

POGGIO



Numero 225 Giugno/Luglio 2025

Mensile a diffusione gratuita di attualità e cultura



XXVI
ANNUS

CORTEI
SFIDE
TAVERNE
SPETTACOLI

la Festa del Rinascimento

ERETICHE VISIONI

La terra intorno al sole o l'universo intorno a Dio
Il rapporto - complicato - fra scienza e fede

Acquasparta/tr
7-22 giugno



ILRINASCIMENTOADACQUASPARTA.IT



nuova
GIALENO
Fisioterapia e Riabilitazione



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

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

mojydesign.com

soluzioni
tecnologiche
per il
trasporto
verticale

BMP
Elevatori su Misura



Semplice unica accessibile
su misura per te

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



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

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

www.bmplift.it

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>



5. **FONDAZIONE CARIT per il TERRITORIO** Fondazione CARIT
6. **Terre rare, nel cuore della tecnologia moderna** A. Melasecche
7. **La PREVENZIONE Senologica** M. Vinciguerra
7. **CI SENTI**
8. **Esami di Stato: il valore di una soglia** I. Alleva
8. **La DAD e i nostri ragazzi** PL. Seri
9. **IDROCALOR**
10. **OGNI MALEDETTA DOMENICA** S. Lupi
11. **ESSETI BASKET TERNI**
11. **LENERGIA**
12. **Un ultimo Ciauro** A. M. Bartolucci
13. **LE DELIZIE di Deby**
13. **Festeggiamenti San Giovanni Battista Arrone**
14. **Il Napoletano che terrorizzò gli Afgani** F. Patrizi
14. **AUTHENTICA - la buona ristorazione**
15. **Enrico Tomassi: L'Artista si racconta**
16. **L'angoscia in adolescenza** S. Dolci
17. **PIERA Salute e Bellezza**
17. **ERASMUS DAY**
18. **Esporsi al sole in sicurezza** Farmacia Marcelli
19. **Prevenzione dell'Osteoporosi** L. Fioriti
20. **Azienda Ospedaliera Santa Maria di Terni**
22. **Trattamenti mini-invasivi per l'artrosi dell'anca** V. Buompadre
22. **AESTETIKA**
23. **Maniere forti contro la Cellulite** A. Crescenzi
23. **VILLA SAN GIORGIO - residenza per anziani**
24. **Geopolitica della radicalizzazione** R. Rapaccini
25. **COOP UMBRIA CASA**
27. **La Tecnologia come ausilio** E. Romanelli
27. **Mostra interattiva su Alessandro Geraldini** E. Cecconelli
28. **Orologi, interviste e automatismi** C. Santulli
28. **SIPACE Group**
29. **Radiche d'amore** P. Casali
29. **STRAPPINI - IVECO**
30. **Informatica a 360°** R. Vittori
31. **Consorzio TEVERE NERA**
32. **VILLA SABRINA - residenza protetta**
33. **Commedia teatrale: Mi Nonno c'aveva visto lungo**
34. **La guerra di Cesi** F. Neri
34. **RIELLO - Vano Giuliano**
35. **Orvieto MUSICA**
36. **Rubrica EVENTI**
38. **Io e la moda** V. Grechi
39. **Ottica MARI**
40. **MOLO UMBRO CHURRASCARIA**

GLI ALIENI SONO QUI



Sandra Raspetti

Molti anni fa, in un'isola dell'Indonesia, mi sentii precipitare in un tempo ultra remoto e in un luogo già conosciuto, ma sui libri di storia. Una schiera di palafitte costellava la sponda di un lago.

Dietro di esse, al di là della strada, c'era un villaggio con case semplici, in muratura e la vita caotica che scorreva per le strade. Un luogo del ventesimo secolo se...non fosse apparso, come un passante qualunque, un autentico uomo primitivo. Avanzava ciondolando, corpo curvo, mascella prominente, fronte sfuggente. Restare a bocca aperta, fiato sospeso e con la mente cercare un appiglio di sana razionalità, fu tutt'uno. Ominidi del genere popolano ancora parti del pianeta più o meno frequentati da noi "umani", ma anche leggendarie figure sono presenti nelle foreste pluviali e in zone di alta montagna. In Nepal seppi che tutt'intorno, nel massiccio dell'Himalaya vivevano certamente delle tribù, mai viste, però, per impossibilità di accedere in certi territori. Si parlava di individui dalle cui orme si riteneva appartenessero a creature pre-umanoidi o animali in grado di assumere una postura eretta. Non si trattava di individui sparuti, ma di etnie vere e proprie mai censite. Se ne stanno nel loro angolo di mondo, seguono i ritmi della natura, ignorando altre possibilità di vita. Che differenza c'è tra loro e degli ipotetici abitanti di un pianeta extraterrestre? Sono entrambi alieni, diversi dal contesto sociale che ci è noto, diversi per modalità di vita, portatori di un pensiero difficilmente compatibile con gli umani...almeno con la maggior parte di essi.

Che differenza c'è tra loro e certi abitanti che pullulano sul nostro pianeta, apparentemente abilitati ad un pensiero umano? Transitano indisturbati per le strade del mondo, bofonchiano soluzioni per il bene dell'umanità, sono portatori di verità assolute, si credono predestinati a modellare le coscienze in nome di una entità superiore che ha già decretato chi è degno di salvezza e chi no.

Sono in doppio petto e cravatta, si muovono dentro un alone che li dovrebbe illuminare giacché ricevono

grandi ovazioni, quando appaiono. Sono degli "eletti" o sono solo eletti da un popolo che nel grigiore della propria esistenza cerca la luce individuandola anche dove non c'è? Parlano un linguaggio che sembra simile a quello umano, ma, a ben vedere e sentire, emettono solo un'accozzaglia di parole che deflagano dagli altoparlanti facendo adepti inconsapevoli.

È questa la guerra vera, l'anticamera dei conflitti di tutti i tempi e in tutti i luoghi. Si prepara la guerra, prima che con le bombe, con parole emesse, come proiettili, da gole urlanti.

Il "Verbo", che da sempre l'uomo desidera accogliere e svelare, è usato come verità di parte, verità di comodo, verità utile a...

È semplice perché si tratta di mettere l'essere umano al cospetto della sua parte più intima e nascosta: la paura di perdere beni materiali, la paura di soffrire, di essere in pericolo, di destabilizzare la sua posizione di dominio sulle cose e sulle persone. È un meccanismo effetto fiaba. Il bambino ascolta situazioni irreali ed anche truci: l'orco mangia i bambini, il lupo mangia la nonna, 7 fratellini abbandonati dai genitori...ma ascolta estasiato, si addormenta sereno perché chi racconta è rassicurante e niente di male può succedere: lui è protetto e... che importa se nonna e bambini vengono mangiati, se 7 fratellini vengono abbandonati!

Slogan inneggianti alla difesa della patria, minacciata via mare da "alieni" alla deriva, si propagano in un attimo tra le masse e rimbalsano di bocca in bocca come un mantra malefico.

Con le parole si confezionano pregiudizi, si creano ostilità, si genera avversione verso un popolo, si esaltano ideologie che contengono nel loro ventre il seme della violenza. Alla **guerra verbale**, segue la **guerra economica** che sfocia in **guerra armata**.

Sono consequenziali finché il senso del potere, del possesso, della supremazia, dell'intolleranza saranno nutrite da individui avidi, capaci di condizionare le masse.

Formato il gregge, si può procedere.



JOHN BAKER - "LA FOLLA SOLITARIA", SURREALISTA, RITRATTO, TECNICA MISTA, PITTURA ACRILICA

600 MILA EURO dalla FONDAZIONE CARIT per il TERRITORIO

Approvati i progetti dei bandi

“WELFARE DI COMUNITA” ED “EVENTI MUSICALI E TEATRALI”

La Fondazione Carit persegue esclusivamente scopi di utilità sociale e di promozione dello sviluppo economico nell'ambito dei settori di intervento periodicamente individuati dal Comitato di Indirizzo nel rispetto dei principi di trasparenza e di non discriminazione, dando rilievo alla valenza sociale, culturale ed economica delle iniziative. Opera in via sussidiaria secondo criteri di economicità e di programmazione annuale e pluriennale.

Il bando costituisce la modalità operativa privilegiata per selezionare le erogazioni da deliberare, così come previsto dall'accordo ACRI/MEF del 22 aprile 2015.

In questo primo semestre dell'anno, il nuovo **Consiglio di Amministrazione della Fondazione, insediato il 3 febbraio, presieduto dall'avv. Emiliano Strinati e composto dai consiglieri Carlo Passalacqua (Vice Presidente), Alessandra Dragoni, Luciana Leonelli, Carlo Gentili, Giovanni Tonelli e Alessandro Sanguinetti**, ha il piacere di rendere pubblici i primi risultati dell'attività istituzionale delibera sulla base del DPP annuale approvato dal precedente Consiglio. Nell'ambito del **bando "Welfare di comunità"**, scaduto il 31/01/2025, sono stati approvati **12 progetti per complessivi 350.000 euro** a valere sul settore Volontariato, filantropia e beneficenza. Le risorse sono state destinate al contrasto delle povertà nel territorio di intervento della Fondazione caratterizzato da un tessuto economico e sociale fragile, da insicurezze sociali e da un diffuso disagio giovanile. Con l'emissione di questo bando di erogazione la Fondazione auspica di poter contribuire al miglioramento della vita di

soggetti che si trovano in tali situazioni di estrema difficoltà, oltre che alla tutela dell'infanzia, alla cura e all'assistenza ad anziani e disabili.

Lo scorso **26 maggio** il Consiglio di amministrazione ha altresì valutato positivamente e finanziato **21 progetti** pervenuti nell'ambito del Bando "Eventi musicali e teatrali- stagione estiva", ritenuti meritevoli di sostegno, per un totale di **250 mila euro** stanziato nel settore Arte, attività e Beni Culturali. Nell'ambito di questo bando la Fondazione ha offerto il proprio sostegno a spettacoli dal vivo, di rilievo e di sicuro interesse per il pubblico locale, ma anche per i turisti che frequenteranno i borghi e le città nel periodo tra giugno e settembre. Fin dalla sua nascita la Fondazione ha, infatti, sempre contribuito alla realizzazione di iniziative culturali del proprio territorio, in particolare quelle nel campo della musica e delle arti, cui le Associazioni del territorio sono fortemente attive, qualificate e professionali.

