presente nel DNA delle popolazioni umane di oggi, frutto degli accoppiamenti fra loro e i primi *Homo sapiens* che si andavano diffondendo dall'Africa circa 100.000 anni fa, non dobbiamo disperare. Se tanto mi dà tanto, sicuramente un bel tratto di codice genetico risalente a qualche millennio fa dovremmo averlo conservato. L'attitudine a lavorare i metalli, la cura delle ceneri degli antenati, la conservazione di una parte della storia antica in tante parole, usanze, feste, modi di dire e di fare, come ad esempio la festa di maggio con i carri, sembra derivino, sempre

a detta degli antropologi, dai nostri avi. Un popolo così me lo immagino altrettanto preciso nella cura dell'abitazione, dei campi, degli animali e dei boschi, anche perché sembra ritenessero che ogni cosa intorno a loro - fino al sole, alla luna e alle stelle - avesse una dinamica spirituale propria. E noi con qualche anno in più, questa cura del bello, dell'ordinato, del non sprecare alcunché lo abbiamo visto e vissuto negli anni '50 del secolo scorso. Certo, c'erano state due guerre mondiali, ma i campi coltivati fino all'ultimo solco, la ricerca costante anche di una spiga di grano o di un solo chicco di oliva, la cura amorevole del bestiame, la potatura delle piante che era fatta in modo da essere anche bella da vedere, venivano da ricordi ancestrali forse scritti nel DNA. Il contadino che diventava operaio metalmeccanico appena poteva si sistemava in una casetta, magari in periferia, ma col suo bravo fazzoletto di terreno irriguo dove poter fare un orticello, piantare una vite, un olivo, insieme a fiori e a erbe aromatiche per la cucina. Qualcuno ricorderà questa parte di Umbria da Narni, Amelia, Spoleto e tutta la Valnerina fino a Norcia, abbellita di orti lussureggianti nel mese di luglio. Io ricordo in particolare il grande orto che faceva la mia famiglia nella zona di Piediluco con i lunghi filari di fagioli rampicanti di vario tipo, le piante di pomodoro allineate come soldati in parata e le zucche e i cetrioli che invece crescevano senza regole e senza simmetrie apparenti.

Ricordo anche gli orti e i pergolati di pizzutello di Campomicciolo e Vallecaprina, zone abitate in prevalenza da amerini o comunque da famiglie che si erano trasferite a Terni da altre parti dell'Umbria e d'Italia. Avevano venduto quel poco che avevano ai loro paesi per comprare un fazzoletto di terra non lontano dal luogo dove figli e figlie avevano trovato lavoro. Mio nonno materno da Fornole di Amelia, povero in canna, contadino



su terra altrui, si era trasferito per il medesimo motivo a Campomicciolo, cambiando solo terreno e padrone, per dare ai propri figli una casa nelle vicinanze del posto di lavoro.

E i figli, una volta sposati, si davano da fare per costruire una casetta col suo bravo fazzoletto di terra intorno. Poi, con il boom economico, piano piano incominciò un cambiamento radicale. Vennero inventate e messe in commercio macchine che erano in grado di svolgere lavori che l'umanità si era accollata per millenni e questo comportò una corsa agli acquisti anche rateali. La televisione portò in tutte le case, oltre all'informazione, anche l'intrattenimento e il tempo risparmiato dai lavori manuali veniva impiegato nel tempo libero che non bastava mai. Intanto la Scienza aveva inventato le materie plastiche (e mò e mò...? Moplen!), i vaccini per prevenire le malattie, gli antibiotici per curare le infezioni e tanti altri farmaci che fecero aumentare l'aspettativa di vita ma anche, essendo diventati gratuiti, la nettezza urbana. Gli stabilimenti producevano a ritmo serrato ogni bene di consumo che, una volta consumato, veniva buttato nell'immondizia. Nessuno si preoccupava dell'inquinamento prodotto dalle fabbriche, né di quello prodotto dalle migliorate condizioni di vita e quindi dal riscaldamento domestico e da tutti i motori che faticavano al posto dell'uomo. Anche gli artigiani si erano lasciati trascinare da questo andazzo correndo come pazzi perché così voleva il mercato, dedicando il minor tempo possibile a svolgere il loro lavoro, perdendo anche il piacere di poter ammirare un lavoro ben fatto o un manufatto bello a vedersi. Intanto venivano fuori altre patologie collegate allo stress e crescevano i casi di tumore dovuti anche all'inquinamento. Adesso siamo arrivati al punto che ammazziamo e ci ammazziamo anche per un nonnulla, specialmente i giovani ma non solo. Basta un'imprudenza, una dose sbagliata di droga, un eccesso di alcool, una parola in più, una rissa e qualcuno si ritrova all'obitorio. Il virus dello sballo, dell'intolleranza e dell'odio contro gli "altri" è stato sparso a piene mani da molti, prima che arrivasse il Covid 19. Alla fine è arrivata la pandemia virale che ha imposto a tutti uno stop non solo

fisico ma anche mentale. Ma cosa stiamo facendo? Abbiamo ridotto il mondo a una pattumiera e anche la natura ci si rivolta contro? Allora cosa facciamo? Torniamo ai tempi del Gran Tour quando Terni e dintorni erano un eden? Perché no? Basterebbe ridurre ai minimi termini l'inquinamento industriale. È possibile, in Germania le acciaierie non inquinano come da noi! Avremo i fondi europei per l'economia green, adoperiamoli bene. Torniamo a fare molte manutenzioni per preservare chiese antiche, monumenti e opere d'arte invece di fare prevalentemente inaugurazioni. Torniamo a godere per aver fabbricato qualcosa di bello e di duraturo nel tempo. Torniamo a fare le strade con le giuste pendenze in modo che in caso di piogge non si trasformino in laghetti. Teniamo puliti i tombini specialmente nei sottopassi, tagliamo le siepi quand'è ora, in una parola rimettiamo un po' d'amore nelle manutenzioni come facevano gli stradini di una volta. Teniamo agibili anche le strade nei boschi, specialmente quelle battute dai pellegrini, che torneranno numerosi non appena si attenuerà il rischio di infezioni. Mettiamo ogni tanto lungo i percorsi un cartello almeno bilingue con il nome delle specie arboree che li costeggiano e altrettanto se c'è un rudere di epoca romana o una roccia di qualche milione di anni fa. Promuoviamo San Valentino di Terni nel mondo, insieme a tutte le altre bellezze che possediamo nella provincia circostante, promuoviamo la cultura e la conoscenza della nostra storia, incrementiamo di nuovo anche la cultura degli orti, dei nostri allevamenti, delle nostre vigne e dei nostri uliveti. Allora sì che i turisti torneranno numerosi e la cura della nostra terra attenuerà le nostre ansie e le nostre depressioni. Puniamo severamente quei pochissimi che propinano agli ignari cibi non all'altezza della nostra tradizione culinaria e dolciaria. Avremo allora tanti nuovi posti di lavoro per tutti, uomini e donne, e la Valle Incantata tornerà a splendere come quasi ai tempi del Gran Tour. Fare qualche passo indietro per evitare un baratro, continuando ad avanzare con meno rischi e molte più idee aggiornate, oggi si chiama resilienza. Una volta si sarebbe detto buonsenso.



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

BMP

Elevatori su Misura



vicini a **voi**, per portarvi **sempre** più in alto

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

soluzioni
tecnologiche
per il
trasporto
verticale



www.bmplift.it