



Sabato 7 Giugno 2025

Ore 17:00

Palazzo Contelori

Via Arnolfo, 2 - Cesi (TR)

nuova
GIALENO
Fisioterapia e Riabilitazione



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

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

note a margine

acquasparta | festival delle parole
22 > 25 maggio 2025

prospettive



notemargine.it



Stefano Massini / Francesca Mannocchi / Marco Bocci / Piero Marrazzo
/ Lirio Abbate / Giuliana Sgrena / Gene Gnocchi / Fabio Martini /
Mons. Domenico Sorrentino / Alessandro Cassieri / Marco Tarquinio /
Raffaele Nevi / Flavia Gasperetti / Alessandra D'Egidio /
Letizia Palmisano / Valeria Santoro / Vera Gheno

libri
luoghi
persone
cibo
natura
cammino



la Pagina

Magazine fondato da Giampiero Raspetti 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.



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
<https://issuu.com/la-pagina>

MEMORIA DI NOI

S. Raspetti



pag. 4

UNA DIFFICILE EREDITÀ

G. Porrazzini



pag. 26

5. Da DEGAS a BOLDINI Fondazione CARIT
5. L' icona Salus Populi Ferentilli della Madonna del XVI sec.
6. Wish-Cycling A. Melasecche
7. La visita Senologica M. Vinciguerra
8. Tacito, Terni e il latino che forma il pensiero I. Alleva
8. CI SENTI
9. IDROCALOR
10. DOPING S. Lupi
11. ESSETI BASKET TERNI
11. LENERGIA
12. CALLIOPE INCANTO
14. Biancaneve e il ladro F. Patrizi
14. AUTHENTICA - la buona ristorazione
15. LE DELIZIE di Deby
16. Il mondo a colori - i Chakra S. Dolci
17. PIERA Salute e Bellezza
17. MAGGIO Mese della prevenzione L. Fioriti
18. Preparare la pelle all'esposizione solare Farmacia Marcelli
19. Terapia rigenerativa nell'artrosi V. Buompadre
19. AESTETIKA
20. Azienda Ospedaliera Santa Maria di Terni
22. Il Edizione - ORL in MUSICA
23. Cos'è l'acido POLI-L-LATTICO (PLLA)? A. Crescenzi
23. VILLA SABRINA - residenza protetta
24. Islam e Occidente nel XXI secolo R. Rapaccini
25. COOP UMBRIA CASA
27. Inclusione o affermazione di sé? E. Romanelli
27. VILLA SAN GIORGIO - residenza per anziani
28. La città per tutti C. Santulli
29. È 'rriata primaèra P. Casali
29. SIPACE Group
30. Informatica a 360° R. Vittori
31. STRAPPINI - IVECO
32. Mission Impossible per gli Insegnanti con l'IA nella Scuola PL. Seri
33. Primavera in Valnerina E. Cecconelli
33. RIELLO - Vano Giuliano
34. Aspettando Godot... A. M. Bartolucci
35. Consorzio TEVERE NERA
36. Rubrica EVENTI
38. La scuola elementare V. Grechi
39. BMP elevatori su misura
40. MOLO UMBRO CHURRASCARIA

Memoria di Noi



Sandra Raspetti

È tempo di guerra, è tempo di pazzia collettiva, è un riempire il tempo di lacrime e dolore. Quando l'uomo si adopera per distruggere compie un atto criminale verso l'umanità, ma prima di tutto, verso sé stesso. L'esaltazione smisurata dell'ego disperde, annulla le coordinate che accompagnano l'essere umano nell'intero arco della vita. Spazio e tempo perdono i contorni che sono loro consoni.

Si altera lo spazio, si annulla il tempo. La voracità di possedere sgretola l'anima, ne spegne la luce.

"M'illumino d'immenso" ("Mattina" di Giuseppe Ungaretti). 4 sole parole che celebrano la bellezza di un nuovo giorno, un giorno di pace, di luce e l'importanza di vivere ogni attimo con intensità. Alice: «Per quanto tempo è per sempre?» Bianconiglio: «A volte solo per un secondo». (Alice nel paese delle meraviglie). Un attimo percepito come eterno. Nell'arco di una vita si attraversano strani spazi, si rincorre qualcosa che non esiste, si brama per qualcosa che non ci appartiene e non ci si ferma a cogliere l'attimo che dal vortice dei pensieri viene travolto, si trasforma in altro, scompare nel vuoto della memoria.

Anche un foglio di carta lasciato su un piano cambia aspetto, cambia colore, cambia struttura, senza intervento alcuno apparirà nel tempo ingiallito, raggrinzitoe allora si capisce che quel foglio liscio, bianco e intatto non potrà tornare mai più. È l'inesorabile condanna dell'irreversibilità... indietro non si torna, ma si possono accogliere alcuni attimi, alcune sensazioni, alcuni turbamenti, portarseli con sé nel presente e sconfiggere il tempo. È l'immenso scrigno della memoria che conserva l'attimo.

Il primo vagito, l'ultimo respiro, la fine di un'attesa, l'attimo è donarsi all'altro in un giorno speciale, è il lampo improvviso di un'emozione riemmersa dalle ombre del passato. Nella girandola dei pensieri le visioni diventano nitide, fanno riemergere le persone a qualunque età si vogliano ricordare, si rievocano paesaggi, incontri e, attraverso essi, si torna a piangere e a ridere.

L'attimo degli attimi ha un nome, si chiama Big Bang

(grande scoppio), è l'attimo che attimo non è, ma reso tale dall'immensità del tempo. Nell'immaginario è possibile pensarlo come una gigantesca esplosione che, circa 15 miliardi di anni fa, ha conformato il cosmo. Non fu soltanto un'esplosione, ma un'espansione dello spazio da un punto infinitamente piccolo e denso contenente tutta la materia e l'energia dell'universo, un'espansione che continua ancora oggi. Spazio/tempo: 2 coordinate che segnano il destino degli uomini, si intrecciano indissolubilmente per tutto l'arco della vita.

Lo spazio è a nostra disposizione, lo possiamo percorrere, esplorare: ciascuno di noi può spostarsi avanti e indietro per andare da un luogo all'altro. Il tempo, invece, scorre inesorabile in una sola direzione e non possiamo tornare nel passato o saltare nel futuro, ma possiamo conservarlo inalterato nella memoria. È la memoria che ci restituisce la vita quando sembra essere alla deriva: fa rivivere attimi emozionanti, unici e il malessere dell'anima scompare.

"A volte solo per un secondo", si un singolo istante può essere percepito come eterno, può cambiare per sempre il corso dell'esistenza. Capodanno 1993, mezzanotte, lui inviato di guerra per un giornale tedesco, nella foresta del Laos, di fronte ad una omelette di uova di formiche rosse, dovette decidere della propria vita. Era l'attimo decisivo per Tiziano Terzani: 16 anni prima ad Hong Kong, un indovino gli disse che nel 1993 non avrebbe dovuto volare perché rischiava di morire. Il 20 marzo di quell'anno un elicottero delle Nazioni Unite, in Cambogia, precipitò con 15 giornalisti a bordo: fra loro c'era il collega tedesco che aveva preso il suo posto.

È ancora la memoria che ci catapulta lontano nel tempo ricreando la scena chiara, nitida come appena vissuta, evocata solo da un odore, un sapore, un suono all'improvviso percepito. Marcel Proust, inzuppando una madeleine (dolcetto francese) nel tè, è sopraffatto dai ricordi della sua infanzia, in lui si risvegliano sensazioni dimenticate. L'evento segna l'inizio del viaggio del protagonista alla riscoperta del suo passato, "Alla ricerca del tempo perduto". È un momento di rivelazione: l'attimo gli svela aspetti di sé fino a quel momento oscuri.

È tempo di guerra, di miseria morale, di sopraffazione per lasciare alla memoria le nefandezze che l'uomo è capace di perpetrare, un passaggio carico di vergogna, attimi, tanti, troppi da dimenticare. Wislawa Szymborska, premio Nobel, si sofferma sull'ATTIMO e scrive:

.....Sono le nove e trenta, ora locale.

Tutto è al suo posto e in garbata concordia.

Nella valletta un piccolo torrente in quanto tale.

Un sentiero in forma di sentiero da sempre a sempre.

Un bosco dal sembiante di bosco pei secoli dei secoli, amen,

e in alto uccelli in volo nel ruolo di uccelli in volo.

Fin dove si stende la vista, qui regna l'attimo.

Uno di quegli attimi terreni

che sono pregati di durare

Da DEGAS a BOLDINI successo per la mostra sull'Impressionismo tra Francia e Italia

Grande affluenza per la mostra "Da Degas a Boldini. Uno sguardo sull'Impressionismo tra Francia e Italia", inaugurata lo scorso 16 aprile e già visitata da quasi 6.000 persone. Un percorso affascinante che celebra il dialogo tra due scuole pittoriche europee, ospitando opere di maestri come Corot, Manet, Monet, Morisot e Degas tra i francesi; oltre agli italiani a Parigi Zandomenighi, De Nottis e Boldini. Straordinaria la presenza anche dello scultore Medardo Rosso.

Durante le festività, numerosi sono stati i visitatori stranieri e tante scuole del comprensorio ternano hanno già prenotato la visita guidata, segno di un forte interesse anche da parte del mondo dell'istruzione.

A metà maggio sono previste importanti novità: alcune opere recentemente acquisite dalla Fondazione Carit di Terni e Narni verranno esposte

in mostra e sarà finalmente disponibile il catalogo ufficiale, tanto atteso da appassionati e studiosi.

Un evento culturale di grande prestigio che sta restituendo alla città un ruolo centrale nel panorama artistico nazionale.



www.fondazionecarit.it



L'ICONA SALUS POPULI FERENTILLI DELLA MADONNA DEL XVI SEC. ALLA COLLEGIATA DI MATTERELLA

FERENTILLO - In ogni tempo, ma soprattutto in questi giorni dove protagonista è stata anche la Basilica di Santa Maria Maggiore a Roma a riguardo delle cerimonie funebri di Papa Francesco, non è passata inosservata l'icona della Madonna "Salus Populi Romani" conservata nell'apposita cappella. L'icona oltre ad essere amata dallo stesso papa Francesco, è venerata da secoli dal popolo romano che a lei si rivolge nei momenti più bui e particolari della storia. Ogni Chiesa, dalle più piccole sparse tra i boschi alla grandi basiliche, i credenti venerano la Madre di Dio con dipinti e sculture semplici ma anche di grande preziosità. Se la "Salus" di Santa Maria Maggiore sembra essere stata realizzata da San Luca, non da meno preziosi sono affreschi e tele presenti soprattutto qui in Umbria e nella stessa Valnerina. A Santa Maria di Matterella i fedeli nel XVI secolo per celebrare alla grande il titolo della Collegiata, dedicata appunto alla Vergine, fecero realizzare, da un pittore (a noi sconosciuto), questa icona: tempera su tavola, fondo oro zecchino, aureola cesellata a bulino, ai due lati due angeli e le lettere MB a destra e SC a sinistra ossia Maria del Buono e Perpetuo Soccorso. Una immagine bellissima e delicatissima, che ancora oggi troneggia al centro dell'abside nel presbiterio. Molto probabilmente, per dare centralità all'immagine, fu chiusa una

finestra come dimostra la muratura visibile all'esterno dell'abside. Successivamente fu aperto un'altra finestra a mo' di lunetta nella parte superiore del catino absidale per acquistare luce, ma tale intervento non fu proprio consono, tanto da richiuderla con muratura esterna mentre all'interno fu messo un pannello dipinto recante il simbolo della Vergine, ossia una M. Da qualche anno, la finestra - lunetta è stata decorata con una vetrata colorata (secondo me poco consona allo stile romanico della chiesa) recante il simbolo dello Spirito Santo. Ma ritorniamo al dipinto. La preziosità e la particolarità dell'immagine e la devozione popolare, può indurci a denominare SALUS POPULI FERENTILLI. Il motivo è semplice, da ogni punto della Chiesa che la guardi Lei sorride e ti segue con quello sguardo, con quella dolcezza di una mamma verso i propri figli; così anche Gesù Bambino che sorregge al petto che perde un sandaletto. Un dipinto anche se si mostra al primo impatto, assai freddo, austero dal classico gusto bizantino ammirarla in tutta la sua Maestà ci rende a noi ferentillesi più degni di sentirla vicino nei momenti di difficoltà. Entrare nell'edificio in silenzio e ammirarla nel mese a Lei dedicato. Tutto questo, è senza dubbio, anche noi, come i romani possiamo chiamarla SALUS POPULI FERENTILLI".

WISH-CYCLING

QUANDO IL RIFIUTO GIUSTO FINISCE NEL BIDONE SBAGLIATO!



Alessia Melasecche

In un mondo sempre più attento alla sostenibilità, c'è un comportamento, nelle intenzioni virtuoso, che purtroppo però rischia di fare più danni che benefici: si chiama **wish-cycling**. Vi è mai capitato di gettare un oggetto nella raccolta differenziata pensando: **"Non so se vada qui, ma meglio metterlo lo stesso, magari lo riciclano"**? A me sì, ecco, questo è esattamente il wish-cycling. Una pratica spinta dalle buone intenzioni, ma che spesso si traduce in un boomerang per l'ambiente. Il termine, nato nel mondo anglosassone, unisce le parole **wish (speranza) e recycling (riciclo)**. Indica il gesto di buttare qualcosa nel contenitore della raccolta differenziata sperando che sia riciclabile, anche se non si è sicuri che lo sia. È il caso, per esempio, delle tazze di ceramica gettate nel vetro, degli scontrini nella carta o delle capsule del caffè di alluminio nella plastica. **Il problema è che non tutto ciò che "sembra" riciclabile lo è davvero. Bastano pochi oggetti sbagliati a contaminare un intero carico di materiali, rendendolo inutilizzabile.** A quel punto, anche gli scarti "corretti" finiscono per essere inceneriti o portati in discarica. Secondo gli operatori dei centri di smistamento, alcuni errori sono diventati così frequenti da rallentare l'intero processo di selezione e aumentare i costi per i Comuni e le aziende di gestione rifiuti. **Il paradosso? Lo fanno quasi sempre persone benintenzionate. Uno dei motivi principali è la confusione nelle etichette e nei simboli sui packaging.** La dicitura "biodegradabile", ad esempio, non significa che quell'oggetto vada nell'organico. E anche tra le plastiche esistono grandi differenze: non tutte sono riciclabili, e molte dipendono dalla presenza di residui di cibo. Un altro fattore è la mancanza di informazione localizzata: le regole cambiano da Comune a Comune, e quello che è corretto a Terni può

essere un errore ad Empoli, il tetrapak, ad esempio, in alcuni Comuni va con la carta in altri con la plastica. **Il primo passo per evitare il wish-cycling è informarsi.** Visitare il sito del proprio Comune o dell'azienda che gestisce i rifiuti, imparare a leggere bene le etichette, magari usando **app dedicate come Junker o Riciclarlo**, e, se proprio non si è sicuri, buttare nell'indifferenziato: paradossalmente, è l'opzione meno dannosa in molti casi. In parallelo, **servirebbe una responsabilizzazione da parte delle aziende: packaging più chiari, simboli leggibili e uniformi, e meno materiali misti difficili da separare.**

Anche il **World Economic Forum ha sollevato il problema dei danni legati al wish-cycling**: la contaminazione dei prodotti può infatti divenire un ostacolo all'economia circolare. In Australia, ove oltre il 60% delle persone fa la raccolta differenziata si è registrato che il 58% degli imballaggi in plastica e il 23% degli imballaggi in vetro sono stati gettati nel cestino sbagliato. Ma **simili situazioni si verificano ogni giorno anche in contesti molto più piccoli, nei condomini o nelle scuole, dove spesso manca una guida chiara** per chi si occupa della differenziata.