Per trasparenza, gli elenchi dei progetti finanziati sono visibili sul sito internet della Fondazione www.fondazionecarit.it, nella sezione "bandi".

Le Associazioni/Enti del Terzo Settore che hanno beneficiato dei finanziamenti della Fondazione con questi due bandi operano nei Comuni di intervento della Fondazione, come Acquasparta, Amelia, Arrone, Calvi dell'Umbria, Giove, San Gemini e Terni.

Anna Ciccarelli
Segretario Fondazione Carit



www.fondazionecarit.it

TERRE RARE, NEL CUORE DELLA TECNOLOGIA MODERNA



Alessia Melasecche

Si tratta di un **gruppo di diciassette elementi chimici della tavola periodica** che, pur essendo praticamente ignoti al grande pubblico, **giocano un ruolo fondamentale nella nostra quotidianità**. Parliamo di quindici lantanoidi, più scandio e ittrio, elementi dai nomi decisamente poco familiari. **Non è la loro rarità geologica a renderli così unici, quanto la difficoltà di estrazione e separazione**: si trovano in basse concentrazioni e quasi mai in forma pura, combinati con altri minerali in depositi che richiedono processi complessi e costosi per essere estratti e lavorati. Il risultato è che, pur essendo in realtà presenti in molte parti del mondo, giocando un ruolo fondamentale nella produzione di magneti permanenti ad alte prestazioni, ovvero i componenti chiave dei motori elettrici nelle automobili di nuova generazione, dei generatori eolici, degli hard disk, delle cuffie audio e dei sistemi di guida dei missili, e di molti altri, sono di fatto "rari".

Volendo citarne alcuni: il **neodimio**, è utilizzato per realizzare magneti potenti e compatti, ottimi per la miniaturizzazione delle tecnologie moderne. L'**europio**

e il **terbio** sono impiegati per produrre colori intensi nei display e nei LED. Il **lantano** ottimizza le prestazioni delle lenti ottiche e delle batterie ricaricabili, mentre il **cerio** è largamente usato nei catalizzatori delle auto. Le possibilità di applicazione sono talmente vaste che la nostra vita di tutti i giorni, estremamente dipendente da apparati digitali, non potrebbe essere concepita senza questi elementi.

La produzione di terre rare, però, è tutt'altro che semplice. La loro estrazione comporta **impatti ambientali rilevanti**: servono grandi quantità di acqua, sostanze chimiche aggressive e processi di raffinazione che generano a loro volta rifiuti tossici e, in alcuni casi, anche residui radioattivi. La gestione di questi rifiuti e l'impatto sulle comunità limitrofe sono oggi tra le principali preoccupazioni legate all'espansione dell'"industria delle terre rare". Per queste ragioni, **solo un ridottissimo numero di Paesi ha investito nello sviluppo delle capacità tecniche e industriali per affrontare quanto necessario** in modo organizzato e sistematico. Inevitabilmente, la **Cina domina la scena**: possiede, di suo, vasti giacimenti, ma soprattutto per decenni ha lavorato allo sviluppo delle tecnologie di separazione e raffinazione, e controlla oggi oltre il 60% della produzione mondiale e una percentuale ancora più elevata della lavorazione dei materiali grezzi. Questo vantaggio l'ha trasformata nel principale fornitore globale di terre rare, ma anche nel nodo cruciale attraverso cui passa gran parte dell'approvvigionamento mondiale.

Oltre alla Cina, **altri Paesi** stanno cercando di ritagliarsi un ruolo: non sorprenderà che in testa ci sono gli Stati Uniti, poi l'Australia, il Canada e il Brasile, in Africa, invece, Paesi come Madagascar, Burundi, Tanzania e Sudafrica si stanno più recentemente affacciando sul mercato globale. Anche l'Europa sta cercando di sviluppare fonti interne, con l'obiettivo di ridurre la propria dipendenza dall'estero: in Svezia, per esempio, sono stati recentemente scoperti depositi potenzialmente ricchi di terre rare.

Parallelamente alla ricerca di nuove fonti, si sta sviluppando il settore del riciclo, perché le terre rare non sono rinnovabili. Riuscire a recuperarle dai dispositivi elettronici, come smartphone, pannelli solari o turbine eoliche dismesse, è una quanto mai **necessaria sfida tecnica**.

In un mondo che parla sempre più di transizione energetica, auto elettriche e digitalizzazione, le terre rare si confermano elementi chiave, seppure "invisibili" ai più. In realtà, la loro importanza è tale da renderle anche un indicatore decisivo dei cambiamenti industriali e tecnologici in atto, e in alcuni casi fonte, più o meno palese, di conflitti internazionali.



La prevenzione non va in vacanza

L'**autoesame del seno** è un gesto semplice ma fondamentale per la prevenzione del tumore alla mammella.

Va eseguita **ogni mese**, dopo la mestruazione in età fertile, in qualsiasi momento in assenza del ciclo e permette di conoscere meglio il proprio corpo e notare eventuali cambiamenti.

Un nodulo, un'irregolarità o un'alterazione del capezzolo possono essere segnali da non sottovalutare. Anche in estate, quando tutto sembra rallentare, **la prevenzione non deve fermarsi**.

Prendersi cura di sé è un atto d'amore: bastano pochi minuti per un controllo che può fare la differenza.

Segui le istruzioni del video (qr code) per l'autoesame ed autopalpazione, ricorda che la prevenzione inizia da te!!!



Dott.ssa Marina Vinciguerra

Senologia - Chirurgia Oncoplastica della Mammella - Ecografia Senologica

Per informazioni ed appuntamenti

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

MioDottore
App per appuntamento



Per un corretto **autoesame** segui le indicazioni del video

nuance audio
in tune with life

Occhiali per sentire meglio



Migliora il tuo udito.
Nulla all'interno dell'orecchio.

Nuance Audio è un dispositivo acustico a conduzione ossea integrato negli occhiali, compatibile con qualsiasi tipo di lente. Amplifica i suoni per adulti con perdita uditiva percepita da lieve a moderata. È un dispositivo medico CE, leggere attentamente avvertenze e istruzioni per l'uso. Autorizzazione ministeriale n° 007861-0N/02025-SGDMP-MDS-P

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

Ci Senti
Professionisti dell'udito
info@cisenti.it | www.cisenti.it

ESAMI DI STATO

IL VALORE DI UNA SOGLIA



Ilaria Alleva

Ogni fine anno scolastico porta con sé un confine simbolico: quello degli **esami di Stato**. Poco importa che si tratti della terza media o della maturità: in entrambi i casi, contrariamente a ciò che possono pensare molti studenti, non sono semplici prove nozionistiche, ma momenti che segnano un **passaggio**. Non solo la conclusione di un percorso, ma anche l'inizio di qualcosa di nuovo. Ed è proprio questo duplice significato - di chiusura e insieme di apertura - a rendere gli esami una **tappa** formativa così delicata e preziosa: si mettono alla prova i propri limiti e le proprie capacità, non solo teoriche, ma soprattutto emotive. D'altronde, gli esami di Stato sono il primo vero banco di prova che ci proietta nel **mondo reale**. Si dice spesso, ingannati dalla distanza e dall'affetto, che gli anni della scuola sono i migliori, e si ripete agli studenti meno volentieri che "rimpiangeranno questi anni". Tuttavia, è una bugia che gli stessi adulti si raccontano, ingannati dalla nostalgia della giovinezza: in realtà, gli **anni migliori** vengono dopo, quando la possibilità di **tracciare** la propria strada si fa concreta, quando si scelgono i compagni con cui condividere il proprio percorso, quando si, aumentano le responsabilità, ma solo perché di pari passo aumentano anche le **libertà** e, pian piano, si cominciano a piantare quei semi che daranno frutto nel

decennio successivo, si comincia a diventare **davvero** la persona che si vuole essere. Ma per poter scegliere, per poter davvero costruire, è necessario avere **fondamenta solide**. E la scuola - almeno quella che riesce a essere viva, autentica, dialogante - queste fondamenta le offre. L'esame ha un valore, certo: richiede concentrazione, autonomia, capacità di esprimersi. Ma sarebbe sterile se fosse solo una verifica di nozioni. La scuola è altro. È confronto quotidiano, è scontro e incontro con i compagni, è scoperta dei propri limiti e delle proprie risorse. È il luogo dove si impara a sostenere una discussione, a cambiare idea, a mettersi nei panni dell'altro, ad essere a volte rivali e a volte complici; ma, soprattutto, è il luogo dove si impara a **pensare**, dove si diventa **cittadini del mondo**. E tutto questo pesa molto più di una media finale. Il bagaglio più prezioso che si porta via da un ciclo scolastico non si può misurare in voti: è fatto di **esperienze umane**, relazioni, piccoli fallimenti e piccole conquiste. L'esame, in fondo, è solo un momento per fermarsi e accorgersi di quanto si è **creciuti**. Poi si riparte. È quella crescita, se ha messo radici, continuerà a fiorire per molto, molto tempo ancora.



LA DAD E I NOSTRI RAGAZZI



Pierluigi Seri

Breve articolo. Finora ci siamo occupati di AI, Chat Bot, ChatGPT e quant'altro, ora aggiungiamo una parte non irrilevante, sembrerebbe una digressione, ma non lo è affatto. Per la maggior parte dei giovani la comunicazione coi coetanei si è completamente virtualizzata. Una grossa parte delle loro relazioni è intermediata da schermi, WhatsApp, dalle chat, dai social e perfino da videochiamate. Con la pandemia, la DAD e il lockdown si è verificata una tragica discontinuità nelle loro e nelle nostre vite. Prendiamo gli studenti che sono rimasti chiusi in casa nei mesi della zona rossa. Prendiamo gli studenti che hanno iniziato le superiori nello a.s. 2018-19, l'ultimo pre-pandemia, ha significato videolezioni, mascherine, distanziamento. *Vita sociale ai minimi termini*. Inoltre i ragazzi che sono diplomati negli anni della pandemia come hanno vissuto quelli che sono definiti "i migliori anni"? Fino a che punto la pandemia ha influenzato le loro scelte? Risposta scontata: abbastanza!! La pandemia non ha portato secondo le statistiche più bocciature né voti più bassi, ma buona parte dei diplomati nel 2020 ha dovuto modificare in parte le intenzioni post-diploma a causa di difficoltà del mercato del lavoro. Di questi ultimi, secondo le statistiche, dopo tre anni il 25% lavora e non studia, il 22% studia e lavora, il 44% studia soltanto. Secondo l'ISTAT 7 studenti su 10 preferiscono

la didattica in presenza rispetto alla DAD. Nulla di nuovo, abbiamo già detto nei precedenti articoli che la classe, la scuola non è solo luogo di studio, ma soprattutto luogo di socializzazione, di aggregazione. Il 70% degli studenti delle superiori ritiene più faticoso seguire le lezioni da remoto. Per molti di loro, secondo il Sole 24 Ore, la DAD è stata un incubo. E' andata peggio alle famiglie più povere e disagiate che non avevano schermi o spazi per seguire le lezioni e che non sempre, per motivi economici, erano in grado di procurarsi i dispositivi necessari. Dato che segnala una discriminazione tra i minori in base alla condizione economica e sociale dei genitori. Il 41% dei minori italiani vive in una abitazione sovraffollata. *Questa digressione serve per far capire non solo che i nostri ragazzi non hanno vissuto bene il lockdown e la distanza dai compagni, ma anche che esiste una variante economica che rende più odiosa la disuguaglianza di accesso alla tecnologia*. Soprattutto sembra che nei ragazzi qualcosa sia cambiato nel modo di concepire la scuola e le relazioni. I mesi di DAD hanno permesso agli studenti di non perdere i contatti tra loro e gli insegnanti, ma nello stesso tempo ha mostrato i limiti della formazione a distanza. Una cosa è indubbia il biennio del Covid-19 ha cambiato qualcosa nell'idea di futuro degli studenti e non solo di loro.

Buona estate a tutti i lettori



IDROCALOR



Scopri i nostri prodotti:

FINESTRE IN:
ALLUMINIO, PVC,
ALLUMINIO-LEGNO, PVC-LEGNO

PERSIANE BLINDATE

PORTONI BLINDATI

TENDE TECNICHE

ZANZARIERE

TENDE DA SOLE

GIARDINI D'INVERNO

PERSIANE A LAMELLE
FISSE O ORIENTABILI

COMBinate

GRATA E PERSIANA

INFERRIATE

PORTE INTERNE

VETRATE PIEGHEVOLI
SUN ROOM



Seguici su:

Idrocalor Terni
 idrocalorterni.com

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

OGNI MALEDETTA DOMENICA

CASTEL GIORGIO CAPITALE DEL FOOTBALL EUROPEO



Stefano Lupi

Il cinema è uno straordinario strumento che consente di esplorare e comprendere il mondo, attingendo spesso a luoghi e personaggi ispirati dalla vita reale. "Ogni maledetta domenica" è un film cult per chi ama l'America e segue il football. Non tutti sanno che, l'appassionato discorso con cui l'allenatore interpretato da Al Pacino carica la squadra è, in realtà, basato sulla visione di gioco del famoso coach Vince Lombardi, quello che dà il nome al trofeo del Super Bowl. Il Vince Lombardi Trophy è la coppa più ambita dello sport americano. Quella di Vincent Thomas Lombardi è la storia di un successo professionale, ricercato ed ottenuto con impegno e determinazione. Nasce a New York, nel popolare quartiere di Brooklyn l'11 giugno 1913, da Enrico "Harry" Lombardi e Matilda "Mattie" Izzo che sperava diventasse prete. I suoi genitori erano entrambi figli di immigrati italiani provenienti dal Sud Italia: suo nonno Vincenzo, venditore ambulante di tessuti, alla fine dell'800, prima di emigrare in America, aveva trovato fortuna ed ospitalità a Castel Giorgio, un paesino della provincia di Terni. Vince è un ragazzo sveglio con la sfrenata passione per il football. Cresciuto in una famiglia rigorosamente cattolica, all'età di quindici anni entra nel Collegio della Cattedrale della Immacolata Concezione per studiare il sacerdozio. Abbandonato il seminario, si laurea con lode alla Fordham University. Approda al professionismo giocando per 50 dollari a partita per i Wilmington Clippers. Ha la brillante intuizione di trasformarsi subito in coach. Inizia la carriera alla Santa Cecilia High School di Englewood nel New Jersey, poi assistente alla Fordham University, quindi nei New York Giants, conquistando il titolo in NFL nel 1956. Profeta del duro lavoro, impostava il rapporto con gli atleti pretendendo da tutti etica e rigore comportamentale. «Di coach che sanno scrivere uno schema alla lavagna ne trovi dozzine - sosteneva - I pochi che vincono sanno entrare dentro i loro



giocatori e motivarli». I modesti Green Bay Packers decidono di scommettere sul rampante Lombardi. Un regime di allenamenti durissimi e la piena fiducia dei giocatori consentono un rapido ed immediato cambio di marcia. La squadra, grazie alla piena dedizione dei ragazzi ed alla carismatica guida di Lombardi, inizia ad inanellare una serie incredibile di successi. Il decalogo di Vince Lombardi recita: «Vincere non è la cosa più importante. È l'unica che conta. C'è chi lavora bene e chi lavora male, ma alla fine siamo giudicati tutti in base a un solo parametro: i risultati». Il 26 dicembre 1960 Green Bay perse di un soffio la finale della National Football League contro i Philadelphia Eagles. Nello spogliatoio Lombardi pronunciò il famoso discorso che segnò la storia del football: "Voi adesso non realizzate che avreste dovuto vincere, ma non succederà più. Perché non ne perderete più una". I Green Bay dalla stagione seguente divennero il brand sportivo del decennio, affermandosi per cinque volte nel campionato NFL, imponendosi nelle prime due edizioni del Super Bowl del 1966 e 1967. Lombardi per ben due volte venne eletto coach dell'anno. Il football in America decollò con loro. Quando nel 1970 si decise di ufficializzare l'unione delle due leghe, Vince Lombardi era appena scomparso, motivo per cui gli dedicarono il leggendario trofeo. Anche l'Umbria celebra il famoso coach italo americano. A Castel Giorgio è stato costruito nel 1980 un impianto sportivo, il primo in Europa al di fuori delle basi NATO, dedicato al football americano ed intitolato a Vince Lombardi. Le porte originali a Y ed il tabellone furono donati dalla squadra dei Green Bay Packers. Nel 1983 la nazionale azzurra vi vinse il primo campionato europeo. Dopo un lungo periodo di inattività, grazie alla collaborazione tra Comune e FIDAF, il "Vince Lombardi" è tornato ad essere il tempio europeo del football americano. Per l'occasione è stato realizzato il "MUFA", il museo del football americano, unico in Italia. Il sogno a stelle e strisce può continuare...





BASKET TERNI

SERIE D1

CALENDARIO
ESSETI BASKET TERNI

FINALI PLAYOFF

GARA 4

Giovedì 5 ore 21

PALA DI VITTORIO TERNI



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

Un NUOVO LOGO, lo stesso impegno!





Strada di Cardeto, 61 - Terni



800.736.330



www.lenergia.eu

UN ULTIMO CIAURRO

NELLA MOSTRA ORGANIZZATA DAL BAC (Borgo Arti Collescipoli)



Anna Maria
Bartolucci

Da pochi mesi a scadenze periodiche, il borgo di Collescipoli ricorre sovente nelle cronache culturali del nostro territorio. Finalmente si parla di Arte nel piccolo borgo sulla cima di un colle circondato da vigne, gelsi e uliveti. E, tanta Storia nel suo passato. Il borgo ha conosciuto epoche di splendore, con palazzi affrescati e imponenti, chiese al cui interno sono conservati dipinti e un importante organo.

Aver dato in concessione all'Associazione Thyrus il monastero di Santa Cecilia con il suo bel Chiosco, è stato un atto importante per rivitalizzare il paese e dare il via ad una serie di manifestazioni e attività creative. Nasce in tal modo il BAC (Borgo arti Collescipoli) con l'intento ambizioso di farne un luogo culturale improntato all'amore per l'Arte nelle sue varie manifestazioni, teatro, musica, danza, pittura. Il paese, non lo possiamo nascondere, ha conosciuto nel suo passato recente, un generale immobilismo, a volte degrado, nonostante l'impegno di alcuni volenterosi che si danno da fare in ogni modo. Persino a liberarlo dalle erbacce, ogni volta lo ritengono necessario. Quando si insediò la facoltà di Economia a palazzo Catucci si ebbe la sensazione di una svolta, un guizzo di vita giovanile, una speranza durato troppo poco. Importanti sono i concerti di organo di musica antica alla Collegiata di Santa Maria Maggiore, nell'ambito del Hermans Festival.

E adesso è il momento del BAC, con le sue attività iniziate nel mese di febbraio, salutata da tutti come un evento o una serie di eventi, forieri di aspettative. Direttore artistico Andrea Giuli, un nome, una garanzia. Le attività sono proseguite nel mese di maggio. L'occasione la festa di San Nicolò. Mentre le locande si apprestavano al rito degli gnocchetti alla collescipolana, nelle sale del Monastero si allestiva la mostra di Ilario Ciaurro, da una collezione privata.

Decido di salire al colle. Volevo capire la qualità delle opere esposte, volevo vedere il Chiosco seicentesco di Santa Cecilia che all'inizio del Novecento conosce



una seconda giovinezza, grazie all'opera instancabile di Don Gelido Ceroni che aveva, proprio in quel luogo, aperto un Asilo sotto la guida delle suore della Sacra Famiglia, che provenivano da Spoleto, dove vi era una sua zia suora.