Guardando al futuro, la lotta al wish-cycling dovrà passare anche dalla tecnologia e da un cambio culturale. **Sistemi intelligenti di raccolta, QR code sui prodotti che spiegano dove gettarli, campagne di educazione ambientale e una normativa più uniforme su scala nazionale** potrebbero ridurre drasticamente l'errore umano. Perché se è vero che ogni piccolo gesto conta, è altrettanto vero che **ogni gesto, per contare davvero, deve essere consapevole** e a volte, è meglio fare un passo indietro prima di gettare qualcosa nel bidone sbagliato.



La Visita Senologica: Un Passaggio Fondamentale per la Salute del Seno

La visita senologica è un controllo medico importante per la salute della donna, essenziale per prevenire e individuare tempestivamente eventuali anomalie al seno, non solo tumori ma anche altre patologie. Si tratta di un **esame clinico** che consente al medico di identificare segni di alterazioni e, se necessario, di programmare ulteriori accertamenti diagnostici.

Cos'è la visita senologica?

La visita senologica è un esame che viene eseguito da un medico specializzato, il senologo, e prevede una serie di manovre per esplorare il seno e le aree circostanti. Durante la visita, il senologo con delle **domande mirate** raccoglie l'**anamnesi** e tiene conto di altri eventuali casi in famiglia, altre informazioni che potrebbero aumentare la probabilità di ammalarsi di cancro della mammella passa poi all'esame obiettivo oltre ad osservare palpa il seno e le zone limitrofe, come le ascelle, per individuare la presenza di eventuali noduli, cambiamenti o irregolarità.

Quando è consigliata?

A qualsiasi età in caso di sintomi o alterazioni, la visita senologica è raccomandata con **cadenza periodica /annuale** a partire **dai 20-30 anni**, anche per anamnesi positiva per casi in famiglia di carcinoma mammario. Per le donne **sopra i 40 anni**, in associazione alla è **mammografia**. Anche se non esistono sintomi evidenti, la visita senologica è importante come misura preventiva. **L'autopalpazione**, che le donne dovrebbero fare regolarmente, può essere un primo strumento di consapevolezza, ma non sostituisce l'esame clinico eseguito da un professionista.

I vantaggi della visita senologica

- 1.Prevenzione precoce:** La diagnosi precoce è fondamentale per aumentare le possibilità di successo dei trattamenti.
- 2.Valutazione dei fattori di rischio** e calendario dei controlli personalizzato.
- 3.Consapevolezza della propria salute:** La visita aiuta le donne a conoscere meglio il proprio corpo e ad adottare uno stile di vita che favorisca la salute del seno.

Ricorda che la salute è un diritto fondamentale e che la **prevenzione è la chiave** per una vita in salute. Per l'autoesame utilizza le indicazioni fornite inquadrando il qr code sotto riportato.



Dott.ssa
Marina Vinciguerra

 **MioDottore**
App per appuntamento

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



TACITO, TERNI E IL LATINO CHE FORMA IL PENSIERO



Ilaria Alleva

La figura di **Publio Cornelio Tacito**, tra i più grandi storici dell'antichità, continua a esercitare un'influenza significativa nella cultura contemporanea. La sua prosa densa e riflessiva, come emerge negli *Annales* e nelle *Historiae*, offre un'analisi profonda del potere e delle sue derive, rendendo le sue opere ancora oggi oggetto di studio e riflessione.

Sebbene le sue origini siano incerte, una tradizione locale attribuisce a **Terni** la sua nascita. In onore di questa figura, la città ospita annualmente il **Certamen Taciteum**, una competizione nazionale di traduzione e commento di testi latini, giunta nel 2025 alla sua **XXX edizione**.

Quest'anno il concorso, la cui premiazione si è svolta il mese scorso, ha visto brillare il talento di **Giulio Marozzi**, studente del Liceo Classico **"G.C. Tacito"** di **Terni**, classificatosi **secondo** a livello nazionale tra oltre settanta partecipanti provenienti da tutta Italia. Un risultato che onora non solo lui, ma anche la scuola e l'intera città, testimoni della vitalità di una tradizione classica che continua a ispirare generazioni di studenti.

Il Certamen Taciteum, nato per valorizzare la lingua e la cultura latina, dimostra quanto il **latino**, pur lingua



conclusa, sia tutt'altro che morto. Studiare il latino a scuola non significa soltanto esercitarsi nella grammatica o nella traduzione: significa aprire la mente, **ragionare** in modo più profondo e sistematico, comprendere meglio l'italiano e le sue radici storiche e culturali.

In un mondo che corre veloce, il latino resta un **antidoto** prezioso alla superficialità. E a Terni, grazie a Tacito e al suo Certamen, continua a vivere con voce chiara e autorevole.

Ascolta la vita senza limiti!

LIMITED OFFER

Ci Senti
Professionisti dell'udire

VANTAGGI ESCLUSIVI
per chi sceglie un
apparecchio acustico
ad aprile, maggio e
giugno!

Autorizzati alla fornitura
tramite Asl e Inail agli
aventi diritto

TERNI - Corso Vecchio 280, 0744 36.42.98 | NARNI SCALO - Via Tuderte 247, 0744.36.42.98
RIETI - Via delle orchidee 2/D, 0746 189 8027



IDROCALOR



Tende da sole

Seguici su:

Idrocalor Terni

idrocalorterni.com

Goditi l'ombra perfetta!

Fai della tua estate un rifugio di freschezza e serenità.

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

DOPING

QUANDO LO SPORT NON È PIÙ SALUTE



Stefano
Lupi

Il maratoneta statunitense Thomas Hicks vinse la medaglia d'oro ai Giochi di St. Louis del 1904. Per ben due volte, lungo il tragitto, il suo allenatore gli somministrò iniezioni di solfato di stricnina, uno stimolante particolarmente diffuso in quegli anni. Nonostante il palese utilizzo di un aiuto irregolare in gara, Hicks non fu sanzionato, visto che allora non si parlava di sostanze proibite nello sport. Da allora molto tempo è passato. Sebbene oggi vi siano regole e normative stringenti per impedirne l'utilizzo, il fenomeno del doping si è pericolosamente diffuso ad ogni livello della pratica sportiva. L'uso ed abuso di sostanze che aumentano la prestazione fisica rappresenta una vera e propria emergenza. Tali devianze non costituiscono solo illeciti dal punto di vista strettamente sportivo, ma sono fortemente dannose per la salute degli atleti. Un comportamento sleale e scorretto sfocia nell'imbroglio, nella truffa, cela un palese inganno, spesso incentivato dai forti interessi economici legati allo sport. Attualmente i controlli sugli atleti sono serratissimi, non mancano tuttavia casi in cui risulta evidente l'assunzione di sostanze illecite e non consentite dai regolamenti. Nell'ambito sportivo il doping è un'infrazione delle regole e della legislazione penale italiana; contrario ai principi di correttezza ed ai valori morali. Da non sottovalutare i rischi per la salute; l'assunzione di sostanze dopanti può provocare pericolosi effetti collaterali all'organismo. Certi atleti e atlete ricorrono al doping per evitare sconfitte, altri per gestire la pressione di un professionismo esasperato che non consente errori o debolezze. Soldi e maggior prestigio sono ulteriori motivi che spingono verso comportamenti illeciti. Attualmente il doping dilaga anche nell'ambito amatoriale-dilettantistico, sviluppando un giro d'affari enorme. Dobbiamo

combattere il doping cercando di proporre sani modelli comportamentali, in una epoca sempre più infestata da falsi miti di successo. L'atleta è l'evidente manifestazione di una società che, seppur formalmente contraria al doping, indirettamente lo incentiva. I mezzi di informazione ed i social esaltano modelli comportamentali premianti solo per i vincenti, per coloro che tramite i risultati realizzano una vita da sogno. La sconfitta viene vista come un'eresia, un tabù sociale da rifuggire ad ogni costo. La paura di fallire, un elevato narcisismo, l'eccessivo perfezionismo ed un io spropositato sono tutti indicatori che inducono all'uso di sostanze dopanti. I nostri giovani quanto ne sono influenzati? La lotta al doping non può e non deve limitarsi alla repressione. Chi vive nel mondo dello sport è consapevole che i maggiori consumatori di sostanze dopanti non sono gli atleti professionisti ma gli sportivi amatoriali. Bisogna proporre lo sport ai giovani come "Sano stile di Vita". Insegniamo loro le sane abitudini, informandoli sui potenziali rischi ed i danni derivanti dal doping.

Il fenomeno è difficile da arginare, come dimostrano i dati delle ricerche più recenti, ma è anche vero che la legge italiana varata nel dicembre 2000, la più severa in Europa, sta producendo i suoi effetti. Un provvedimento serio che vuol contrastare con forza il fenomeno di deriva comportamentale, introducendo sanzioni penali per chi assume, somministra o favorisce l'uso di sostanze dopanti. La vera battaglia rimane comunque quella culturale e valoriale, solo su questo terreno si può vincere questa difficile battaglia.





BASKET TERNI

SERIE DR1

CALENDARIO ESSETI BASKET TERNI

PLAY OFF SEMIFINALE DR1

* GARA 1 10/05 PALA DI VITTORIO (TR) ore 21
ESSETI BASKET TERNI Vs PALLACANESTRO ELLERA

* GARA 2 15/05 - ELLERA (PG) ore DA DEFINIRE
PALLACANESTRO ELLERA Vs ESSETI BASKET TERNI

* (Eventuale) GARA 3 18/05- PALA DI VITTORIO (TR)
ESSETI BASKET TERNI Vs PALLACANESTRO ELLERA



La ESSETI BASKET TERNI nasce nel 2024 dalla collaborazione tra il presidente della Ternana Basket, Federico Carli, e quello della Virtus Basket, Roberto Picchiarati, con l'impegno di portare una rappresentanza territoriale nelle categorie superiori e l'ambizioso obiettivo di portare in cinque anni una squadra di Terni almeno in Serie C



Lenergia

**Un NUOVO LOGO,
lo stesso impegno!**

 **Strada di Cardeto, 61 - Terni**

 **800.736.330**

 **www.lenergia.eu**



**Un NUOVO LOGO,
lo stesso impegno!**

 **Strada di Cardeto, 61 - Terni**

 **800.736.330**

 **www.lenergia.eu**

LA NUOVA COMPAGNIA TEATRALE CHE PUNTA DRITTO AL CUORE DEI GIOVANI

Un sogno condiviso, una visione comune e tanta sete d'arte. Così prende vita "Calliope Incanto", la nuova compagnia teatrale fondata da un gruppo di persone unite dalla convinzione che la cultura sia molto più di un intrattenimento: è uno strumento per leggere e interpretare la vita. A guidare il progetto è Erika Lucci, presidente e ideatrice, che immagina il teatro come un luogo aperto, inclusivo, capace di tornare al centro del tessuto sociale. Con lo slogan "Fai della tua vita un sogno e di un sogno la realtà", "Calliope Incanto" si rivolge in particolare ai giovani, coinvolgendo scuole, associazioni culturali, gruppi sportivi e realtà che operano nel mondo della disabilità. L'obiettivo è restituire al teatro la sua funzione originaria: uno spazio di incontro, di espressione e di crescita. Ad aprire le danze sarà lo spettacolo "Sognando l'Operetta", un viaggio musicale che unisce il fascino dell'operetta, la leggerezza del musical, l'intensità del canto lirico e l'energia della danza. Il debutto è previsto per il 29 luglio alle 21:30 all'Anfiteatro Romano di Terni, con la regia di Claudio Pinto Kovačević, la direzione artistica di Massimiliano Costantino e la produzione firmata da Erika Lucci. Sul palco, un cast artistico di grande livello: la soubrette Clementina Regina, il comico Claudio Pinto Kovačević, il soprano Emanuela Digregorio, il tenore Massimiliano Costantino, il corpo di ballo Calliope Incanto con le coreografie di



Alessandra D'Apice, e l'ensemble musicale I Musici di Euterpe, diretti da Vincenzo Gardani. "Vogliamo riportare i giovani a teatro – racconta Erika Lucci – e per questo abbiamo già in programma repliche a ottobre e novembre, anche in orario scolastico, con matinée pensate per gli studenti. Offriremo anche crediti formativi alle scuole superiori. Infatti "Sognando l'operetta tour" nasce dalla volontà e dal desiderio di riportare il valore dell'operetta e più in generale della cultura a Terni, soprattutto con l'obiettivo di ridare un'identità corale a Terni. Partendo dai teatri ternani, portando l'operetta nelle scuole per coinvolgere i giovani. Cerchiamo anche di lavorare con le istituzioni e con i cittadini, con le scuole di danza, con le associazioni di sport e le varie associazioni di tutte le categorie". La compagnia ha già fissato altri appuntamenti imperdibili: il Concerto di Natale il 18 dicembre, il Gala Lirico di Capodanno il 31 dicembre e, per celebrare San Valentino, con "L'Elisir d'Amore" in scena il 12 febbraio. Dopo Terni, "Sognando l'Operetta" partirà in tour, toccando città come Roma, Firenze, varie località della Sicilia e alcuni dei più prestigiosi teatri italiani. Per il direttore artistico e musicale Massimiliano Costantino, la sfida è anche educativa: "Il teatro, pur sembrando finto, non mente mai. È verità pura. Vogliamo farlo capire ai ragazzi con corsi di formazione nelle scuole e spettacoli che parlano la loro lingua. La nostra mission in occasione dello spettacolo è quella di raccontare l'evoluzione del teatro musicale tra Italia ed Europa, dagli anni '20 e '30 in avanti. Quindi il passaggio che c'è stato dall'età ottocentesca dell'opera lirica fino al musical moderno. L'operetta era il genere che maggiormente si prestava a questo intento, in quanto presentava le tre principali discipline: canto, danza e prosa e abbiamo una varietà di generi, dal valzer allo swing che saranno poi usati negli anni successivi dal musical. Noi intendiamo riportare e portare il pubblico in teatro perché viviamo in un'epoca di crisi. Abbiamo bisogno di un ricambio



generazionale. L'età del pubblico è molto alta e abbiamo bisogno che i giovani vengano a vedere gli spettacoli. Per questo cerchiamo di fare formazione nelle scuole e nei centri sociali per insegnare ai ragazzi ad andare al teatro. Vogliamo divulgare la cultura musicale, per far sì che i giovani si appassionino e che si dedichino al teatro, che è una delle maggiori fonti di cultura che esista". L'operetta oggi come ieri può affascinare il pubblico perché è uno spettacolo completo ed è uno spettacolo di divertimento e intrattenimento perché unisce danza, canto, prosa e comicità – sottolinea il comico Claudio Pinto Kovačević – Per le persone che non sono abituate andar al teatro sono utili questi momenti che sciolgono l'unicità del canto e aiutano a condurli in un mondo fatato e diverso. È il ruolo che noi comici abbiamo: quello di rendere uno spettacolo "pesante" leggero. Poi l'operetta ha la caratteristica di avere il lieto fine. Kovačević ha poi spiegato come

coniuga sia il ruolo di attore che di regista: "Il regista è colui che organizza e pensa e immagina tutte le scene e il comico è quello che esegue gli ordini del regista. Devo cercare di essere d'accordo con me stesso per far funzionare le due cose". Kovačević riflette, infine, sul periodo in cui i giovani vivono: un'epoca in cui seduti comodamente dalla poltrona di casa possiamo scegliere tutti i contenuti che vogliamo, o almeno così ci sembra e per questo consiglia e raccomanda: "Ogni tanto recatevi al teatro. Già quando vi sedete il teatro vi coinvolge, vi porta in un mondo magico e vi dovete abituare a stare anche meno rilassati che a casa. Vi assicuro che è un'esperienza magica sia dal punto di vista del pubblico sia da quello del palcoscenico. Se voleste diventare attori, andate a teatro e andate a vedere che cosa meravigliosa è".