Che scandalo, che scalpore l'apertura di quell'asilo gestito da suore in un paese dove il clero era bandito da decenni! Mi piacerebbe farlo rivivere con teatranti quel luogo, le suore, la badessa, il parroco poeta, il chiacchiericcio polemico dei paesani. Una volta l'anno si potrebbe fare.

Ma veniamo alla mostra di Ciaurro. Ho avuto per questo pittore un affetto e stima grandissimi. Per vent'anni sono andata a casa sua, una volta la settimana. Parlavamo per ore. La sua casa sembrava un museo, sculture antiche, suoi quadri alle pareti, una luce soffusa, quasi in penombra.

Leggevamo poesie di Rilke, di Heine, di Gozzano. La sua voce era pacata dolce, malinconica. Un po' come la sua pittura. Nessuna esplosione di colore, né desiderio di stupire. Un tonalismo quasi monocromatico. Una poeticità unica. In questa mostra di Collescipoli ho trovato un ultimo Ciaurro che non conoscevo. Quadri degli anni '90 (aveva 101 anni!) carichi di colore. Mani diverse dalla sua erano intervenuti sulle opere. Peccato!

Comunque, alcuni quadri, soprattutto le nature morte, mi hanno ricondotto a lui, al maestro Ciaurro.

Un quadro, poi, valeva l'intera mostra, i Cardi, colore non colore, sentimento represso. Controllo assoluto, un capolavoro! Ancora una cosa.

Il critico d'Arte ha parlato di Ilario come ultimo romantico, secondo la definizione di Alberto Mirimao nel 1955 Beh! Ciaurro non ne sarebbe stato contento. Quella definizione non l'aveva molto gradita, già allora. La sua pittura non è del tutto catalogabile. Può sembrare vicino ai pittori della Scuola Romana, soprattutto a Scipioni eppure sento una diversità di toni, di temi, di colori da quegli artisti. I concertini di Ciaurro sono un unicum nel panorama della pittura italiana del Novecento. Sembrano sprigionare musicalità, armonia. Le sue nature morte fanno pensare a quelle del Novecento, mai a quelle dell'Ottocento.



Ilario Ciaurro
da una collezione privata





PASTICCERIA

ARTIGIANALE

Buffet per compleanni ed eventi

Torte personalizzate

Prodotti senza glutine e senza lattosio





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

Festeggiamenti

San Giovanni Battista

Arrone 20-29 giugno

2025



SABATO 21
GIUGNO



SABATO 21 - DOMENICA 22
GIUGNO



LA NOTTE ROMANTICA
NEI BORGHI PIÙ BELLI D'ITALIA



SFORCHETANNO
Giro gastronomico per le vie del Castello di Arrone
3ª EDIZIONE





IL NAPOLETANO CHE TERRORIZZÒ GLI AFGANI



Francesco Patrizi

A Salerno si è parlato di recente del terribile Abu Tàbela, il tagliatore di teste che ancora viene evocato per spaventare i bambini afgani quando fanno i capricci.

Si chiamava Paolo Avitabile (1791/1850), era di Agerola (NA) e la sua storia è stata raccontata da Stefano Malatesta in // napoletano che domò gli afgani (Neri Pozza, 2002).

Dopo aver combattuto al seguito di Napoleone a Waterloo, era tornato a Napoli in cerca di un lavoro. Aveva saputo che degli ex commilitoni francesi si erano riciclati in Asia, al servizio dell'Impero Sikh del Punjab, che allora si estendeva dal nord dell'India al Pakistan e all'Afghanistan del nord.

Gli ufficiali napoleonici avevano portato all'imperatore Ranjit Singh un prezioso bagaglio di conoscenze militari, la più importante delle quali era la fanteria, allora sconosciuta in India: si rivelò strategica per estendere l'impero, ma non per sottomettere la città di Kabul, che restava in balia dei predoni delle montagne.

Avitabile aveva trovato impiego come mercenario in Persia e a Samarcanda, dove si era fatto conoscere per i suoi metodi sanguinari e crudeli. La sua fama di tagliatore di teste era arrivata all'imperatore Singh che volle conoscerlo. Tra i due scattò subito l'intesa, entrambi erano affetti da strane manie e squilibri mentali: Avitabile gettava i prigionieri dal tetto della moschea dopo avergli fatto credere che erano stati graziati; il sultano si divertiva a urinare sul popolo



quando sfilava sull'elefante; al primo veniva appetito nel vedere i prigionieri spellati vivi e il sultano, alcolizzato (morirà di cirrosi epatica), deliziava i suoi pasti guardando scene di tortura.

Avitabile accettò l'incarico, fece preparare una serie di pali e li montò intorno a Kabul.

I predoni risero di questo nuovo arrivato, ma pochi giorni dopo si ritrovarono legati ai pali, nudi, a scivolare lentamente verso la punta acuminata, posizionata in modo da penetrarli senza ledere gli organi vitali.

Il panorama di Kabul divenne uno scenario infernale e il nome di Avitabile passò di bocca in bocca storpiato in Abu Tàbela.

Tornò in patria carico di sete preziose e diamanti, si fece costruire una dimora a Castellammare e, nello stile dei satrapi orientali, prese come concubina una cugina diciottenne. I parenti speravano di beneficiare di qualche briciolo della sua ricchezza, ma Avitabile li teneva a distanza e si rivelò subito terribilmente tirchio.

Una calda sera d'estate, dopo essersi sbafato un cosciotto d'agnello, si accasciò tra atroci dolori gridando "mi hanno avvelenato!". Il giovane servo corse a cercare aiuto. Il medico si fece vivo tre giorni dopo e non poté procedere all'autopsia perché i familiari, per conservare il corpo (così dissero), gli avevano iniettato cospicue dosi di arsenico. Nel frattempo il servo se ne era fuggito con l'argenteria. Senza referto medico e senza testimoni, al comandante della gendarmeria non restò che certificare la morte per indigestione.

Il tagliatore di teste aveva sottovalutato un nemico ben più temibile dei predoni afgani: i suoi parenti!

AUTHENTICA

la buona ristorazione

ENRICO TOMASSI L'ARTISTA SI RACCONTA

UN PERCORSO ARTISTICO LUNGO UNA VITA

Nato a Monte Castello di Vibio il 20 febbraio 1948, l'Artista **Enrico Tomassi** la cui passione per l'arte affonda le radici nell'infanzia. Il suo percorso, iniziato con "disegni e scarabocchi vari" già alle scuole elementari, ha ricevuto la prima, decisiva spinta da un **ritratto di Kennedy** realizzato con colori ad olio. Portato al parroco del paese, il dipinto gli valse un incoraggiamento che si rivelò profetico: "Bravo, bravo, continua". Da quel momento, l'arte è diventata un filo conduttore ininterrotto nella vita dell'Artista Tomassi, nonostante le difficoltà dovute a "situazioni strane" o al blocco creativo.



LA FORMAZIONE E LE PRIME ESPOSIZIONI

Non avendo la possibilità di frequentare l'Accademia d'Arte a Perugia, l'Artista Tomassi si è dedicato a un percorso di formazione autodidatta, avvalendosi di importanti **scuole per corrispondenza**. Un metodo che ha saputo adattare alle sue esigenze, riprendendo e lasciando gli studi in base alle circostanze. La sua carriera espositiva ha avuto inizio in Umbria, dove si è trasferito a Terni per motivi lavorativi. Qui è entrato in contatto con l'**Orneore Metelli**, un'associazione artistica di grande prestigio che annoverava tra i suoi membri figure di spicco come Aurelio De Felice e Mirimao. Grazie a questa collaborazione, l'Artista Tomassi ha partecipato a mostre in tutta l'Umbria, e in diverse altre regioni d'Italia, forte di un'organizzazione espositiva ben strutturata.



Tra i riconoscimenti più recenti, spicca la **Palma d'Oro a Monte Carlo**, nel Principato di Monaco, un traguardo che testimonia la costante evoluzione e l'apprezzamento per la sua arte. L'Artista Tomassi prosegue il suo percorso con dedizione, cercando sempre di realizzare "buona arte" e preferendo lasciare il giudizio finale al pubblico. "È positivo quando uno giudica", afferma, valorizzando anche le critiche negative come opportunità di crescita.

IL SUCCESSO INTERNAZIONALE E IL MOVIMENTO DEL 1990

La sete di conoscenza e perfezionamento ha portato l'Artista Enrico Tomassi anche all'estero. In **Svizzera**, si è specializzato nel suo lavoro, ottenendo risultati significativi e allestendo mostre nelle zone di Zurigo, Baden e Basilea, collaborando con artisti e personaggi del luogo. Tornato in Italia, la sua produzione artistica ha continuato a evolversi. Un momento cruciale è stato il 1990, quando a Terni ha fondato un **movimento artistico** che lo sta accompagnando per tutta la vita. Questo movimento ha trovato spazio in diversi volumi diffusi in tutto il mondo, inclusa l'Atlante dell'Arte Contemporanea **De Agostini 2021**, è archiviato presso la Biblioteca Marciana di Venezia e l'Atlante ed. Giunti 2024 archiviato Metropolitan New York Public Library.

L'Artista Tomassi ha poi partecipato a importanti manifestazioni d'arte a livello internazionale, esponendo al **MEAM di Barcellona** e in città come Budapest, Pechino e Shanghai. La sua arte ha varcato i confini europei, ottenendo un notevole riscontro e comparso su diverse pubblicazioni, sia in Italia che all'estero. Attraverso le mostre prosegue tuttora l'attività di divulgazione e il riconoscimento del Corpus del Nostro.

RICONOSCIMENTI E LA GIOIA DELL'ARTE

Nel 2018, il critico d'arte **Vittorio Sgarbi** ha dedicato a l'Artista Enrico Tomassi un testo critico di tre pagine a Roma, a testimonianza del valore e della profondità del suo lavoro. L'Artista ha avuto l'opportunità di incontrare altre personalità di spicco del mondo della cultura, tra cui **Bruno Giordano Guerri**, direttore del Vittoriale degli Italiani, che ora custodisce una sua opera.