Un sentito ringraziamento a Effemedia e al Dott. Francesco Castaldi per il sostegno dimostrato.



BIANCANEVE E IL LADRO



Francesco Patrizi



La versione più nota di **Biancaneve e i sette nani** è quella **edulcorata** dell'edizione inglese del **1857**: i bambini della **società vittoriana** sarebbero stati troppo turbati nel leggere la storia **truculenta** che si raccontava nelle case **bavaresi** e che i **fratelli Grimm** avevano raccolto nel **1812**.

Era la storia di una **bimba di 7 anni** che la **mamma** vuole morta. **Non la matrigna**: questo personaggio è stato inserito nell'edizione inglese per non **incrinare la fiducia nella famiglia**. Nella prima versione è proprio la **madre** che, per paura di **invecchiare** e vedendo nella figlia una **rivale**, ordina a un **cacciatore** di ucciderla e di portarle "i suoi polmoni e il suo fegato che mangerò con olio e sale", come in un **antico rituale tribale**.

Il cacciatore le porta invece le **interiora di un cinghiale** e libera Biancaneve, che trova **rifugio nella casa dei sette nani**. L'elemento è **verosimile**: nella zona metallifera della **bassa Germania**, per lavorare nei **cunicoli delle miniere**, si impiegavano **persone nane** che spesso dormivano in **alloggi comuni**. Quando la **madre** mangia le interiora, **non ringiovanisce**, anzi **invecchia**, capendo così che la figlia è ancora viva. Una volta scoperto il suo nascondiglio, la **mege** si traveste da **contadina** e le offre una **mela avvelenata** o, in un'altra variante, un **pettine avvelenato**.

Mangiare la mela contiene un'allusione **sessuale**, mentre **pettinarsi** equivale ad **atteggiarsi da donna**.

Lo scopo è far cadere Biancaneve nella **tentazione** di assaporare il **mondo adulto** e, dunque, **assumere il ruolo di rivale** della madre.

Infatti, quando morde la mela (o si pettina), la piccola **perde simbolicamente la sua purezza e muore**.

I **sette nani** la ripongono in una **bara di cristallo** per poterla **rimirare**, poiché il suo corpo, come quello di chi muore **in odore di santità, non si decompone**.

Un giorno un **principe** vede la "**santa reliquia**" e decide di portarla nel suo castello. Durante il trasporto, i **sette nani inciampano** e il **boccone avvelenato** cade dalla bocca della fanciulla, che **apre gli occhi** e si **innamora all'istante** del principe. **Non c'è nessun bacio** a risvegliarla: è stato **Walt Disney** a inventarselo per rendere più **romantica** la fiaba. Era il **1937** e l'**America** voleva infondere **ottimismo** ai suoi figli. I **bambini tedeschi** del secolo prima, invece, dovevano essere **allertati contro gli abissi oscuri dell'animo umano**. Le **fiabe** vengono sempre **riadattate secondo lo spirito del tempo**, per questo è interessante analizzare la **nuova versione che la Disney ha mandato in salita nel 2025**: Biancaneve ha **tratti caraibici** e i nani sono **creature fantastiche**, perché oggi legare la **bellezza alla pelle bianca** e nominare le **deformità fisiche** è considerato **politicamente scorretto**. La variante più interessante è che l'**eroina** non si innamora più di un **principe azzurro**, ma di un **ladruncolo** che vive alla giornata. Che garanzie può darle? Si **incrinano** così sia il **sogno del matrimonio per sempre** che il promettente "**e vissero felici e contenti**". D'altra parte, in questi tempi di **precarietà** e di **sogni modesti**, bisogna **allertare le bambine** e scrivere un finale più **concreto**: "**e furono felici finché durò, poi misero gli avvocati**".



Per Ogni Occasione!

Pasticceria artigianale specializzata in rinfreschi per compleanni, cerimonie, eventi aziendali. Delizie salate, mini dessert, torte personalizzate anche **senza lattosio e glutine**.

PRENOTA ORA IL TUO BUFFET



Via della Stadera, 2 - Terni - Tel. 392 2801291
Via Mazzini 29/A - Terni - Tel. 377 5230817

www.ledeliziedideby.it



IL MONDO A COLORI i Chakra



Samuela
Dolci

La pratica costante dello yoga è uno strumento valido per calmare la naturale agitazione dei pensieri e l'irrequietezza del corpo. La pratica costante dello yoga aiuta l'energia cosmica a fluire nell'organismo e nella trasformazione di tutte le eventuali carenze e disarmonie che possono verificarsi.



Secondo i Veda, i chakra sono una massa di fluido rotante come un vortice di luce e di energia e, qualunque cosa entri in contatto con il campo vibrazionale, viene attirato dal chakra stesso, elaborato e rimesso in circolazione. I desideri, le emozioni, le esperienze, le abitudini sono direttamente connessi all'attività dei chakra e al tipo di energia che essi attraggono all'interno del proprio campo. I chakra sono sette:

1. Il 1° chakra è localizzato alla base della spina dorsale. **Muladhara** significa radice/sostegno, infatti rappresenta la quantità di energia e la volontà dell'individuo di vivere nella realtà fisica. Nel pieno compimento l'individuo sarà in grado di affermare **io esisto**.
2. Il 2° chakra è localizzato nel basso ventre. **Swadhisthana** significa dolcezza, dimora del proprio sé. Le qualità sono la sensibilità e l'affettività. Il pieno compimento conduce l'individuo ad affermare **io sento**.
3. Il 3° chakra è localizzato a livello dello stomaco e possiede le istanze della volontà e del potere. Le sue funzioni sono l'azione, la volontà, la relazione. **Manipura** significa gemma rilucente. Qui risiedono i bisogni legati alla sfera emotiva, ovvero stima, sicurezza, fiducia. Il pieno compimento conduce l'individuo ad affermare **io posso**.
4. Il 4° chakra è localizzato nel centro del petto ed è associato al cuore. **Anahata** significa non colpito. Le qualità associate sono la compassione, la pazienza, l'umiltà; ciò consente di compiere il salto nell'accettare sé stessi e gli altri. Il pieno compimento conduce l'individuo ad affermare **io amo**.

5. Il 5° chakra è localizzato a livello della gola. **Vishuddha** significa purificazione. L'attivazione delle qualità ad esso connesse, quali la creatività, la comunicabilità, la libertà, consentono il passaggio dal mondo della conoscenza, al mondo della consapevolezza. Il pieno compimento conduce l'individuo ad affermare **io comunico**.
6. Il 6° chakra è localizzato al centro della fronte. **Ajina** vuol dire percepire. Questa è la sede dell'immaginazione creativa, dell'intuizione, del discernimento, che consentono di dirigere l'energia verso il mondo della consapevolezza, il luogo in cui si possono vedere le cose come sono, e non come abbiamo bisogno di vederle. Il pieno compimento porta l'individuo ad affermare **io vedo**.
7. Il 7° chakra, localizzato al vertice della testa, è associato al pensiero che presiede le istanze della comprensione, della conoscenza intuitiva e della trascendenza. **Sahasrara** vuol dire millefoglie. La volontà spirituale che è in grado di esprimere, consente all'individuo di trasformare i contenuti personali nel compimento del processo di autorealizzazione e autotranscendenza, verso il mondo dell'essenza che coincide con il Sé transpersonale.

LA VOCE DEI GIOVANI

BEATRICE TASCA

Licei Francesco Angeloni, classe 4N
indirizzo Scienze Umane

In un mondo che ci vuole veloci, performanti, connessi a tutto tranne che a noi stessi, lo yoga rappresenta la chiave in grado di far ricongiungere l'individuo al proprio sé più autentico. Nelle pieghe lente di un movimento consapevole, scopriamo ciò che avevamo dimenticato: lo yoga ci insegna a stare, non a fuggire. Ci ricorda che la vera forza nasce dalla quiete, che ascoltare è più potente che parlare e che il silenzio, se accolto, può diventare una preghiera del corpo. Per chi come me è cresciuto in una realtà in cui non vi è più un confine chiaro tra ciò che è reale e ciò che è virtuale, immagino che lo yoga possa rappresentare quindi una buona pratica in grado di riportare l'individuo al Sentire autentico del proprio corpo, alternativa alla tendenza manipolatoria di un certo tipo di pensare della Mente. Come dice Battiato, in una canzone che amo molto, La linea orizzontale ci spinge verso la materia, quella verticale verso lo spirito. E forse, proprio lì - dove le due linee si incontrano - incontriamo noi stessi.

Elimina la
**BUCCIA
D'ARANCIA**

Scopri i nostri
MACCHINARI

ENDOSPHERES

CRIOELETTROFORESI

WONDER **ICOONE**

Prenota la tua
PRIMA SEDUTA

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

MAGGIO MESE DELLA PREVENZIONE LA SALUTE DELLE DONNE AL CENTRO DELL'ATTENZIONE

Maggio è il mese delle consapevolezze e della prevenzione per la salute delle donne. *Sensibilizzare e informare le donne sui principali rischi per la salute è l'obiettivo, incoraggiando una cultura della prevenzione attraverso educazione e accesso alle cure sanitarie.*

SCREENING E CONTROLLI PERIODICI

Maggio ricorda l'importanza degli screening e dei controlli regolari, come la mammografia, il pap-test, e il controllo della densità ossea. Le misure preventive, effettuate con regolarità, possono ridurre significativamente il rischio di malattie gravi. È importante discutere con i propri specialisti programmi di screening personalizzati in base all'età e al rischio individuale.

STILI DI VITA SANI

Adottare stili di vita sani è fondamentale per la prevenzione. Una dieta equilibrata, l'esercizio fisico regolare, l'astensione dal fumo e il consumo responsabile di alcol sono elementi chiave per ridurre il rischio di numerose malattie croniche. Maggio è il momento ideale per iniziare nuove abitudini salutari, anche partecipando a eventi comunitari o virtuali dedicati al benessere.



Terni / via L. Radice, 19
tel. 0744.300789 / cell. 347.9520747
www.lorellafioriti.com

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

PREPARARE LA PELLE ALL'ESPOSIZIONE SOLARE CON I NUTRACEUTICI

UN'ALLEATA NATURALE PER LA SALUTE DELLA PELLE

L'esposizione al sole è una delle principali fonti di vitamina D, ma se non viene affrontata con attenzione, può comportare danni alla pelle. Per questo motivo, è fondamentale prepararsi adeguatamente all'arrivo della stagione estiva. Oltre ai tradizionali rimedi, come le creme solari, i nutraceutici stanno emergendo come alleati naturali nella protezione della pelle dai danni causati dai raggi UV. Questi integratori alimentari, ricchi di nutrienti, offrono supporto alla pelle dall'interno, contribuendo a migliorarne l'aspetto e a prevenirne l'invecchiamento precoce.

COSA SONO I NUTRACEUTICI?

I nutraceutici sono sostanze derivanti da alimenti che, oltre a fornire nutrimento, esercitano un effetto benefico sulla salute. Possono essere vitamine, minerali, antiossidanti, acidi grassi e altri composti bioattivi che supportano il benessere generale e specifico di alcune funzioni corporee. Per quanto riguarda la pelle, l'assunzione di nutraceutici adatti può aiutare a mantenere la pelle idratata, elastica e protetta dai danni ossidativi causati dai raggi solari.

I NUTRACEUTICI PIÙ EFFICACI PER LA PELLE

- Beta-carotene e vitamina A:** Proteggono la pelle dai danni del sole e favoriscono la rigenerazione cellulare.
- Vitamina C:** Essenziale per la sintesi del collagene e per combattere l'invecchiamento cutaneo.
- Vitamina E:** Antiossidante che aiuta a proteggere la pelle e ridurre le infiammazioni.
- Polifenoli:** Presenti in alimenti come il tè verde, proteggono dai radicali liberi e migliorano la risposta cutanea ai raggi UV.
- Omega-3:** Riduce l'infiammazione e migliora l'idratazione della pelle.

COME ASSUMERLI CORRETTAMENTE

Per massimizzare i benefici dei nutraceutici, è importante integrarli correttamente nella propria dieta. In molti casi, è possibile ottenere questi nutrienti attraverso una dieta equilibrata, ma quando non è sufficiente, l'assunzione di integratori può essere una valida alternativa. È fondamentale, tuttavia, consultare il farmacista prima di iniziare un trattamento con nutraceutici, in modo da scegliere i prodotti giusti in base alle proprie esigenze e condizioni fisiche.



TERAPIA RIGENERATIVA NELL'ARTROSI

CELLULE MESENCHIMALI DA TESSUTO ADIPOSO

L'artrosi è la patologia più diffusa a carico dell'apparato muscolo scheletrico.

Si caratterizza inizialmente per la progressiva degenerazione della cartilagine e poi degli altri tessuti articolari. L'artrosi è una delle cause di disabilità più frequenti perché i tessuti colpiti hanno scarse capacità di autoguarigione.

La ricerca biomedica ha messo a disposizione ormai da vari anni **soluzioni biologiche** preparate a partire dal sangue o dal tessuto adiposo del paziente (TERAPIA RIGENERATIVA).

Si tratta di procedure sicure che si basano sull'infiltrazione intra-articolare

di cellule autologhe (prelevate dallo stesso paziente) che vengono trattate e utilizzate in alte concentrazioni.