Sua Eccellenza il Vescovo Francesco Antonio Soddu

L'ANGOSCIA IN ADOLESCENZA

«Tu ne quaesieris, scire nefas, quem mihi, quem tibi finem di dederint, Leuconoe, nec Babylonios temptaris numeros...: carpe diem quam minimum credula postero.» -Orazio-



Samuela Dolci



Il *Carpe Diem* del poeta latino Orazio, è un'ode gnomica, è universalmente valida, in ogni tempo e in ogni luogo. Leuconoe è l'interlocutrice femminile, la donna a cui Orazio si rivolge, convincendola a godere ogni giorno dei beni offerti dalla vita, dato che il futuro non è prevedibile. "Mentre stiamo parlando, il tempo sarà fuggito. Tu prendi il momento, vivi il presente!". Il fluire del tempo, essere proiettati nel futuro, l'incertezza del domani, l'assenza di sogni e di aspettative, provoca un senso di smarrimento e di angoscia. Se quest'ultima rappresenta un segnale di allarme, l'lo si difende e si riorganizza. Se invece è il segno di una personalità sommersa dallo stress psicologico che la rende incapace di funzionare ed adattarsi all'ambiente, è necessario un colloquio clinico da parte di un esperto. L'attacco di panico si manifesta improvvisamente, senza un apparente motivo, con affanno, palpitazioni, paura di morire, dolori al torace, talvolta agorafobia, ansia generalizzata, sentimenti diffusi di inquietudine, disturbi del sonno. La maggior parte delle fobie inizia a manifestarsi a scuola, durante l'adolescenza. È necessario aiutare i giovani, ascoltarli, permettendogli di spiegare il proprio disagio e, in casi più gravi, il ricorso ad un aiuto esterno può servire per trovare sicurezza ed aiuto psicologico. Il trattamento dei disturbi ansiosi ha compiuto progressi, soprattutto in due ambiti: quello delle prescrizioni farmacologiche e quello di altri approcci terapeutici, come il training autogeno, che permette di passare dall'lo al Sé. La meta è dunque l'autorealizzazione, la liberazione

dall'angoscia. Il processo di concentrazione alla calma, consente al soggetto di autoconoscersi, di inquadrare le cause del nervosismo che lo agita. Inibizioni e complessi si possono superare attraverso esercizi di postura incentrati sulla rappresentazione psichica e sull'atteggiamento di concentrazione. Con il training autogeno è possibile controllare il sistema neurovegetativo. Il battito cardiaco può essere normalizzato; è il soggetto stesso che compensa l'irrogazione sanguigna carente di ossigeno. Gli esercizi vanno ripetuti quotidianamente per 10-15 giorni in atteggiamento di calma e pronunciando sottovoce diverse esortazioni concentrative: *"Il mio cuore batte calmo e ritmico", oppure "Sono perfettamente calmo"*. La calma è il fondamento del training autogeno. Basta rappresentarsi la calma, e subito la calma comincia a pervadere il soggetto. *"Espiro e inspiro con calma, ed ecco che tutti i miei pensieri si allontanano, non mi opprimono più"*. La quiete dei pensieri si produce attraverso le seguenti tecniche: accomodarsi su una sedia, chiudere gli occhi. Espirare, inspirare con calma, assumere l'atteggiamento di concentrazione. Osservare i propri pensieri, che vanno e vengono. Saltano fuori guai, preoccupazioni ed emozioni. Ripetere *"Rimango perfettamente quieto, non voglio nulla"* e lasciare che il cervello si sfoghi, che tutto vada per il suo verso. Tecniche di questo tipo sono il fondamento su cui si dispiega un'azione concreta e positiva, per aiutare gli adolescenti ad uscire dagli stati di angoscia.

Da Piera salute e bellezza tutto è una carezza di classe e professionalità

Scopri i nostri **MACCHINARI**

- ENDOSPHERES
- CRIOELETTROFORESI
- WONDER ICOONE

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

ERASMUS DAY



Erasmus è il programma dell'UE per l'istruzione, la formazione e lo sport in Europa. Sono ormai alcuni anni che gli studenti e gli insegnanti dell'Istituto Comprensivo di Acquasparta-Sangemini sono impegnati in progetti Erasmus. L'idea di fondo è che, facendo attività e avendo contatti con persone che vivono in altri Paesi europei, gli studenti possano migliorare le proprie capacità di comunicazione, la conoscenza di lingue straniere, le competenze interculturali, la qualità dell'insegnamento e della formazione. Il confronto tra sistemi d'istruzione diversi arricchisce docenti e studenti, fornendo nuove prospettive per il percorso formativo. L'Agenzia Nazionale Erasmus e Indire ha approvato la candidatura KA122 – settore Scuola presentata dall' I.C di Acquasparta alla scadenza del 20 febbraio 2024. Il progetto "Multilinguismo e STEM", della durata di 18 mesi (settembre 2024-febbraio 2026) prevede due

azioni di mobilità, una per gli studenti in Spagna ed una per docenti in Lituania. In questo modo l'Istituto, dopo aver già accolto una mobilità di docenti dalla Turchia nell'ambito di un progetto Erasmus ed aver realizzato uno scambio con la Repubblica Ceca nell'ambito del progetto e- Twinning "International Friendship 2", entra a pieno titolo nel mondo Erasmus, coerentemente con il percorso *lo Cittadino Globale* del PTOF triennale 2022-25. In questo progetto sono coinvolti tutti e tre gli ordini di scuola. Alla partecipazione prioritaria della scuola Secondaria di primo grado e delle ultime classi della scuola Primaria, soggetti attivi sia nelle le attività di accoglienza sia in quelle di mobilità, si affiancano e vengono coinvolti anche gli studenti più piccoli. I bambini della scuola dell'infanzia partecipano a progetti e-Twinning con varie attività e con la preparazione di doni da recapitare ai "compagni lontani". Il 6 giugno presso la casa della Cultura "Matteo di Acquasparta" alle ore 9,30, in concomitanza con la

visita di una scolaresca della scuola Masaryka di Jihlava - Repubblica Ceca, a noi gemellata, la commissione preposta a nome dell'Istituto Comprensivo organizza un evento per la condivisione degli incontri, delle esperienze e del lavoro effettuato, grazie ai progetti Erasmus messi in campo. A testimonianza di ciò saranno proiettati video e foto, ascoltati racconti e considerazioni degli studenti. L'evento si concluderà con il concerto dei ragazzi e delle ragazze della scuola secondaria di primo grado di Acquasparta. Invitiamo quindi la popolazione a vivere questa esperienza, per conoscere ed essere partecipi alle attività che vivono i nostri ragazzi.

ESPORSI AL SOLE IN SICUREZZA

LA PROTEZIONE SOLARE È LA TUA PRIMA ALLEATA

Con l'arrivo della stagione calda, cresce il desiderio di trascorrere più tempo all'aria aperta, al mare, in montagna o semplicemente in città. Tuttavia, è fondamentale ricordare che l'esposizione al sole, se non gestita correttamente, può comportare rischi importanti per la salute della pelle.

I raggi ultravioletti (UVA e UVB) sono i principali responsabili di scottature, macchie cutanee, invecchiamento precoce della pelle e, nei casi più gravi, di tumori della pelle. Per questo motivo, utilizzare una protezione solare adeguata non è solo una buona abitudine, ma un vero gesto di prevenzione quotidiana.

La crema solare va applicata almeno 15-20 minuti prima dell'esposizione e riapplicata ogni due ore, soprattutto dopo il bagno o una sudorazione abbondante. È importante scegliere il prodotto giusto in base al proprio fototipo e alle condizioni ambientali: SPF 30 o 50 è indicato per le pelli chiare, sensibili o per i bambini.

Non bisogna dimenticare che anche nei giorni nuvolosi, o durante le attività quotidiane all'esterno, la pelle è esposta ai raggi UV. Per questo, la protezione solare andrebbe utilizzata ogni giorno, non solo al mare o in vacanza.



Presso **la nostra farmacia** puoi trovare una selezione completa di solari dermatologicamente testati, resistenti all'acqua, con texture leggere e formulazioni innovative adatte a tutta la famiglia. Il nostro staff è a disposizione per aiutarti a scegliere il prodotto più adatto e offrirti consigli personalizzati per proteggere al meglio la tua pelle.

Goditi il sole con responsabilità: una buona protezione oggi è un investimento per la salute di domani.

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@farmaciamarcelli.it

PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI

LE CHIAVI PER OSSA FORTI A OGNI ETÀ'

L'osteoporosi è una malattia silenziosa che indebolisce le ossa, rendendole fragili e più soggette a fratture, specialmente a livello di anca, colonna vertebrale e polso. Colpisce soprattutto le donne dopo la menopausa, ma può interessare anche gli uomini e persone più giovani in presenza di specifici fattori di rischio. La buona notizia è che l'osteoporosi si può prevenire con abitudini sane e consapevoli.

COS'È L'OSTEOPOROSI?

Si tratta di una condizione in cui la densità e la qualità dell'osso si riducono progressivamente. Il tessuto osseo, normalmente in continua regenerazione, non viene sostituito abbastanza velocemente, causando un indebolimento strutturale.

I FATTORI DI RISCHIO

Alcuni fattori di rischio non sono modificabili, come:

- Età avanzata
- Sesso femminile
- Familiarità per osteoporosi o fratture
- Menopausa precoce

Altri, invece, dipendono dallo stile di vita e sono prevenibili:

- Dieta povera di calcio e vitamina D
- Sedentarietà
- Fumo e abuso di alcol
- Uso prolungato di cortisonici



LE STRATEGIE DI PREVENZIONE

1) Alimentazione di calcio e vitamina D

Il calcio è il principale costituente delle ossa. Ottime fonti sono

- latte e derivati
- verdure a foglia verde
- frutta secca

La vitamina D è essenziale per l'assorbimento del calcio: si produce con l'esposizione al sole e si trova anche in alimenti come uova, pesce azzurro e fegato. In caso di carenza può essere utile l'integrazione sotto controllo medico.