Dal tessuto adiposo vengono prelevate con una piccola liposuzione mirata le **cellule staminali mesenchimali** (cellule adulte in grado di stimolare il tessuto differenziato e non oncogenetico) che, purificate dalle componenti infiammatorie, possono essere impiantate in articolazione.

La loro azione consiste nel

- controllare l'infiammazione;
- stimolare la guarigione dei tessuti cartilaginei danneggiati, la quale, però, dipende in gran parte dall'effettivo potenziale di rigenerazione dei tessuti stessi, che è ovviamente più ampio nei pazienti più giovani.

Questa terapia limitatamente invasiva, si può effettuare anche in convenzione con il sistema sanitario nazionale, permette di controllare i sintomi dolorosi dell'artrosi, è ripetibile nel tempo e non esclude



-Terni 0744.427262 int.2
345.3763073

Murri Diagnostica, v. Ciauro 6

-Rieti 0746.480691 - 345.3763073
Nuova Pas, v. Magliano Sabina 25

-Viterbo 345.3763073
S. Barbara via dei Buccheri

www.drvincenzobuompadre.it

CONVENZIONATO CON
IL SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE

l'utilizzo di altre terapie rigenerative. La terapia rigenerativa permette di ritardare l'impianto di una protesi articolare.



www.farmaciamarcelli.it
FARMACIA
MARCELLI

seguici su



ORARIO CONTINUATO
DAL LUNEDÌ AL SABATO

8-20

la tua farmacia 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@farmciamarcelli.it

www.aestetika.it

Aestetika: esperti in Ergonomia

Ergonomia, qualità, leggerezza



Dr-Kim

aestetika

admetec ergo

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

ANCA E GINOCCHIO ALL'OSPEDALE DI TERNI CHIRURGIA PROTESICA ALL'AVANGUARDIA

Con un trend di attività in costante crescita, la struttura complessa di Ortopedia e Traumatologia dell'Azienda Ospedaliera di Terni rafforza l'attrattività a livello regionale e interregionale per il trattamento chirurgico di traumi complessi e in particolare delle patologie articolari degenerative primitive o post traumatiche che necessitano di impianti protesici. Oggi è soprattutto la chirurgia dell'anca e del ginocchio a distinguersi nell'ambito dell'offerta chirurgica, grazie all'impiego di tecnologie avanzate, protocolli clinici innovativi e protesi di ultima generazione.

Da sei mesi alla guida della struttura, il professor **Pierluigi Antinolfi** — con oltre vent'anni di esperienza nella chirurgia protesica maturata in centri d'eccellenza come il Barnes-Jewish Hospital di St. Louis, il Children's Hospital di Boston e l'Hospital for Special Surgery di New York — spiega perché oggi l'Ortopedia del Santa Maria di Terni rappresenta una realtà d'eccellenza, pienamente all'altezza delle sfide della medicina moderna.

QUANDO SERVE UNA PROTESI?

Nel caso dell'anca, la causa principale è spesso l'artrosi, una patologia degenerativa che colpisce la cartilagine articolare e rende ogni movimento doloroso. Ma anche fratture, displasie o altre condizioni possono richiedere un intervento chirurgico. Situazioni simili si presentano a livello del ginocchio, dove dolori persistenti, infiammazioni e difficoltà motorie compromettono la vita quotidiana. Non tutti i pazienti sono però candidati immediati all'intervento: all'Ospedale di Terni viene effettuata una valutazione scrupolosa e personalizzata, per scegliere la soluzione migliore in base alla condizione fisica, all'età e allo stile di vita del singolo.

QUAL È IL VOSTRO PUNTO DI FORZA?

Uno dei grandi punti di forza è l'utilizzo del navigatore computer-assistito. Questa tecnologia consente al chirurgo di pianificare e guidare ogni fase dell'intervento con estrema precisione, adattando la protesi all'anatomia specifica del singolo paziente. Il risultato? Maggiore stabilità, riduzione delle complicanze e durata più lunga dell'impianto. A rendere ancora più efficiente e sicuro il

percorso chirurgico c'è il protocollo ERAS (*Enhanced Recovery After Surgery*), un approccio innovativo che punta a ridurre il trauma chirurgico e a velocizzare i tempi di recupero. Grazie a questo metodo, molti pazienti iniziano a muoversi già poche ore dopo l'intervento e possono tornare a casa in tempi molto brevi, con un supporto riabilitativo su misura.

QUANTO DURA IL PERCORSO DI CURA COMPLETO, DAL PRIMO INCONTRO AL RECUPERO?

Oggi la chirurgia protesica non è più sinonimo di lunghi ricoveri o mesi di convalescenza. La formazione e l'esperienza di tutta l'équipe ortopedica dell'ospedale di Terni e l'utilizzo di materiali all'avanguardia hanno consentito di ridurre notevolmente i tempi di recupero. La riabilitazione inizia precocemente e, passo dopo passo, accompagna il paziente verso un ritorno alla vita attiva, con un miglioramento significativo della qualità della vita.



QUANTO È EFFICACE E SICURO IL TRATTAMENTO CHIRURGICO DELL'ANCA O GINOCCHIO?

Che si tratti dell'anca o del ginocchio, i progressi sono evidenti e consolidati: la chirurgia computer-assistita, i nuovi materiali e i protocolli avanzati hanno rivoluzionato entrambi i settori in termini di efficacia e sicurezza. Oggi non si tratta più solo di "sostituire" un'articolazione, ma di farlo nel modo migliore per consentire un recupero rapido, naturale e duraturo, garantendo così una migliore qualità della vita.

UN PUNTO DI RIFERIMENTO PER IL TERRITORIO

Sempre più persone si rivolgono al Santa Maria di Terni per affrontare con fiducia un intervento protesico. L'ospedale si è affermato come centro di riferimento non solo per la provincia, ma anche per pazienti provenienti da fuori regione, grazie a un'offerta sanitaria che punta su competenza, innovazione e attenzione al paziente. L'invito, per chi soffre di dolori articolari persistenti, è di non rassegnarsi. All'ospedale di Terni è possibile trovare un team pronto ad ascoltare, valutare e offrire le migliori soluzioni per tornare a muoversi senza dolore.

ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA, STRUTTURA COMPLESSA A DIREZIONE UNIVERSITARIA

Direttore: Prof. Pierluigi Antinolfi

Equipe medica: Dott. Francesco Amerini, Fortunato Arcà, Ghassan Bassil, Giuseppe Bensi, Claudia Bobbi, Giulia Cenci, David Deramo, Susanna Falcinelli, Elisabetta Frassinella, Fabio Lamperini, Matteo Perrotta, Dante Tomassini

Coordinatrice infermieristica: Dott.ssa Rita Bartolucci

ORL IN MUSICA: VIAGGIO NEL SUONO

Sabato 7 Giugno 2025

Ore 17:00 – **Palazzo Contelori**

Via Arnolfo, 2 – Cesi (TR)

Ingresso libero

Un'esperienza unica tra scienza, musica e benessere a cura della S.C. di Otorinolaringoiatria A.O.S.P Santa Maria di Terni

In programma:

- Mini-talk divulgativi a cura degli specialisti ORL
- Intermezzi musicali a cura di artisti ospiti
- Concerto tematico finale "Viaggio nel suono"

★ A seguire Cena conviviale

PER PRENOTARE
SCANSIONA IL QR CODE
E COMPILA IL MODULO



POSTI LIMITATI PER LA PARTECIPAZIONE ALL'EVENTO E ALLA CENA

Prenotazione obbligatoria ai numeri

+39 346 588 0767 | +39 329 225 9422 | +39 327 472 2450

COS'E' L'ACIDO POLI-L-LATTICO (PLLA)?

I livelli di collagene della nostra pelle diminuiscono con l'età che porta a rughe e a perdita di compattezza cutanea. L'acido poli-L-lattico (PLLA) stimola gradualmente il proprio collagene. Si tratta di una sostanza iniettabile e biodegradabile che può aiutarti ad ottenere un aspetto più giovanile. La causa principale dei segni visibili dell'invecchiamento è la progressiva perdita di volume, soprattutto dovuta ad una diminuzione della produzione endogena di collagene e alla sua degradazione.

Il PLLA è biocompatibile e stimolando i nostri fibroblasti, il collagene perduto viene sostituito da nuovo collagene conferendo al volto un aspetto nel complesso ringiovanito in modo naturale.

I risultati saranno evidenti e progressivi e possono durare più di 2 anni.

Il miglioramento inizierà ad essere visibile già dopo alcuni giorni dopo la prima seduta, ma poiché la produzione di collagene di



nuova formazione è un processo graduale, ad ogni sessione di trattamento i risultati saranno sempre più evidenti, motivo per il quale non si deve mai iper-correggere.

Normalmente sono sufficienti 2 sessioni o sedute di trattamento ambulatoriali a distanza di circa 2 mesi.

Il PLLA può essere iniettato anche in zone del corpo che hanno perso volume con risultati sorprendenti e duraturi.

Dopo l'iniezione, sempre profonda, sottocutanea o sovra periosteale, occorre fare un impacco freddo, massaggiare le aree trattate per evitare noduli per almeno 7-10 giorni.

L'inverno è il momento adatto per sottoporsi a questo trattamento per poter essere in piena forma in estate.

COSA ASPETTI A VENIRE A PROVARLO?



Dr.ssa **Alessandra CRESCENZI**

Medico estetico

Servizi Sanitari

Via C. Battisti 36/C - Terni

Riceve su appuntamento

Tel. 338 6829412

EQUILIBRIO TRA ASSISTENZA AD UN FAMILIARE CON DEMENZA E STRESS

Il **CAREGIVER** è "chi si prende cura", chi assiste una persona in condizioni di necessità come malati, anziani e persone con disabilità. Spesso il caregiver non è preparato tecnicamente o psicologicamente per il ruolo, soprattutto quando si tratta di assistere persone affette da forme di demenza con sintomi comportamentali e psichici pesanti: i pazienti possono vagare senza meta, perdendosi e mettendo in allarme i familiari, la perdita di memoria (un genitore che non riconosce più i propri figli) o episodi di aggressività anche durante l'igiene personale, rendono ancora più complesso il compito del caregiver.

Lo stress del caregiver ha spesso manifestazioni come stanchezza ed esaurimento emotivo che può portare un calo delle difese immunitarie, allo sviluppo di sintomi come ansia e

depressione, disturbi del sonno ed un generale peggioramento della qualità di vita.

Come trovare un **equilibrio** tra corretta **assistenza e stress**? Dovremmo imparare a fermarci in tempo per:

1. **Riconoscere i segnali di stress:** imparare a identificare pensieri, emozioni e sensazioni difficili.
2. **Accettare la malattia ed il suo sviluppo:** come una condizione al di fuori del proprio controllo.
3. **Accogliere le emozioni difficili:** affrontare rabbia, tristezza e paura riconoscendo il proprio senso di impotenza e perdita.
4. **Dare significato alle azioni quotidiane:** scegliere comportamenti guidati dai propri valori, non solo dalle necessità della malattia, per migliorare la qualità della vita.
5. **Accettare l'idea di farsi aiutare nella cura del proprio familiare:** imparare a

delegare qualcosa per prendersi uno spazio per se' durante la giornata

6. **Verificare la presenza di geriatri nella zona di residenza:** per un supporto terapeutico del malato.

7. **Valutare ricoveri "DI SOLLIEVO" nelle Residenze Protette:** si chiamano di "sollievo" in quanto sono temporanei e permettono al malato di ricevere cure ed assistenza specializzata ed al parente di sollevarsi dal peso per ricaricarsi delle energie che serviranno al rientro nel proprio domicilio dell'assistito.

Le residenze protette non sono strutture chiuse e destinate a ricoveri definitivi ma possono essere utilizzate come uno **strumento funzionale all'alternanza tra assistenza e recupero del familiare.**

Riconoscere e accettare le necessità è un passo cruciale per interrompere il circolo dello stress cronico e costruire un equilibrio tra le esigenze della cura e il proprio benessere personale.