2) Attività fisica regolare

L'esercizio fisico stimola la formazione ossea. Sono particolarmente efficaci le attività che "caricano" le ossa.

3) Evitare fumo e alcol

Il fumo inibisce l'attività delle cellule che costituiscono l'osso, mentre l'alcol riduce l'assorbimento di calcio e può compromettere l'equilibrio, aumentando il rischio di cadute.

4) Controlli periodici

Soprattutto dopo i 50 anni o in presenza di fattori di rischio, è consigliabile effettuare una densitometria ossea (MOC) per valutare la salute dello scheletro. In alcuni casi, il medico può suggerire terapie preventive.

CONCLUSIONE

La prevenzione dell'osteoporosi inizia presto e si basa su tre pilastri: alimentazione adeguata, movimento regolare e stili di vita sani. Prendersi cura delle ossa significa investire in una vita più attiva, sicura e autonoma anche negli anni più maturi.

Le ossa sono il pilastro del nostro corpo: manteniamole forti, ogni giorno.



studio
ANTEO
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

OBESITÀ: la Dr.ssa Ilenia GRANDONE fra le Autrici delle linee guida Nazionali per la Terapia dell'Obesità



Prof. Giovanni Luca

Direttore SC di Endocrinologia, Andrologia e Malattie del Metabolismo Azienda Ospedaliera "S. Maria" Terni

L'obesità è una malattia cronica, progressiva e recidivante ad eziologia multifattoriale che richiede un approccio integrato e multidisciplinare per un trattamento efficace. La patologia rappresenta un'emergenza globale che interessa la salute pubblica: a maggio di quest'anno la Camera ha finalmente approvato la proposta di legge per la lotta e la prevenzione all'obesità, allo scopo di fare dell'Italia il primo Paese al mondo a dotarsi di una normativa specifica per la prevenzione e la gestione di questa grave patologia. Il Centro Multidisciplinare per lo studio e la terapia dell'Obesità (CMO) dell'Azienda Ospedaliera Santa Maria di Terni, dal 2009 si occupa del trattamento del paziente affetto da obesità complicata, prevedendo un intervento integrato di un'Equipe composta da dietologi, dietisti, endocrinologi, chirurghi, anestesisti, gastroenterologi e psicologi che, dopo accurata selezione, valutano il tipo di terapia multimodale più idonea per lo specifico paziente (diabetica-farmacologica-chirurgica), individuando i casi complessi ai quali dedicare percorsi particolari e verificando l'andamento tramite follow-up periodici. Il Centro, accreditato dalla SICOB - Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle Malattie metaboliche, è inserito nella Struttura Complessa a Direzione Universitaria di Endocrinologia, Andrologia e Malattie del Metabolismo diretta dal Prof. Giovanni Luca e collabora in termini multidisciplinari con la Struttura Complessa di Chirurgia Digestiva e d'Urgenza diretta

dal Dr. Gianni Tebala - referente Dr. Domenico Di Nardo e con la Struttura Complessa di Psicologia diretta dal Dr. Stefano Bartoli - referente Dr.ssa Sara Meloni.

"Sono estremamente felice" -spiega il Prof. Giovanni Luca- "che la Dr.ssa Ilenia Grandone, Referente medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione del Centro, abbia fra le varie attività scientifiche inerenti l'argomento che la vedono coinvolta da anni, partecipato alla stesura delle Linee Guida dell'Associazione Medici Endocrinologi (AME) per la terapia del sovrappeso e obesità nella popolazione adulta; la Dr.ssa inoltre è coautrice, curatrice scientifica e coordinatrice di un gruppo italiano di cinquanta professionisti di elevata esperienza in ambito nutrizionale bariatrico che dall'ottobre 2023 ha redatto le nuove Raccomandazioni nutrizionali in chirurgia bariatrica SICOB-ADI-SIO, pubblicato a maggio 2025 da Il Pensiero Scientifico Editore. Fra gli autori, oltre alla Dr.ssa Grandone anche l'equipe completa della Dietiste della Struttura da me Diretta, un Team di Professioniste altamente specializzate nel trattamento del paziente affetto da grave obesità".



Il testo è stato presentato ufficialmente nel corso del Convegno Internazionale SICOB/IFSO, tenutosi a Venezia dal 13 al 17 maggio scorso, dalla Dr. ssa Grandone e dalla Prof.ssa Maria Grazia Carbonelli, Dir. UO Dietologia e Nutrizione Clinica del San Camillo Forlanini di Roma

"Queste raccomandazioni, -continua il Prof. Luca-, nascono dall'intento di poter disporre di un manuale d'uso per chi si occupa di obesità nel senso più complesso del termine, e rappresenta una guida indispensabile per la gestione nutrizionale pre-e post-chirurgica del paziente grave obeso candidato alla chirurgia bariatrica. Costituisce pertanto un manuale utile e fruibile di 'good clinical practice', indispensabile ausilio per la formazione nutrizionale in ambito bariatrico ed interdisciplinare"

La Dr.ssa Grandone è peraltro Presidente del primo Corso di Alta formazione SICOB in Nutrizione Bariatrica, che si occuperà di formare, secondo le nuove Linee Guida, i prossimi esperti che faranno da riferimento ai Centri accreditati e di eccellenza nazionali della Società.

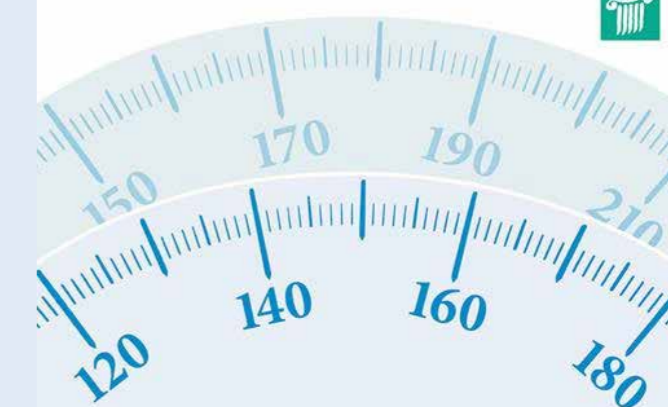
Raccomandazioni nutrizionali in chirurgia bariatrica

Manuale SICOB, ADI, SIO

Seconda Edizione

A cura di Maria Grazia Carbonelli e Ilenia Grandone

Il Pensiero Scientifico Editore



Trattamenti mini-invasivi per l'artrosi dell'anca



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

- 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



Fig. 1



Fig. 2

L'artrosi dell'anca è una patologia degenerativa particolarmente invalidante, la sua incidenza aumenta con l'età, la diagnosi precoce è importante per rallentare l'evoluzione e ritardare l'impianto di una protesi.

Nelle fasi precoci di questa patologia il trattamento è conservativo (modificare stili di vita, controllo del peso, kinesiterapia, terapia farmacologica); quando questo risulta poco efficace ci si può avvalere della viscosupplementazione, cioè dell'infiltrazione ecoguidata di acido ialuronico (Fig. 1). Più recentemente si è aggiunta la terapia rigenerativa che prevede l'impiego di soluzioni biologiche preparate a partire dal sangue (PRP) o dal tessuto adiposo (cellule mesenchimali - Fig. 2) introdotte in articolazione tramite infiltrazione ecoguidata.

Indicazioni limitate nel trattamento di questa patologia le ha anche l'artroscopia, una tecnica chirurgica mini-invasiva che, tramite due o tre accessi all'articolazione di 4-5 mm, permette di eseguire: regolarizzazione di osteofiti, regolarizzazione di lesioni della cartilagine, perforazioni dell'osso rimasto scoperto dalla lesione cartilaginea, release capsulare. A questo trattamento chirurgico si può associare il trattamento con cellule mesenchimali.

MANIERE FORTI CONTRO LA CELLULITE, NEMICA DELLE DONNE!



La cellulite rappresenta un inestetismo che colpisce milioni di donne. Oltre alla Chirurgia Estetica possono scendere in campo tecniche meno invasive che agiscono sui diversi meccanismi patogenetici della stessa.

La cellulite, il cui termine scientifico è PEFS, pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica, è una vera e propria patologia che interessa il pannicolo adiposo sottocutaneo, ricco di cellule grasse.

Si assiste, infatti, a partire dalla pubertà, ad un aumento del volume delle cellule adipose e, negli spazi intracellulari, all'accumulo di liquidi in eccesso.

Per cellulite quindi si intende uno stato infiammatorio che attraversa diversi stadi, da quello edematoso a quello fibrosclerotico. La genesi è multifattoriale, ossia alterazioni del microcircolo, azione degli estrogeni sul tessuto adiposo,

stress ossidativo fino ad una componente genetica.

Oggi esistono diverse terapie e metodi per contrastare la cellulite.

Possiamo giovarci della CAVITAZIONE, degli ULTRASUONI, della RADIOFREQUENZA, della CRIOLIPOSCULTURA, dell'OSSIGENO-OZONOTERAPIA, della CARBOSSITERAPIA ed infine della MESOTERAPIA.

La vecchia cara MESOTERAPIA, oggi ampiamente rispolverata ed oserei dire ringiovanita. È possibile infiltrare i tessuti interessati con ago cannule sottili e depositarvi sostanze lipolitiche in grado di sciogliere i depositi di grasso. Non è proprio la tecnica a molte donne nota, ma è di sicuro una tecnica molto valida che ci permette di aggredire la cellulite con determinazione.

Con un pennarello si disegna la zona cutanea da trattare, siano essi fianchi, addome, interno coscia, ginocchia, interno braccia, regione sottomentoniera e poi si procede, dopo accurata detersione cutanea, all'infiltrazione delle sostanze lipolitiche che servono a degradare il grasso in eccesso.