Dir. San. dott.ssa M. Rita Serva

Str. Pareti 34/36 - Otricoli (TR) | Tel. 0744.709073 | info@villasabrina.eu

www.villasabrina.eu

ISLAM E OCCIDENTE NEL XXI SECOLO

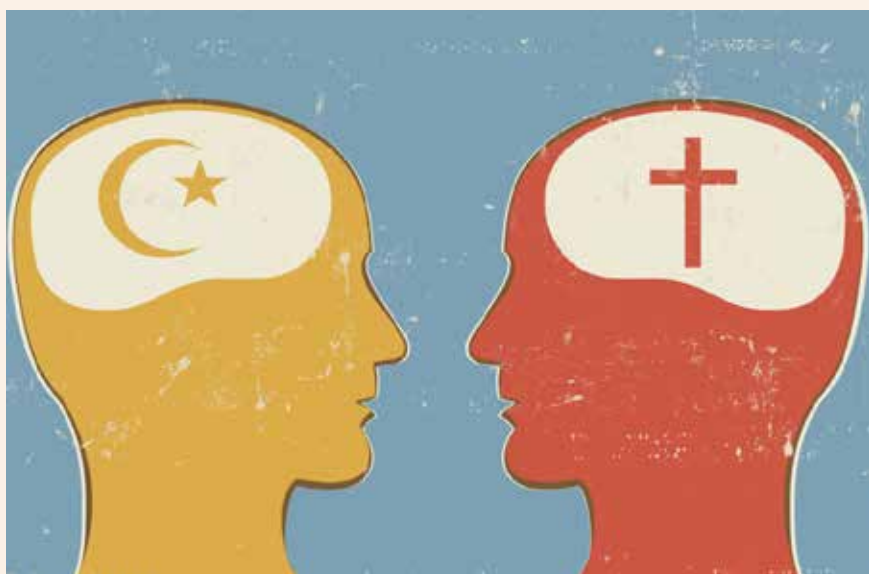


Roberto
Rapaccini

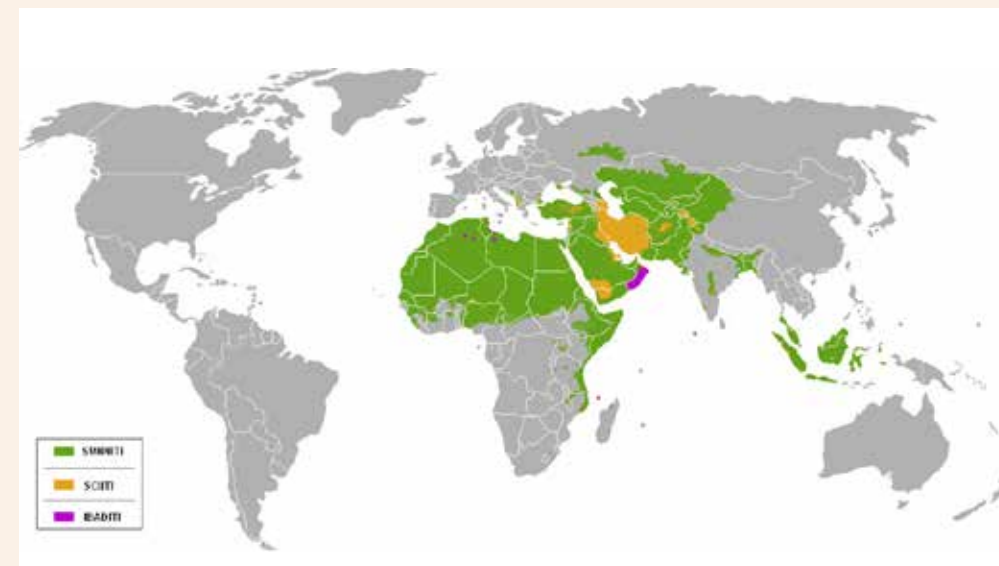
Nella seconda metà del Novecento il panorama geopolitico mondiale era dominato dalla contrapposizione tra due blocchi: da un lato il blocco occidentale, guidato dagli Stati Uniti, e dall'altro il blocco sovietico, dominato dall'Unione Sovietica. Il simbolo più evidente di questa divisione era il Muro di Berlino, che separava rigidamente la città tedesca in due parti, riflettendo la frammentazione stessa della Germania e, più in generale, del mondo. Con la caduta del Muro nel 1989 il sistema bipolare, che aveva garantito un fragile equilibrio tra le due superpotenze, iniziò a sgretolarsi, culminando nella dissoluzione dell'URSS. Gli Stati Uniti rimasero l'unica superpotenza egemone. Tuttavia, dopo gli attentati dell'11 settembre 2001 emerse un nuovo bipolarismo: l'Occidente si trovò a fronteggiare un fondamentalismo islamista organizzato, che andava a colmare il vuoto lasciato dalla contrapposizione con il blocco sovietico. Questo nuovo scenario sembrava confermare la previsione del politologo Samuel Huntington (autore del saggio *Lo scontro delle civiltà e il nuovo ordine mondiale*), il quale aveva sostenuto che in futuro i conflitti non sarebbero più derivati da divergenze ideologiche o economiche, ma da differenze culturali. Diversamente dallo scontro passato tra due blocchi monolitici, quello tra Occidente e mondo islamico si rivelò subito molto più frammentato: entrambi i fronti vivevano contraddizioni interne, ideologiche e politiche, che rendevano il quadro molto complesso. Innanzitutto, quando si parla di Islam politico, si usa un'espressione che, a ben vedere, è ridondante. L'Islam è intrinsecamente politico: prima di essere una religione, è una concezione globale della vita e della società. In proposito, la religione può essere vissuta in due modi: come rapporto individuale con il trascendente, o come elemento collettivo, che ispira



l'organizzazione sociale. Nella dimensione individuale la fede può proiettarsi all'esterno tramite le iniziative di proselitismo, ovvero diffondendo valori spirituali nella società. In questo caso l'eventuale trasformazione sociale è solo un effetto secondario. Quando invece la fede si presenta come ideologia, come accade spesso nell'Islam, il proselitismo diventa militanza: i fedeli non si limitano a testimoniare la loro fede, ma si impegnano attivamente, anche con l'uso della forza, per instaurare un ordine politico e sociale modellato sui principi della legge divina. Persino nei Paesi a maggioranza musulmana che tentano di percorrere una via laica, come ad esempio in Tunisia, il Corano rimane un fondamento imprescindibile dell'ordinamento statale. Nell'attuale contesto politico il dialogo interreligioso è uno strumento necessario. Il dialogo autentico presuppone uno sforzo di comprensione delle peculiarità spirituali, storiche e culturali degli altri. Per dialogare è necessario un approccio ispirato dalla volontà di andare oltre i pregiudizi e le banalizzazioni che troppo spesso deformano le proprie percezioni. È fondamentale l'educazione al rispetto della dignità altrui e dei diritti fondamentali correlati alla libertà di coscienza. È importante anche vigilare su un insidioso rischio: quello dell'etnocentrismo, cioè della presunzione di giudicare tutto attraverso le proprie categorie culturali. Questo approccio richiede anche un'umile onestà intellettuale: credere di non avere pregiudizi è il più comune dei pregiudizi. Nel dibattito contemporaneo tra Islam e Occidente si inserisce anche il tema della laicità. Alcune passate polemiche, come quelle sull'allestimento dei presepi nelle scuole e nei luoghi pubblici durante il Natale, riflettevano una concezione malintesa della laicità stessa. La laicità delle istituzioni significa imparzialità rispetto alle religioni, non cancellazione delle tradizioni. Il presepe è diventato molto più di un simbolo religioso: rappresenta la speranza di un'umanità rinnovata. Inoltre, va ricordato che Gesù e Maria sono rispettati anche nell'Islam: celebrare la Natività



non può essere visto come un'offesa, ma piuttosto come un possibile punto di incontro. Un altro tema relativo ai rapporti fra Islam e Occidente spesso evocato è quello della crescita demografica delle popolazioni musulmane in Europa. Già nel 1974 Houari Boumédiène, presidente dell'Algeria, aveva dichiarato che gli arabi *con il ventre delle loro donne avrebbero conquistato l'Occidente*. Secondo alcune proiezioni a causa dei flussi migratori e della correlata natalità entro il 2050 i musulmani potrebbero costituire tra il 7% e il 14% della popolazione europea. Tuttavia, occorre interpretare questi dati con cautela. Infatti, il tasso di natalità delle popolazioni immigrate tende a ridursi nel tempo, avvicinandosi a quello delle popolazioni ospitanti. Fattori come l'istruzione, l'adozione di modelli familiari occidentali, le difficoltà economiche e la diffusione dei matrimoni misti favoriscono questa convergenza. L'espansione demografica islamica, pur reale, potrebbe non avere l'impatto dirompente che alcuni paventano. La convivenza multiculturale, resa necessaria dai flussi migratori, richiede negoziazioni continue con i diversi gruppi etnici. Il rispetto delle norme



giuridiche vigenti non può essere oggetto di trattativa: chi arriva deve accettare le leggi e i valori fondamentali del Paese ospitante, mentre a tutti deve essere garantita pari dignità e diritti. Parlare di tolleranza può risultare ambiguo: tollerare l'altro implica, in fondo, considerarlo come diverso, o addirittura inferiore. La convivenza dovrebbe invece basarsi sul pieno riconoscimento della pari dignità di ciascuno. Questo vale tanto per gli occidentali nei confronti dei musulmani quanto viceversa. Nonostante questo,

l'integrazione delle comunità islamiche rimane complessa. L'Islam è una cultura forte, che chiede ai suoi fedeli la piena adesione ai principi coranici, mentre le democrazie occidentali si fondano sulla sovranità popolare e sul rispetto del pluralismo. In alcuni casi la fedeltà alle norme religiose può entrare in conflitto con l'ordinamento civile. In proposito, se non si accetta la supremazia delle leggi statali su quelle religiose, la costruzione di una società realmente multiculturale diventa estremamente difficile.

**La tua casa non è dove sei nato.
Casa è dove cessano tutti i tuoi
tentativi di fuga.**

Nagib Mahfuz

VENDITA E AFFITTO
di appartamenti di
qualità ad alta
efficienza energetica
realizzati da noi.

SOCIAL HOUSING
Alloggi e servizi abitativi
a prezzi contenuti con
iniziative per
l'integrazione della
comunità di quartiere.

**Immobili in vendita e in affitto, gestione dei servizi
dell'housing per una nuova concezione dell'abitare.**

COOP UMBRIA CASA SOC. COOP.
075 500 2816 | 348 810 7648 TERNI - Via C. Battisti 155/B

UNA DIFFICILE EREDITÀ



Giacomo Porrazzini

In molti, a partire dal Presidente della Repubblica Sergio Mattarella, di fronte allo sgomento per la morte di Papa Francesco, hanno evocato il "vuoto" che si apre: un vuoto morale e di testimonianza umana e sociale, il venir meno improvviso di un punto di riferimento per tutti, credenti e non credenti. Papa Francesco si era conquistato questa statura, universalmente riconosciuta, per l'attenzione appassionata verso le persone più fragili e indifese, e per l'impegno a favore di chi soffre. È stato un promotore della giustizia sociale e della solidarietà umana, oltre che un difensore instancabile delle ragioni della pace, minacciata da guerre nazionalistiche, dalla crisi del multilateralismo, da nuove pulsioni imperiali delle grandi potenze e dalla generale corsa al riarmo. Papa Francesco è stato anche un esempio nella difesa delle condizioni del pianeta, fondamentali per assicurare la continuità della vita e della civiltà umana. La sua enciclica **Laudato si'**, incentrata sulla cura dell'ambiente e del clima, rimarrà un documento di straordinaria forza critica e propositiva, con un appello alla fraternità umana quale unica via di salvezza per l'umanità. Notevole è la consonanza tra questa enciclica profetica e l'Agenda 2030 delle Nazioni Unite, entrambe pubblicate nel 2015, nel denunciare i cambiamenti climatici, invocare la gestione responsabile delle risorse limitate del pianeta e ribadire la necessità di una sostenibilità sociale, a partire dalla lotta alla fame e alle disuguaglianze crescenti. Gli Accordi di Parigi sul clima, anch'essi del 2015 e

oggi in parte disconosciuti da grandi potenze come gli Stati Uniti, furono il frutto di quella stessa ispirazione alta e condivisa, finalizzata alla tutela delle condizioni ecologiche indispensabili alla sopravvivenza dell'umanità sulla Terra.

Tuttavia, la rottura sul tema del clima, come pure la "terza guerra mondiale a pezzi" denunciata da Papa Francesco e la gestione esclusivamente repressiva dei fenomeni migratori, evidenziano la distanza tra la sua predicazione e l'orientamento dei grandi centri di potere. È stato ascoltato con attenzione nelle periferie del mondo e da numerose persone di buona volontà, dal popolo commosso e partecipe del suo estremo commiato romano, ma, non dai principali centri decisionali globali, dai potenti della Terra. Non a caso, anche i rapporti tra la Santa Sede e alcune potenti Conferenze episcopali nazionali, come quella americana e quella tedesca, sono stati complessi e talvolta conflittuali.

Spesso Papa Francesco, pacifista, socialmente progressista e ambientalmente profetico, ha dato l'impressione di essere in minoranza anche all'interno della sua comunità di credenti. Per questo motivo, al dolore per la sua scomparsa si affianca già oggi l'attesa per quanto accadrà con la sua successione: si pone infatti il problema della scelta tra la continuità della sua linea riformatrice, ispirata al Concilio e orientata a una convivenza più giusta e solidale, o un ritorno a posizioni tradizionaliste che rischierebbero di spegnere una voce autorevole di apertura e di impegno a favore dei più fragili.



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

INCLUSIONE O AFFERMAZIONE DI SÉ?

Nel numero di questo mese, voglio parlarvi di inclusione. Secondo il pensiero comune e la Treccani, si intende inclusività come la capacità di includere il maggior numero possibile di soggetti nel godimento di un diritto, nella partecipazione a un'attività o nell'esecuzione di un'azione; più in generale, si riferisce alla propensione ad essere accoglienti e a non discriminare, contrastando intolleranza, pregiudizi, razzismo e stereotipi.

Questa definizione si applica anche al tema della disabilità, poiché, soprattutto negli ultimi anni, si cerca sempre di più di inserire le persone con disabilità nella società. Almeno questa è la promessa che ci viene fatta, a seguito delle lotte quotidiane portate avanti da attivisti e enti preposti. Tuttavia, nonostante i progressi, la strada verso una vera inclusione è ancora lunga. Infatti, a livello nazionale, la comunità disabile è ancora profondamente emarginata. Questa esclusione avviene in molti ambiti, come quello lavorativo, politico, sociale, ma anche in contesti più intimi, come le relazioni e la sfera sessuale.

Ciò accade perché l'abilismo radicato nella nostra società impedisce il superamento di pregiudizi e stereotipi, ostacolando il riconoscimento dei diritti delle persone con disabilità. Un esempio concreto: ci sono ancora troppi negozi, ristoranti e attività commerciali che non abbattano le barriere

architettoniche, negando di fatto l'accesso a chi è in sedia a rotelle. Purtroppo, oggi il mondo non è ancora pronto per accogliere. Proprio come per altri temi culturali, l'inclusione e le pari opportunità vanno affrontate più volte, poiché è difficile estirpare convinzioni e ideologie secolari.

Personalmente, credo che il termine "inclusione" possa risultare a volte stridente, poiché le persone disabili sono sempre esistite e rappresentano una parte consistente della popolazione. È arrivato il momento, a mio parere, di investire seriamente nelle nostre capacità e riconoscere il nostro potenziale. Se c'è una parola che preferisco rispetto a "inclusione", è "affermazione di sé". Chiediamo di essere visti, considerati per ciò che siamo e per ciò che sappiamo fare, al di là della nostra condizione fisica o intellettuale. Inoltre, credo che il miglior modo per farlo sia, nei tempi e nei modi più adatti a ciascuno, inserire le persone con disabilità in contesti comuni, come gruppi di aggregazione giovanile, che possano stimolarci e invogliarci a partecipare. A volte, creare situazioni ad hoc può risultare più ghehettizzante, separandoci dai nostri coetanei e accentuando la divisione tra "noi" e "loro".



Elisa Romanelli



VILLA SAN GIORGIO

NUOVA APERTURA

**RESIDENZA SERVITA
PER ANZIANI**
in pieno centro a Terni

sconto sul primo periodo di permanenza!



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

LA CITTÀ PER TUTTI

ACCESSIBILITÀ E RISPETTO PER L'AMBIENTE URBANO



Carlo Santulli

Il titolo di questo articolo è ispirato a uno scritto di **Paulo Mendes da Rocha**, architetto brasiliano, che ha sempre sostenuto come l'utilizzo pieno e rispettoso della città sia un pilastro fondamentale della **sostenibilità sociale**, che cammina di pari passo con quella **ambientale**. Quando parliamo di **sostenibilità**, non possiamo non considerare l'**ambiente urbano** che ci circonda. Ma la vera domanda è: **possiamo tutti fruire della città in modo completo e senza ostacoli?**

In precedenti articoli, abbiamo trattato il tema del **trasporto pubblico**, un mezzo che consente a chiunque di accedere alla città e godere dei suoi servizi. Oggi voglio dedicarmi a un altro aspetto fondamentale: **chi cammina**, e a volte **fatica a farlo**. Mi viene in mente la mia amica **Elia**, che purtroppo ci ha lasciato da poco, ma che tanto ha condiviso con me sulla sua esperienza di vita in città. Elia usava il **deambulatore** e, con la cortesia che la contraddistingueva, mi raccontava su Facebook le **difficoltà quotidiane** che affrontava. Le sue parole sono un richiamo importante per tutti noi. Le città, come quella in cui viviamo, devono essere **fruibili da chiunque**, indipendentemente dalle **condizioni fisiche**. Tuttavia, troppo spesso i **marciapiedi** non sono adeguati. Sono troppo **stretti**, e spesso ci sono **soluzioni progettuali** che sembrano fatte apposta per **ostacolare il passaggio**. Le **aiuole con bordi di travertino**, ad esempio, non sono mai a livello del selciato, creando **ostacoli** per chi ha **difficoltà a camminare**.