Il trattamento è mensile e le sedute variano da individuo ad individuo. Possiamo considerarlo



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

una vera e propria lipolisi, ossia scioglimento del grasso localizzato che viene poi eliminato per via renale. Da qui la necessità di bere molta acqua nei giorni successivi la seduta.

La zona trattata appare irritata, leggermente rigonfia e dolente per le successive ore dopo il trattamento tanto che si consiglia di applicare del ghiaccio e di massaggiare a lungo, con pomata a base di Arnica, la zona per distribuire bene il prodotto infiltrato. Molto utile, nelle ore seguenti, è indossare una guaina morbida ed elastica che modelli la figura. Il trattamento dura pochi minuti ed è ben tollerato da tutti.

I costi sono contenuti ed accessibili e sono determinati dal numero di fiale di prodotto utilizzate nella seduta.

Si raccomanda di non esporsi al sole nei giorni successivi al trattamento, per questo marzo è il mese giusto per iniziare le sedute che generalmente non sono mai più di 4 o 5.

ergo V
Ergonomics Meets Versatility

aestetika
Distributore esclusivo Italia

Aestetika S.r.l.
DISTRIBUTORE ESCLUSIVO ITALIA
Strada di San Martino, 104,
05100 Terni

Gli unici TTL periscopici
a **ingrandimento multiplo:**
3 in 1

Tecnologia di Zoom Variabile

<p>Ergo V™</p> <p>PESO 59g</p> <p>INGRANDIMENTI 3.8X / 5.3X / 7.0X</p>	<p>Ergo V™ Pro</p> <p>PESO 63g</p> <p>INGRANDIMENTI 5.6X / 7.4X / 10X</p>
---	--

by **admetec**

Tel: 0744 302233
E-mail: info@aestetika.it
Site web: www.aestetika.it

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

NUOVA ENERGIA PULITA PER CRESCERE SOSTENIBILI



Giacomo Porrazzini

Si è svolto nei giorni scorsi, presso il PalaSi di Terni, un interessante convegno dedicato all'**autonomia energetica del territorio intercomunale della Conca ternana**. L'iniziativa rientra nel quadro del **Festival nazionale ASviS dello Sviluppo Sostenibile**.

L'obiettivo non è un'autonomia totale dalla rete nazionale di produzione e distribuzione, ma un modello di **indipendenza "green"**, basato principalmente sull'**impiego di fonti energetiche rinnovabili** e su strategie di **risparmio e uso razionale dell'energia**.

Il contesto attuale, a livello globale, **non è favorevole alla causa della sostenibilità ambientale**: gli Accordi di Parigi sul clima sono stati disattesi da importanti attori internazionali, mentre in Europa crescono le pressioni per accantonare il **Green New Deal** e le indicazioni dell'**Agenda 2030 dell'ONU**. Eppure, **gli appelli della comunità scientifica alla politica e all'economia si fanno sempre più pressanti**, richiedendo una decisa **inversione di rotta**.



TERNI

Il Festival ASviS, con **oltre 1.300 iniziative promosse in tutta Italia**, ha dimostrato che **il cambiamento può partire anche dal basso**, dalle città e dai territori. Considerando che **oltre il 70% della popolazione italiana vive in contesti urbani**, è proprio nelle città che si gioca **la sfida decisiva per salvaguardare il clima** e garantire un futuro sostenibile alle prossime generazioni.

Al centro della transizione ecologica vi è quella energetica. Una strategia di **autonomia energetica green per il territorio ternano** si muove proprio in questa direzione. Attualmente, nel Ternano, **ogni abitante produce in media 9 tonnellate di CO₂ all'anno**, il 40% in più rispetto alla media regionale. **Terni è uno dei poli industriali più "climalteranti" dell'Umbria e d'Italia**, a causa della forte presenza di settori siderurgici e chimici.

Per questo motivo, **tutti gli attori del territorio sono chiamati a un impegno concreto per ridurre l'impronta ecologica**. La proposta di autonomia energetica dovrebbe fondarsi su:

- **rilancio dell'idroelettrico locale**, da collegare direttamente ai grandi consumatori come la siderurgia;
- **sviluppo massiccio delle fonti rinnovabili (solare, eolico)**, più resilienti alle turbolenze geopolitiche;
- **utilizzo del vettore energetico innovativo dell'idrogeno**;
- **efficienza energetica e riduzione degli sprechi**;
- **valorizzazione delle pratiche dell'economia circolare**.

Un ruolo cruciale potrà essere svolto dai **prosumer (produttori-consumatori di energia)** e dalle **CERs (Comunità Energetiche Rinnovabili)**, soprattutto in un contesto in cui **cresce la domanda di elettricità per mobilità, riscaldamento, servizi digitali e data center**. Le **tecnologie digitali, compresa l'intelligenza artificiale**, permettono oggi livelli inediti di **flessibilità e integrazione tra produzione e consumo a livello locale**.

Si tratta dunque di una sfida concreta e innovativa, che offre al **territorio ternano un'occasione storica per costruire un futuro più sostenibile e resiliente**.

LA TECNOLOGIA COME AUSILIO UN CONNUBIO ORAMAI IMPRESCINDIBILE

La generazione Z, di cui io faccio parte, è nata in contemporanea con l'avvento di Internet, successivamente dei social e beneficia dell'evoluzione delle scoperte tecnologiche che si susseguono di anno in anno. Io stessa ho usufruito dell'utilizzo del PC e di altri dispositivi tecnologici per sostenere il mio percorso di studi, prima al liceo e poi all'università, attraverso la DAD e le lezioni online, consentendomi in tal modo di diplomarmi e successivamente di laurearmi. Chiaramente, queste alternative di studio erano impensabili quarant'anni fa. Tutto ciò ha portato anche una semplificazione nelle pratiche burocratiche e ha agevolato il lavoro da remoto, soprattutto a seguito del lock down, infatti molti dipendenti aziendali continuano, ancora oggi, a lavorare da casa con questa modalità.

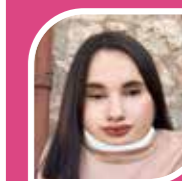
Le scoperte tecnologiche non riguardano solo l'utilizzo del computer e di altri strumenti elettronici, come tablet e cellulari, ma anche la sperimentazione di Robot dotati di una Intelligenza Artificiale, che nel prossimo futuro, potrebbero trovare spazio anche nei luoghi ove vi sono disabili e persone anziane, per aiutarli nelle loro attività quotidiane. Tutto ciò rappresenta un'evoluzione fondamentale per incentivare lo sviluppo dell'autonomia e dell'indipendenza, sia delle

persone con disabilità che degli anziani, i quali spesso si trovano a vivere in solitudine ed emarginazione.

La Tecnologia, insieme all'Intelligenza Artificiale, NON possono e NON devono però sostituire il **RAPPORTO UMANO**, il quale ha bisogno necessariamente di essere nutrito e incentivato. È impensabile basare la socialità esclusivamente sul rapporto UOMO-ROBOT perché verrebbe meno la nostra umanità; piuttosto sarebbe necessaria una forte coesione tra l'uomo e la tecnologia, in cui quest'ultima non venga più considerata una minaccia ma una risorsa.

In attesa che i produttori immettano sul mercato, in maniera accessibile, robot in grado di aiutare

in casa o a lavoro, oppure macchine che guidano autonomamente, cerchiamo di fare un uso corretto della tecnologia, senza abusarne e, soprattutto, restando fedeli alla propria etica e alla propria morale.



Elisa Romanelli

AD AMELIA LA MOSTRA INTERATTIVA SU ALESSANDRO GERALDINI

Nel cuore dell'Umbria, ad Amelia il Rinascimento torna a vivere in una forma inedita. È stata infatti inaugurata a Palazzo Petriniani la mostra interattiva "Alessandro Geraldini, il 'primo' vescovo americano", un progetto innovativo che unisce tecnologia e storia, per raccontare la vita di una figura affascinante e spesso poco conosciuta. Promossa dal Comitato Diocesano per le celebrazioni del 500° anniversario della morte del vescovo umanista, e realizzata dalla società Euromedia di Terni con il contributo della Fondazione Carit, la mostra propone un'esperienza immersiva e coinvolgente. Il visitatore viene accompagnato in un viaggio tra Europa e Americhe, tra i valori dell'umanesimo rinascimentale e le sfide della modernità. Alessandro Geraldini, nato ad Amelia nel 1455, fu precettore degli infanti di Spagna, sostenitore del viaggio di Cristoforo Colombo e autore prolifico di testi pedagogici, politici e religiosi. Ma soprattutto, fu il primo vescovo residente nelle Americhe, a Santo Domingo, dove contribuì a costruire un ponte culturale e spirituale tra il Vecchio e il Nuovo Mondo. All'inaugurazione presenti il vescovo Francesco Antonio Soddu, insieme a rappresentanti delle istituzioni civili e militari. Il prof. Edoardo D'Angelo, presidente del Comitato promotore, ha aperto l'incontro con una riflessione condivisa insieme al prof. Luca De Luca Picione dell'Università Federico

II di Napoli sul tema "L'Umanesimo, l'Altro e le sfide del presente". Il quale ha sottolineato come Geraldini, pur non essendo cronologicamente il primo vescovo nelle Americhe, è stato il primo a stabilirsi stabilmente nel continente, lasciando un segno profondo nel dibattito tra culture. La mostra vuole far comprendere non solo chi è stato, ma anche cosa rappresenta oggi: un umanista che ha fatto dell'incontro con l'altro il cuore della sua missione».

A presentare l'impianto espositivo è stato Gianluca Perissinotto di Euromedia, che ha illustrato il lavoro del team nella creazione di un allestimento multimediale con videomapping, tecnologie immersive e contenuti accessibili a tutti. Un progetto pensato per rendere la storia viva, fruibile e capace di parlare anche alle nuove generazioni. La mostra sarà aperta al pubblico nei prossimi mesi e rappresenta un'occasione unica per riscoprire una figura che ha saputo unire mondi diversi, secoli fa, e che oggi più che mai ci invita a riflettere sull'importanza del dialogo tra le culture.