E che dire della **maleducazione diffusa**? Le tracce lasciate dai nostri comportamenti, spesso inconsapevoli, **danneggiano l'ambiente urbano**. Il **parcheggio selvaggio** delle auto, che **invadono i marciapiedi**, è un altro grave problema. **Via Battisti** è uno degli esempi più lampanti: durante le ore di apertura dei negozi, ma anche di notte, numerosi veicoli parcheggiano **a cavallo del marciapiede**, o addirittura **bloccano le rampe** di discesa. Questo significa impedire a chi, come Elia, ha bisogno di spostarsi con l'aiuto di un deambulatore, di **attraversare la strada in sicurezza**. Queste situazioni non sono isolate. Recentemente, con mia moglie, abbiamo aiutato una ragazza che cercava di percorrere **piazza Dalmazia** con una **carrozzina motorizzata**. Lì, il **traffico disordinato** e le auto parcheggiate in **doppia fila** rendevano praticamente impossibile attraversare la piazza. Le auto posteggiate a meno di sei metri dall'incrocio sono anche in **violazione del codice della strada**, ma più di tutto sono un **ostacolo** per chi ha bisogno di percorrere quegli spazi **senza impedimenti**.

A **Terni**, come in molte altre città, ci sono ancora tante cose da fare per rendere l'ambiente urbano **completamente accessibile**. Un piccolo passo positivo è l'introduzione degli **avvisi acustici** nelle **stazioni ferroviarie**, che avvertono di non camminare sui **percorsi tattili** destinati ai **non vedenti e ipovedenti**. Anche se questi avvisi non sono ancora presenti a Terni, il **percorso tattile** è già stato predisposto, e bisogna fare attenzione a **non ostruirlo**, per permettere a chi ha necessità di muoversi senza difficoltà. Non dimentichiamo nemmeno le **strisce pedonali**, un altro aspetto fondamentale per la **sicurezza di tutti**. Speriamo che, come a **Narni Scalo**, anche a Terni le strisce vengano dotate di **catarifrangenti** e siano **ben colorate**, per garantire **maggiore visibilità**. Ma soprattutto, dobbiamo **rispettare il loro utilizzo**: se siamo in fila e la strada è bloccata, è importante **non occupare le strisce pedonali**, così che chi deve attraversare possa farlo in **sicurezza**. Infine, il messaggio principale che voglio lasciare è che **la città è di tutti**. Ogni angolo, ogni strada, ogni marciapiede deve essere **accessibile a chiunque**, in modo che tutti possano usufruire dei **servizi** e delle **opportunità** che la nostra città offre. La **civiltà** si misura anche dal **rispetto che riserviamo agli altri**, e questo include il rispetto per l'**ambiente urbano** e per gli **spazi pubblici**, che devono essere **condivisi** in modo equo e **senza ostacoli**.

La città è di tutti, e tutti significa ciascuno di noi. Cerchiamo di lasciarla **come vorremmo trovarla**, per poter sfruttare al meglio le tante possibilità che **Terni**, e tutte le città, possono offrirci.

È 'RRIÀTA PRIMAÈRA

Ma 'n sinti se cch'arietta delicata
che tt'embe li pormoni e ffa sogna'...
je l'emo fatta a ddaje 'na svernata
e ddrénto casa più non ze po' sta'...
è ccome qquanno te cce fa lo fume
che ttuttu lagrimosu déi scappa'...
te senti sciòje tuttu come 'n lume
perché è lu còre che sta a ggorgoja'.
Te vidi tanta ggènte a la sperèlla
e ttante andre persone a ppasseggia'...
te pare 'n bo' più vviva e 'n bo' più bbella
'sta Terni pare 'n'andra de città.
Primaèra si 'rriàta...
te staàmo qui a 'spetta'
meno male si 'rtornata...
se cche ffesta qqui 'n città...
mo' l'invernu cià grazziàtu...
stèmo tuttu qqua dde fòra...
tuttu s'è rripopolàtu...
e lu celu s'arcolora.
Ma 'n sinti se cch'arietta e cche tteppore
te senti da sgranchiutte 'n bicirèta
te senti da pote' da' tantu amore
e anche da sdrajàtte tra l'erbèta...
ccuci ch'avvenne 'n tembu quill'incontru
tra ggente campagnòla e dde città...
quarcunu éa privistu 'n bo' de scontru
ma 'nvece sbòccia sulidarietà.

Li campagnoli e 'n arbèru fiuritu
cantàono sturnelli tra dde loro
e ppo' lu cittaínu ce s'è unitu
e ffecero canzoni tutti 'n còro.
Prima a ppiedi e lu somàru
sòni canti e li bballitti...
co' lu dorge e cco' l'amàru
e li bbòi co' li carritti.
Primaèra si 'rtornata
mesà stèmo quaci a mmaggiu
da parècchiu si' 'rriàta
ècco qui lu Cantamaggiu...
so' 'umentati i sonatori
e 'nfioràmo tuttu quantu
mo' noi c'èmo li trattori
che cce portano 'stu vantu.
Primaèra si 'rtornata
mesà stèmo quaci a mmaggiu
da parècchiu si 'rriàta
e rrièccu Cantamaggiu.



Paolo Casali



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



LINK: CANZONE CANTAMAGGIO 1999

parole: Paolo Casali;
musica: Manrico Piantoni;
cantante: Sara Valloscuro.

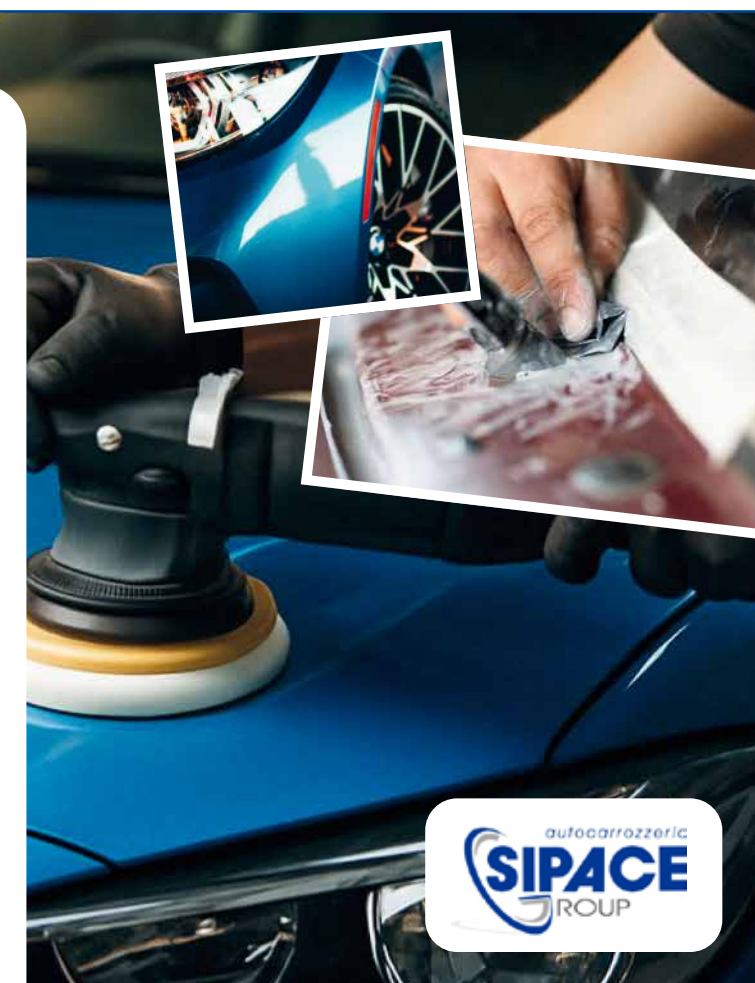
<https://youtu.be/22OW4ycyP3I>

Controllo e Lucidatura Carrozzeria

Rendi la tua auto impeccabile prima dell'estate!

Cerchi altri servizi? Noi ci occupiamo anche di:

- ✓ Riparazioni carrozzeria
- ✓ Trattamento protettivo con nanotecnologia
- ✓ Sostituzione cristalli
- ✓ Wrapping
- ✓ Verniciatura a forno con arco infrarossi



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

INFORMATICA a 360°



Raffaele Vittori



Dal 2009 si manifestò una vera e propria rivoluzione nel panorama informatico, segnata da un protagonista indiscusso: il mobile.

Lungi dall'essere una semplice evoluzione, l'affermazione di smartphone e tablet ha innescato un'onda d'urto che ha ridefinito le dinamiche del mercato, le architetture software e le abitudini degli utenti. L'epicentro di questo cambiamento può essere idealmente collocato intorno al lancio dell'**iPhone 3GS** nel 2009. Pur non essendo il primo smartphone, il dispositivo Apple ha saputo combinare un'interfaccia utente intuitiva, un ecosistema applicativo in rapida espansione (l'App Store, lanciato l'anno precedente, iniziava a mostrare il suo potenziale) e un design curato. Questo ha innescato una competizione serrata, con altri produttori che hanno accelerato lo sviluppo di dispositivi touchscreen e sistemi operativi mobile. Un altro momento cruciale è stato l'affermazione di Android. Nato nel 2008, il sistema operativo di Google ha conosciuto una crescita esponenziale a partire dal 2009, grazie alla sua natura open source e alla sua adozione da parte di un numero crescente di produttori (HTC, Samsung, Motorola, solo per citarne alcuni). La frammentazione iniziale, spesso vista come una debolezza, si è rivelata anche una forza, portando a una diversificazione dell'offerta hardware e a una rapida diffusione del sistema operativo in diverse fasce di prezzo. Il 2010 ha segnato l'ingresso di un nuovo attore destinato a ridefinire il concetto di "computing portatile": l'**iPad**. Il tablet di Apple ha inizialmente suscitato scetticismo, ma ha rapidamente conquistato il mercato, creando di fatto una nuova categoria di dispositivi intermedi tra smartphone e laptop. La sua vocazione al consumo di contenuti, alla navigazione web e alle applicazioni ottimizzate ha aperto nuove frontiere nell'utilizzo personale e professionale della tecnologia. La risposta del mercato non si è fatta attendere, con l'arrivo di tablet Android e, successivamente, di proposte basate su Windows. Questa competizione ha stimolato l'innovazione, portando a schermi di qualità sempre maggiore, processori più potenti e formati diversi per adattarsi alle diverse esigenze. Parallelamente all'evoluzione hardware, si ebbe una profonda trasformazione nel panorama software. L'esplosione delle app ha rappresentato un cambiamento radicale nel modo in cui gli utenti interagiscono con la tecnologia.

Gli store digitali (App Store  e Google Play  in primis) sono diventati piattaforme centrali per la scoperta, l'acquisto e l'installazione di software, democratizzando l'accesso a una vasta gamma di servizi e funzionalità. Questo ha portato a un'attenzione crescente verso l'esperienza utente (**UX**) e l'interfaccia utente (**UI**), con

un focus sulla semplicità, l'intuitività e l'usabilità sui dispositivi touch. I paradigmi di interazione sono cambiati, con il passaggio dal mouse e dalla tastiera ai gesti tattili, aprendo nuove sfide e opportunità per i designer e gli sviluppatori. L'evoluzione tecnologica in questo periodo è stata trainata da diversi fattori chiave:

Progressi nei processori ARM: L'architettura RISC, tradizionalmente utilizzata in dispositivi embedded¹, ha compiuto passi da gigante in termini di potenza ed efficienza energetica, rendendo possibile l'integrazione di prestazioni elevate in dispositivi compatti e con un'autonomia sempre maggiore.



Miglioramento delle tecnologie di visualizzazione: Schermi LCD e OLED con risoluzioni sempre più elevate e una migliore resa cromatica hanno reso l'esperienza visiva sui dispositivi mobile sempre più immersiva e piacevole. La diffusione del 3G e l'avvento del 4G/LTE hanno reso possibile un accesso a internet veloce e affidabile anche in mobilità, aprendo la strada a nuovi servizi e applicazioni che richiedevano una connettività costante. L'integrazione di un numero crescente di sensori (accelerometro, giroscopio, GPS, fotocamera, ecc.) ha arricchito le funzionalità dei dispositivi mobile, consentendo lo sviluppo di applicazioni basate sulla localizzazione, sulla realtà aumentata e su nuove forme di interazione. Le conseguenze di questa "rivoluzione mobile" sono state profonde e durature. Il personal computer ha perso la sua centralità come unico hub digitale, con smartphone e tablet che sono diventati i dispositivi principali per molte attività quotidiane, dalla comunicazione all'intrattenimento, dalla produttività all'accesso all'informazione. Il cloud computing ha trovato nel mobile un alleato fondamentale, consentendo la sincronizzazione dei dati e l'accesso ai servizi da qualsiasi dispositivo. Le aziende hanno dovuto ripensare le proprie strategie, adattando i propri siti web e sviluppando applicazioni mobile per raggiungere un pubblico sempre più "mobile-first". Anche il mondo dello sviluppo software ha subito una trasformazione radicale, con la nascita di nuovi linguaggi, framework e toolkits specifici per lo sviluppo di applicazioni mobile (Objective-C e Swift per iOS, Java e Kotlin per Android, solo per citarne alcuni). L'attenzione si è spostata verso lo sviluppo di software cross-platform (sviluppati per più piattaforme diverse) e verso architetture software scalabili e ottimizzate per il consumo di risorse limitato dei dispositivi mobile.

1. In inglese "incorporato", un sistema di elaborazione, nel quale gli apparati hardware e software sono progettati per una sola specifica applicazione e presentano, quindi, dimensioni e consumi ridotti.

IVECO
50
1975 2025

IVECO
Guida la strada del cambiamento



IVECO  -WAY
TOUR 2025

#guidiamoilcambiamento

Sali a bordo e vivi un'esperienza di guida unica, ti aspettiamo per un test-drive dedicato. Inquadra il QR code e scopri di più!

INTERPORTO CENTRO ITALIA ORTE (VT)
23-24 MAGGIO - INGRESSO LIBERO



AREA
FOOD&DRINK



STRAPPINI

Via Lazio (Località Caldare), 01028 Orte (VT)
Tel. 0761 4061

MISSION IMPOSSIBLE PER GLI INSEGNANTI CON L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE NELLA SCUOLA



Pierluigi
Seri

In articoli precedenti, abbiamo discusso a lungo delle tecnologie digitali e dell'Intelligenza Artificiale (AI), esplorandone sia gli aspetti positivi che quelli negativi e il loro impatto sulla società e sulla psiche. Ma ora è arrivato il momento di porsi una domanda importante: sono le tecnologie a renderci fragili?

La risposta è intuitiva per chi ci ha seguito finora. Sebbene esistano molti studi sull'impatto di Internet sul nostro benessere, i risultati non sono ancora chiari. Non sappiamo davvero cosa ci renda felici, figuriamoci cosa ci fa male! Un recente studio condotto nel maggio 2024 dall'Università di Oxford su 2,4 milioni di persone ha mostrato che, tra i partecipanti di età compresa tra i 15 e gli 89 anni, non ci sono stati effetti negativi significativi rispetto a quanto ci si sarebbe aspettato.

I dati raccolti dal 2005 al 2022 su 168 paesi rivelano che, sebbene siano aumentate le esperienze sia positive che negative, non c'è una relazione diretta tra l'uso di Internet e questi cambiamenti. Un altro rapporto del 2023 ha affermato che non esistono prove scientifiche che colleghino l'uso di piattaforme come Facebook a danni psicologici.

Questi studi arrivano in un momento in cui le autorità internazionali stanno indagando sulle principali piattaforme di social network come TikTok. C'è chi parla di una "caccia alle streghe", ma l'evoluzione futura della situazione potrebbe portare a sviluppi interessanti.

Altri esperti, come Candice Odgers della University of California, affermano che non c'è alcun "cablaggio" del cervello dei nostri figli da parte delle big tech. In pratica, la scienza non ha ancora prove inconfutabili sull'impatto negativo delle tecnologie sui giovani.

Il vero rischio, infatti, non risiede nelle piattaforme tecnologiche in sé, ma nel metodo con cui vengono analizzati i loro effetti. Spesso si tende a confondere la causa con l'effetto: non è tanto Internet a causare disagio, ma piuttosto le persone che, già in difficoltà, usano i social per sfuggire ai loro problemi. Al contrario, chi non ha difficoltà psicologiche potrebbe utilizzare queste piattaforme senza alcun danno.

Con l'entrata in scena dell'AI generativa, il dibattito



sull'impatto delle nuove tecnologie si intensificherà ulteriormente. Ma una cosa è chiara: i nemici dei bambini non sono il progresso tecnologico o l'innovazione. Le tecnologie non sono di per sé diaboliche. Piuttosto, è fondamentale che comprendiamo come queste piattaforme possano influire sui giovani, aprendo e chiudendo opportunità sociali.

Secondo Gregorio Ceccone, pedagogista digitale, è essenziale formare gli studenti a comprendere criticamente l'impatto sociale delle nuove tecnologie, in particolare l'AI, e come queste influenzano il mondo del lavoro. È altrettanto importante promuovere una riflessione sull'influenza dell'AI nelle relazioni interpersonali e nei modelli di comunicazione faccia a faccia.

Questo compito, però, è una vera e propria "Mission Impossible" per gli insegnanti. Non solo devono insegnare competenze digitali per interagire in sicurezza con l'AI, ma devono anche guidare gli studenti verso una riflessione etica e sociale sul suo utilizzo. In pratica, gli insegnanti sono chiamati a educare gli studenti a prendere decisioni consapevoli riguardo all'uso dell'AI, tutelando al contempo la loro privacy e crescita personale.

Ma la missione degli insegnanti non si ferma qui. Devono anche imparare a utilizzare l'AI come strumento didattico, correggere eventuali errori nei sistemi e accompagnare gli studenti attraverso la complessità del mondo tecnologico. Sebbene i chatbot e le AI possano essere utili come supporto, non sono in grado di sostituire la figura umana dell'insegnante, che porta con sé una prospettiva critica e riflessiva.

Il vero ostacolo, però, risiede nel fatto che gli insegnanti sono chiamati a preparare gli studenti per lavori che non esistono ancora, utilizzando tecnologie che sono in continuo sviluppo. Come possono educare i giovani all'etica dell'AI se non possono usarla direttamente in classe?

La scuola, così come è strutturata oggi, non è pronta ad affrontare questa sfida, ma, in realtà, nessuno lo è. Come ha affermato Boaz Barak dell'Università di Harvard, la rivoluzione dell'AI generativa potrebbe essere paragonata all'impatto della fisica del secolo scorso, quando fu introdotta la teoria della relatività di Einstein. In questo contesto, il nostro compito oggi è simile a quello di allora: osservare, studiare e cercare di capire.

La soluzione potrebbe risiedere nella formazione di una nuova generazione di insegnanti, potenziati dall'AI, che possano entrare in classe ogni giorno per aiutare gli studenti a dare ordine al caos che li circonda.

PRIMAVERA IN VALNERINA

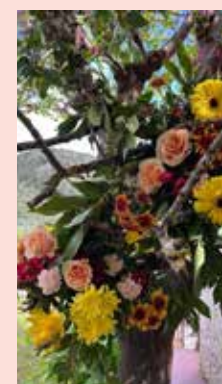
I VICOLI DI ARNONE FIORISCONO CON "LA TERRA IN FIORE"

Nel cuore verde dell'Umbria, la primavera è sbocciata nei vicoli del Castello di Arrone con la 22ª edizione de **"La Terra in Fiore"**, una manifestazione che ha trasformato il borgo medievale in un giardino a cielo aperto, omaggiando la bellezza, l'arte e la creatività tutta al femminile. Il ricco programma di eventi organizzati ha intrecciato natura, cultura e tradizioni locali, sotto l'egida del Comitato del Castello di Arrone, con il patrocinio del Comune e la collaborazione della Pro Loco. Protagoniste indiscusse di questa edizione sono state le donne: artiste, artigiane, pittrici e scrittrici, che con le loro opere hanno arricchito il borgo e il suo spirito. Tra gli appuntamenti culturali più attesi le presentazioni dei libri delle scrittrici Anna Maria Rengo e Alessandra d'Egidio, ospitate nella splendida cornice della Chiesa di San Giovanni Battista, del XIV secolo. Rengo ha emozionato il pubblico con **"Il resto è solo ragione"**, raccolta poetica presentata il 5 aprile, mentre d'Egidio ha chiuso la manifestazione il 6 aprile con **"Due meno due"**, in un dialogo letterario condotto proprio da Rengo. La manifestazione è iniziata con un momento tenero e poetico: la **"Colazione della nonna"** e il **"Pic-nic dei piccoli sotto l'ulivo"**, una mattinata all'insegna della semplicità e della natura. Subito dopo i vicoli si sono popolati con gli alunni dell'Istituto

Comprensivo **"G. Fanciulli"** di Arrone, protagonisti di **"La Terra in Fiore a scuola"**, attività didattica organizzata dallo Studio Naturalistico Hyla nell'ambito del Progetto LIFE Imagine. Spazio anche al sapere condiviso con l'apertura dell'Area Baratto per scambio di semi e talee tra appassionati di florovivaismo e con l'apertura dello spazio ArtisticaMente nella Chiesa di San Giovanni. Tra i laboratori più amati quello di colorazione dei sassi, guidato da Loredana Bartolini. In chiusura di giornata la visita guidata **"I racconti del Castello"** ha permesso ai visitatori di scoprire storie e segreti del borgo attraverso le voci degli abitanti. La creatività dei più piccoli è stata coltivata con **"Il giardino dei bambini - Storie di un fiore"**, laboratorio per i bimbi dai 3 ai 5 anni, seguito dalla **"Caccia al fiore"**, una simpatica caccia al tesoro tra i vicoli del Castello, pensata per la fascia 5-12 anni. L'associazione La Girandola APS ha guidato il laboratorio **"La ceramica botanica"** che ha permesso ai partecipanti di decorare ceramiche ispirandosi alla natura. In conclusione, **"Terra in Fiore"** ha dimostrato di essere molto più di una festa: è un esempio di come la bellezza e la cultura possano diventare strumenti di rinascita, partecipazione e identità. Con i suoi vicoli in fiore, Arrone ha dato il benvenuto alla primavera nel modo più autentico: con l'arte, il cuore e la voce delle donne.



Elena
Cecconelli



Vano Giuliano s.r.l.

RIELLO

PROFESSIONISTI
DELL'ENERGIA
AL TUO SERVIZIO

5 ANNI DI GARANZIA OMAGGIO

R **GARANZIA**
5 **anni**
RIELLO



**Migliora il confort
scegli RIELLO**

È disponibile anche il bonus ristrutturazioni

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

f Vano Giuliano s.r.l.

ASPETTANDO GODOT...

IN ATTESA DI UN NUOVO TEATRO LIRICO



Anna Maria
Bartolucci

Da circa 30 anni opera a Terni una Associazione culturale "Amici della Lirica". In qualche modo vuol continuare una antica tradizione culturale che ha più di 200 anni di vitalità. Una azione altamente meritoria in una città che molto spesso dimentica o ha dimenticato il suo passato. A volte lo subisce senza capirlo, senza avere le conoscenze necessarie.

Un assessore di qualche anno fa metteva in dubbio tale gloriosa tradizione di fronte allo stupito ingegner Giuseppe Belli che tanto si è adoperato per avere nuovamente un teatro ottocentesco, polettiano, capace di ospitare opere liriche. Lo stesso Pino Belli me lo raccontò offeso e sbalordito di fronte alla "ignoranza" del giovane assessore. Ma tanto è.

Viviamo in una città che non ha un teatro degno di tale nome da tantissimi anni e le tradizioni muoiono se non sono alimentate. Non sono una melomane, nonostante il mio amore per la musica ma ho potuto constatare di persona quanto questa tradizione fosse amata dalla nostra gente.

Ho abitato per oltre 10 anni in via dell'Argine, chiave sulle toppe, vita comunitaria, spirito di solidarietà. Operai e impiegati della Terni, gente semplice ma di cuore, con i valori giusti di allora, tra gli anni 50' e 60'. Due piani sotto la mia abitazione, vi era una famiglia numerosa, i De Santis, che avevano messo al mondo ben 6 figli e, a quasi tutti, avevano dato nomi di eroine ed eroi delle Opere Liriche, Rodolfo, Walchiria, Thais, Jone. In quella casa si ascoltava solo musica lirica

dalla mattina alla sera; le arie di Puccini, di Verdi e di altri musicisti si spandevano nell'aria e arrivavano ovunque. Amica delle figlie più piccole, andavo spesso da loro e ascoltavo il signor De Santis che parlava di Verdi come fosse un suo amico. Conosceva ogni cosa che riguardava la lirica, i musicisti, le trame delle Opere. Appena adolescente, queste storie mi affascinavano. Sapere che aveva visto la Thais di Massenet al Verdi nel maggio 1909, così come la Jone di Petrella nel dicembre dello stesso anno e rimanere così colpito da dare alle sue figlie, nate negli anni 30', lo stesso nome, mi appariva come una bella favola. Si tratta questa di una micro-storia che ricrea, in piccolo, una passione mai sopita a Terni. A questo proposito, vorrei aggiungere una mia esperienza come antiquaria.

Qualcuno mi offre una collezione di 91 libretti d'opera appartenuti a suo padre, famoso sarto ternano, appassionato di lirica. Questi libretti hanno una particolarità, contengono al loro interno, i nomi delle città e le date di rappresentazione.

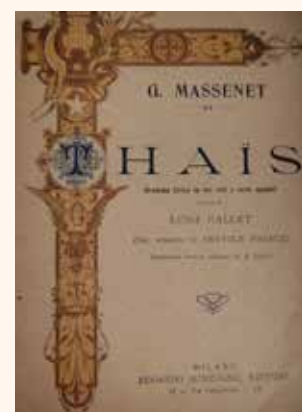
La maggior parte riguardano opere rappresentate a Terni dal Teatro Nobile al Verdi, al Politeama, dai primi dell'Ottocento ai primi del Novecento.

Un'autentica testimonianza di un radicamento forte in questo tessuto urbano.

In questo contesto va ricordato un concerto tenuto all'ex Gil nel dicembre 1944 la cui finalità era quella di aiutare l'orfanoatrofio Guglielmi. I ternani che erano arrivati in massa avevano cantato insieme all'orchestra Stanislao Falqui l'aria del Nabucco. Un momento di rinascita dopo le distruzioni della guerra, nel segno della tradizione lirica.

Riprendendo il discorso iniziale, poche sere fa al Gazzoli, in una sala affollata, abbiamo applaudito lo spettacolo che l'Associazione "Amici della Lirica" aveva allestito. Mascagni e la sua musica (ben 12 volte dal 1902 al 1981 hanno colpito ancora l'orecchio dei Ternani, avvezzo da oltre 200 anni a questo tipo di melodia. Si è avvertito il lavoro di ricerca sul rapporto Mascagni e la città di Terni a cura del dottore Valter Cassutti, altro concittadino appassionato di lirica. Bene, la tradizione, seppure faticosamente e in modo frammentario continua a vivere nella nostra città. Lo spettacolo su Mascagni è stato il terzo di un trittico organico iniziato nel dicembre 2024 e che terminerà nel mese di maggio, con tanto di spostamento al Museo Caruso di Napoli, a giugno. Altri due incontri sono stati dedicati a Puccini e al talento canoro di Marzio Giossi.

...e noi aspettiamo da anni, come l'omino che aspettava Godot, un teatro lirico capace di ricreare le emozioni e le atmosfere di un tempo...

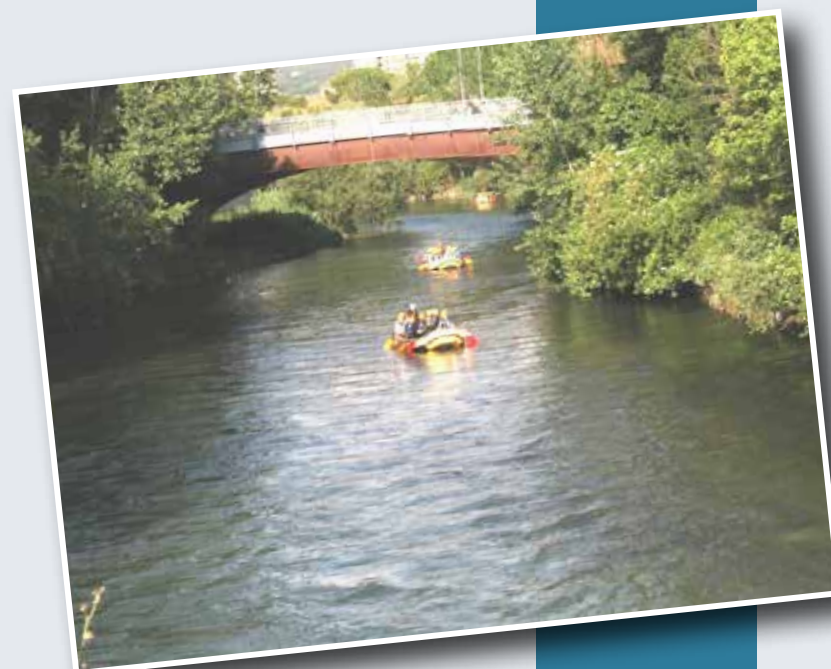


CONSORZIO DI BONIFICA TEVERE NERA SETTIMANA NAZIONALE DELLA BONIFICA



Come ogni anno nel mese di maggio i Consorzi di bonifica festeggiano la Settimana Nazionale della Bonifica. Quest'anno il titolo è "l'acqua ci nutre e dà la vita". Il Consorzio Tevere Nera partecipa all'iniziativa organizzando il 17 maggio la "gommonata sul fiume Nera", i cittadini sono invitati a partecipare, basterà iscriversi su apposito modulo che verrà pubblicato sul sito del Consorzio. Il tratto di interesse del fiume è quello compreso tra Pineta Centurini e Ponte Allende; il 24 maggio la cerimonia di premiazione dei lavori realizzati dalle classi partecipanti, per l'anno scolastico in corso, al progetto formativo "Sorella Acqua" ormai giunto alla tredicesima edizione; il 26 maggio è previsto in convegno sul tema "acqua è economia, solidarietà, bellezza dei territori, bene comune". La celebrazione della settimana della bonifica è un'occasione per sensibilizzare tutte le persone sul ruolo fondamentale della risorsa acqua e l'importanza della consapevolezza dei territori che l'acqua è ricchezza e fonte irrinunciabile di vita.

Ma il mese di maggio 2025 porta con sé un'importante novità per il Tevere Nera, infatti dal 2 maggio la nuova sede dell'Ente sarà spostata in viale Donato Bramante 1.



IL CERCHIO DELL'ACQUA
Risorse idriche e multifunzionalità per la sostenibilità

SETTIMANA NAZIONALE
DELLA BONIFICA E DELLA IRRIGAZIONE
17 - 25 Maggio 2025

Apertura e visite guidate dei principali impianti idraulici - Concorsi per le scuole - Mostre - Concorsi - Simulazione di alluvione e difesa del territorio - Presentazione di volumi, Cd-rom e video - Passeggiate ecologiche e biciclettate lungo i canali - Tavole rotonde, convegni e incontri

@ANBI www.anbi.it @anbinazionale



EVENTI RUBRICA

La Pagina Eventi

è il nuovo punto di riferimento per chi cerca ispirazione e svago nel nostro territorio! Ogni giorno raggiungiamo un pubblico attivo e interessato, sempre alla ricerca di esperienze uniche.

Hai un evento da promuovere?

Manda un messaggio WhatsApp al
3288567897 - Tiziana

MAGGIO 2025

TUTTI I SABATI

MAGGIO



dalle ore 16.30
Via Orazio Nucola, 7 (TR)

VIVI IL SABATO

Ogni sabato, il **Kicco d'Oro** si accende con **musica live** e intrattenimento per una serata di puro divertimento! Atmosfera coinvolgente, **ottimi cocktail** e buona compagnia ti aspettano per vivere il weekend al meglio. Non mancare!



INFO : 333 9963747
kiccodorobrasil@gmail.com

8/11

MAGGIO



ore 10.00 - 24.00
P.zza Europa / P.zza della Repubblica (TR)

MOSTRA MERCATO

Gusto Italia in Tour la Mostra Mercato delle Tipicità Italiane e dell'**Artigianato** Artistico e Tradizionale arriva nel cuore dell'Umbria con **prodotti tipici** delle Regioni Italiane, Creazioni Artigianali Handmade, Salotti del Gusto e molto altro.



INFO: 338 6157844 - 380 1863475
infoitaliaeventi@libero.it

16/18

MAGGIO



Piazza Europa (TR)

WINE LOVE WEEKEND

Wine Love Week End | 16-18 maggio a Terni: degustazione guidata di **vinu umbri e prodotti tipici** in **tre tappe**, accompagnata da **musica jazz dal vivo** nel centro storico. Un'esperienza sensoriale tra gusto, territorio e atmosfera. Durata degustazione: **45 minuti**
Prezzo: €18



INFO : 329 980 9090
BIGLIETTI: ticketitalia.com/degustazione-enonote

5/18

MAGGIO



Orario a seconda del giorno
Otricoli (TR)

SANTI VITTORE E FULGENZIO

Tornano i festeggiamenti in onore dei **Santi Vittore e Fulgenzio**: due settimane ricche di eventi tra **rievocazioni storiche, musica dal vivo, spettacoli, cultura e tradizione**. Un'occasione speciale per vivere Otricoli in un'atmosfera unica.



PRENOTAZIONI TAVERNA DELL'ANGELO: 350 1384267

15/16/17

MAGGIO



ore 20.00
Piazza Bruno Buozzi, 13/14/15 (TR)

WEEKEND DI CLASSE AL BON TON

Scopri il **Bon Ton Lounge Bar**: eleganza e gusto ti aspettano nel fine settimana con eventi esclusivi! Giovedì con **Aperipisce & Champagne ed Encontros**, venerdì con i **DJ Leonardo** accompagnati dalle percussioni live di **Fabrizio Genova** e sabato **DJ Matteo Falcioni**



INFO : 0744 1957017

18

MAGGIO



ore 10.00 - 20.00
Via Luigi Galvani, 11B (TR)

VINYL FEST

Torna la **fiesta del vinile** di Terni nella sua edizione primaverile

10 espositori selezionatissimi da Umbria e Lazio

Tanti Dj per farvi volare

Tante cose buone da bere e da mangiare

Ingresso libero



INFO : 0744 1984085

22/23/24

MAGGIO



ore 20.00
Piazza Bruno Buozzi, 13/14/15 (TR)

NUOVE VIBRAZIONI AL BON TON

Lasciati conquistare dal fascino del **Bon Ton Lounge Bar**: giovedì 22/05 l'**Aperipisce & Champagne** si accompagna alle note raffinate dei **Lumber Jazz**. Venerdì 23/05 è la volta del **piano bar** con **Francesco Morettini**, mentre sabato 24/05 si balla con **DJ Matteo Falcioni**.



INFO : 0744 1957017

30/31/1

MAGGIO GIUGNO



OCRICULUM
AD 168

30/05 dalle ore 17.00
31/05 e 01/06 dalle ore 10.00
Area archeologica di Otricoli (TR)

OCRICULUM AD 168

Tra il **cambio moneta**, i **legionari**, i **gladiatori**, le **danzatrici** e il **cibo** del **II secolo**, torna a Otricoli dal 30 maggio al 1 giugno, l'evento che fa rivivere l'**Area Archeologica di Ocriculum** con una **rievocazione storica** unica nel suo genere. Per saperne di più visita il sito.



INFO : 334 131 5564 - ocriculum.it/ocriculum-ad-168-2025
associazione.ocriculum@gmail.com

12/13/14

GIUGNO



ore 20.00
Piazza Bruno Buozzi, 13/14/15 (TR)

NOTE D'ESTATE AL BON TON

Il weekend prende vita al **Bon Ton**! Giovedì 12/06 vivi una serata **Live Music & Dance** con voce e chitarra di **Claudia J** e sonorità di **Marco Rea**, il tutto accompagnato dall'**Aperipisce & Champagne**. Venerdì 13/06 vi aspetta **DJ M. Falcioni**, e sabato 14/06 **DJ Leonardo** e le percussioni di **F. Genova**.



INFO : 0744 1957017

29/30/31

MAGGIO



ore 20.00
Piazza Bruno Buozzi, 13/14/15 (TR)

ESPERIENZE SONORE AL BON TON

Al **Bon Ton Lounge Bar** ogni serata è un viaggio tra gusto e musica! Giovedì 29/05 **Aperipisce & Champagne** accompagnati dal live dei **Rito Acustico**. Venerdì 30/05 si accendono i ritmi con **DJ Leonardo** e le percussioni di **Fabrizio Genova**. Sabato 31/05 chiusura con stile insieme a **DJ Andrea Savini**.



INFO : 0744 1957017

5/6/7

GIUGNO



ore 20.00
Piazza Bruno Buozzi, 13/14/15 (TR)

ELEGANZA E RITMO AL BON TON

Il **Bon Ton Lounge Bar** ti aspetta con un nuovo fine settimana ricco di stile! Giovedì 5/06, **Aperipisce & Champagne** accompagnati dal **sound dei Lumber Jazz**. Venerdì 6/06 torna il **piano bar** con **Francesco Morettini**, e sabato 7/06 gran finale con **DJ Leonardo** e le percussioni di **Fabrizio Genova**.



INFO : 0744 1957017

15

GIUGNO



ore 08.30
Partenza: Stazione F.S. (TR)

IN BICI SULLA SPOLETO-NORCIA

Tour in E-bike lungo la storica ferrovia dismessa dell'Umbria: tra **natura incontaminata**, **gallerie scavate nella roccia**, spettacolari **viadotti** e **borghi** suggestivi. Un'esperienza aperta a tutti, con **possibilità di noleggio**, per scoprire storia e paesaggi



INFO: +39 328 816 9274
asd.thyrus@gmail.com

LA SCUOLA ELEMENTARE



Vittorio Grechi

Negli anni '60 del secolo scorso a Castiglioni di Arrone ho visto per la prima volta quella che sarebbe diventata la mia scuola elementare. Era stata costruita accanto alla strada bianca, sopra a dei magazzini addossati a un terreno scosceso, per cui con pochi gradini si riusciva ad arrivare al pianerottolo dove c'era un gabinetto alla turca e il portone di ingresso. Aprendo il portone appariva subito sulla sinistra una grande stufa a legna a più ripiani di color mattone che troneggiava nella grande aula piena di banchi. Sulla destra, oltre alla cattedra della maestra, si vedevano due grandi finestre dalle quali si scorgeva la strada bianca sottostante e la collina di fronte distante qualche centinaio di metri con le case arroccate intorno alla chiesa di S. Antonio. Un giorno, attratti dal fragore, corremmo tutti alle finestre a vedere i soldati italiani che passavano con i carri armati ed altri mezzi militari. Fuori dalla finestra, quella più vicina alla cattedra, era infissa al muro una campanella collegata a un manico di legno e tramite una corta corda veniva azionata per chiamare gli alunni a lezione. Me l'avevano fatta suonare da bambino piccolo, prendendomi in braccio in modo che potessi arrivare a prendere la corda. Mi si impressero così bene nella memoria che ancora ne ho un ricordo vivido. L'occasione era stato il pranzo di matrimonio di mio zio Antonio con zia Giacomina, donna del posto, pranzo servito in questa grande stanza presa in affitto per l'occasione. L'aula me la ricordo spaziosa anche perché io ero piccolo e la vedevo molto grande e così vedevo i grossi banchi muniti di calamai pieni di inchiostro. La maestra Maria abitava con la famiglia alla base della collina di fronte alla scuola, oltre un piccolo fosso, e tutte le mattine lo attraversava su un ponticello per venire ad insegnare. Era una maestra pluriclasse che si occupava dei bambini e delle bambine di prima e terza elementare. Andavamo tutti a scuola a piedi e l'ho raccontato con dovizia di particolari nell'articolo: Andavamo a scuola a piedi, pubblicato su La Pagina numero 138 dell'ottobre 2016. Basti solo pensare che facevo parte di un gruppetto di studenti che abitavano in una piccola frazione abbastanza distante dalla scuola e impiegavamo come minimo mezz'ora all'andata, tutta in discesa e circa il doppio al ritorno. Il comune di Arrone riforniva la scuola di legna per la stufa, legna tagliata corta ma di grosso



LO SCALDALETTA



CLASSI SECONDA, QUARTA E QUINTA 1955-1956

spessore ed era necessario trovarne di molto più piccole dimensioni per facilitare l'accensione. Tutte le case venivano riscaldate dai camini e dalle stufe e tutti erano alla ricerca di piccole fascine fatte di sterpaglie con foglie o di rametti di pino con le relative pigne, particolarmente adatte a prendere fuoco con celerità. Non ricordo bidelli o bidelle ma vicine della scuola o amiche della maestra o mamme di qualche bambina o bambino che si prestavano ad accendere la stufa portando da casa propria una manciata di sterpi adatti. A volte portavano solo uno scaldaletto con un po' di brace dentro, la mettevano nella stufa insieme ai pezzi di legno più piccoli e poi soffiandoci sopra con forza e a lungo riuscivano ad accendere il fuoco risparmiando anche il fiammifero. In quel tempo il risparmio era dominante in tutte le azioni umane. Quando gli sterpi scarseggiavano ci pregavano di raccogliergli un po' a testa, a noi che venivamo da lontano, attraversando campi e boschi che certo non mancavano di materiali atti ad accendere un fuocherello. Il problema era dove metterli, visto che avevamo le mani occupate dalla cartella e anche dall'onnipresente ombrello poiché non c'erano le previsioni del tempo e bisognava averlo sempre al fianco come gli inglesi. L'altra scuola per le classi seconda, quarta e quinta, con la maestra Rossana che veniva da Terni col tram fino alla Villetta di Montefranco e poi a piedi o con mezzi propri, fino a Castiglioni, si trovava agli inizi della frazione a non molta distanza dal grande fontanile che serviva tutta la comunità. Non c'era ancora l'acqua nelle case e le donne la andavano a prendere lì con la conca di rame e c'era sempre gente ad abbeverare vacche e asine e altre donne a lavare panni di ogni tipo. L'aula di questa scuola era simile all'altra ma non c'era il riscaldamento. La maestra aveva una piccola stufetta elettrica e quando faceva molto freddo una vicina ci portava un braciere pieno di carboni ardenti. Poi su sollecitazione della maestra, che forse temeva ci facesse male, fu messa un'altra stufa elettrica più grande dove andavamo a scaldarci le mani per poter scrivere meglio.

I POSTINI DI UNA VOLTA POSCRITTO

Quando ho distribuito le copie de La Pagina dell'aprile scorso, una signora mi ha raccontato che la postina partecipava a tutti i funerali. Si metteva ad aspettare il corteo funebre nei pressi del cimitero, appoggiata a un muretto, con la borsa dietro la schiena. Quando le passava davanti il carro funebre si faceva devotamente il segno della croce, poi se nel seguito c'erano parenti o amici del defunto, abitanti nelle lontane frazioni del Comune, li chiamava con un cenno della mano e consegnava loro la corrispondenza. Il parroco non sopportava queste intrusioni nella cerimonia funebre e la sgridava di continuo.

soluzioni tecnologiche per il trasporto verticale

BMP

Elevatori su Misura

Semplice unica accessibile su misura per te



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

Uffici e Produzione: STRADA DI SABBIONE N. 33 (Area Ind.le A-46) - 05100 TERNI - Tel. 0744 . 800953 - 0744 . 817384 e-mail: info@bmplift.it
Orari apertura: lun. - ven. 08.00 - 13.00 / 14.30 - 17.30

UNA CENA PER DUE AL PREZZO DI UNO

Se prenoti entro il **31 maggio**

MENÙ

- **BUFFET ILLIMITATO**
- **6 CARNI UMBRE ALLA SPADA**
+ PICANHA



Scarica la promo e
vivi l'esperienza **Churrascaria!**