Elena Cecconelli



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

www.edilziacollierolletta.it

SHOWROOM

PORTE E INFISSI

RISCALDAMENTO
E COTTURA

MAGAZZINO EDILE

TERMIDRAULICA

BAGNO E ARREDI
RISTRUTTURAZIONI

OROLOGI, INTERVISTE E AUTOMATISMI



Carlo Santulli

Ci sono luoghi in città che conservano un loro nome tradizionale per qualche particolare caratteristica, come direbbero gli urbanisti "emergenza architettonica", nel senso di qualcosa che spicca, che distingue, insomma che si vede. Così è per piazza Bruno Buozzi, che è per tutti "piazza Valnerina", dalla barriera originaria che apriva la città a chi veniva dalla valle. E come largo Don Minzoni, che è "piazza dell'orologio". E non c'è dubbio che quello che si affaccia dal palazzo della Camera di Commercio si noti. Oltre a darci il cessato allarme a mezzogiorno, ci dà anche l'ora esatta, come quello del palazzo della BCT che domina la nostra piazza principale. Quadranti privilegiati, direi. Non è sempre così a Terni però. Tanti orologi non funzionano, ed anche se abbiamo tanti altri modi per sapere che ora è, è un segno di trascuratezza che spiace, che personalmente mi disturba anche un po'. Molti, o forse tutti, tra quelli all'entrata dei vari varchi della ZTL sono spenti, indipendentemente dall'attivazione della stessa, per esempio quello digitale di Porta Sant'Angelo che ricordo molto preciso invece. È fermo anche a mezzogiorno circa, come da lancette sovrapposte, quello all'angolo tra via Tito Oro Nobili (che, sempre a proposito di nomi tradizionali e nomi effettivi, molti chiamano ancora viale della Fonderia) e piazza Dante. Facendo pochi passi più in là, l'orologio incassato nella facciata della stazione è assente e coperto da anni: spero bene che coi lavori di ristrutturazione ora in corso lo si ripristini

e si possano, con l'occasione, anche utilizzare i tanti spazi vuoti disponibili che si trovano nell'edificio. A proposito di stazione, ho avuto l'onore di un'intervista qualche giorno fa: ho detto quante volte prendevo il treno ("Ah, è proprio un viaggiatore!", esclamazione che mi ha inorgoglitto), la mia destinazione (San Benedetto del Tronto) ed ho commentato proprio le cose di cui sopra, orologio sparito compreso. La gentile intervistatrice non trovava San Benedetto nell'elenco delle stazioni. Le ho suggerito, per lunga frequentazione della biglietteria automatica (sapete, "attenzione ai borseggiatori, se vi servono informazioni", ecc. ecc.) che è S. Benedetto del Tronto, mentre il paese di valico tra Bologna e Firenze è San Benedetto Val di Sambro, vai a capire perché. Come neanche ho capito perché uno che ha bisogno di informazioni vada alla biglietteria automatica, sono misteri della programmazione. Una cosa posso dirvi però: che se voglio fare un biglietto da casa sul telefonino, la prima proposta dell'applicazione è "Terni Cospea", e, se per curiosità andate a vedere l'orario dei treni in partenza da lì, esce, come ricorderete da un mio scritto di qualche tempo fa, una pagina desolatamente bianca con cornice rossa, come da colori sociali Trenitalia. Speriamo per poco, dai, come pure auguriamoci che gli orologi pubblici prima o poi funzionino tutti. Io non ho mai fretta, ma è bello che un orologio faccia il suo mestiere per bene.



RADICHE D'AMORE

Mi' nonnu stèa dicenno... Terni mia...
'n tembu che non pòzzo più scorda',
co' ppochi sòrdi e 'n bo' de fantacia
me déi tantu gustu de campa'.
Erimo ggente tantu labboriosa...
chi era condadinu e cchi artigianu...
non c'era 'st'esistenza turbinosa
e anche lo magna' era più ssanu.
Tutte le donne stèono llà ccasa
mentre nojandri fòri a llaora'...
de fiji ce ne stèono 'na spasa
e cc'èi pure tempu pe' rruzza'.
Caru nonnu... te j'ho ddittu...
ma perchè nun te stai zzittu
tu quann'èi laoràtu
te mettèi ggìù sdrajàtu
mentre nonna 'l riposa'
lu passàa a sfaccenna'...
quistu essa m'arcontatu
e ttu... te ne s' scordatu.
Ce stèa pure Terni 'ndustriale...
lui come gnente fosse ha 'rsiguitatu...
e cchi cce lavoràa ... bbene o mmale
ciaèa qui la stòzza 'ssicuratu.
Vidissi quanta ggente qqua 'n città...
pure vinuti da li colli 'ntornu
co' la speranza de lo guadambia'
fòri de casa tuttu 'l santu giurnu.

Noi 'emo fattu postu 'nche a le donne
e 'emo dimostratu 'n'onestà...
ch'a ddilla come mmo' po' corrisponne
ave' rraggiuntu quarche parità.
Caru nonnu... te j'ho ddittu...
ma perchè nun te stai zzittu
quillu ch'ete voi scartatu
sulu noi l'emo 'rraffatu.
Doppo quillu fatiga'
c'era a ccasa lo sgobba'...
quistu nonna m'arcontatu
e ttu... te ne s' scordatu.
Ma tuttu quillu ch'è ssuccessu prima
cià 'n bo' portatu a esse come ssemo...
m'ha dittu nonnu degnu de più stima...
e tuttu po' anna 'mèjo se vvolemo.
Sicuru che nojandri sèssu forte
noi sfrutteàmo tantu la 'gnoranza
ma pe' ffurtuna nostra o bbòna sorte
voi donne c'ète tanta 'ccomodanza.
Cercamo d'azzecca' 'n bo' la misura
e addopra' più vvorde anche lu còre
'n modo che la vita nun ze scura
in questa città nostra de l'amore.
Caru nonnu cià raggione
ma non fatte mo' illusione
a 'stu puntu 'n do' che stamo
noi co' ggustu seguitamo

se sso 'radiche d'amore
mo' mettemo anche lu core...
quistu nonna ha dichiaratu
ma no' mme l'ha 'ssicuratu.
Quistu munnu è ffattu a scale
chi le scenne e cchi le sale
basta pocu a fatte pènne
che dall'ardu déi scenne...
se sso 'radiche d'amore
mo' mettemo anche lu còre.



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/mS4E3jglxQ>






LUCIDATURA CARROZZERIA



LAVAGGIO E PREPARAZIONE

DECONTAMINAZIONE

LUCIDATURA

PROTEZIONE FINALE

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



STRAPPINI

CONCESSIONARIA UFFICIALE




VIA DEL MAGLIO, 7 - TERNI (TR)
0744 300 168 - WWW.STRAPPINI.IT

INFORMATICA a 360°



Raffaele Vittori

Il Cloud Computing: Un Viaggio Epico nella Nuvola che Ha Ridisegnato il Nostro Mondo Digitale.

Immagina un universo dove la potenza di calcolo è illimitata, gli archivi spaziosi come galassie e i programmi sempre all'avanguardia, accessibili istantaneamente da qualsiasi dispositivo, ovunque tu sia. Non è una visione futuristica, ma la tangibile realtà del Cloud Computing, la "nuvola" che ha radicalmente trasformato il nostro modo di vivere, lavorare e interagire con la tecnologia.

Le Radici Profonde del Cloud: Dalle Visioni del Passato alla Svolta Commerciale. Sebbene l'esplosione del Cloud Computing sia un fenomeno relativamente recente, le sue fondamenta concettuali affondano in un passato sorprendentemente lontano.



Anni '60: L'Alba dell'Utility Computing.

L'intuizione di condividere la potenza di calcolo in modo efficiente tra più utenti risale ai lontani anni '60.

Pionieri illuminati come *John McCarthy*, inventore del linguaggio di programmazione LISP, prefigurarono l'idea di "utility computing". Questo concetto rivoluzionario proponeva la vendita della capacità di calcolo come un servizio, proprio come l'elettricità o l'acqua, rendendola accessibile a tutti senza la necessità di possedere infrastrutture complesse. In questo periodo pionieristico, emersero anche i primi sistemi di "time-sharing", che consentivano a più utenti di sfruttare contemporaneamente un unico computer centrale, gettando le basi per l'allocatione dinamica delle risorse.

Anni '90: La Metafora della "Nuvola" Prende Forma.

Il termine "cloud" (nuvola), così come lo interpretiamo oggi per rappresentare la vasta rete di Internet e i servizi che vi risiedono, iniziò a diffondersi negli anni '90. Un esempio significativo si ebbe nel 1994, quando la società General Magic, uno spin-off di Apple, adottò la metafora della "nuvola" per descrivere il vasto e interconnesso universo di servizi e applicazioni accessibili a distanza. La formalizzazione del termine "cloud computing" avvenne in una conferenza accademica nel 1997, ad opera del professore *Ramnath Chellappa*, che ne delineò i contorni concettuali.

Primi Anni 2000: La Commercializzazione e la Nascita di AWS.

La vera e propria svolta verso il cloud computing, come lo conosciamo oggi, si verificò all'inizio degli anni 2000. Nel 2002, il gigante dell'e-commerce Amazon intraprese un passo audace, fondando Amazon Web Services (AWS) con l'obiettivo iniziale di gestire la propria mastodontica infrastruttura interna. Questo esperimento si rivelò un successo tale da portare, nel 2006, al lancio pubblico

di servizi innovativi come Amazon S3 (Simple Storage Service) per l'archiviazione dati e Amazon EC2 (Elastic Compute Cloud) per la potenza di calcolo. Questo momento è ampiamente considerato il vero punto di partenza del cloud computing commerciale su larga scala. AWS, infatti, democratizzò l'accesso all'infrastruttura IT (Information Technology), rendendola disponibile a chiunque, dalla piccola startup alla grande corporation, attraverso un rivoluzionario modello di pagamento "a consumo".

L'Esplosione e la Consolidazione del Cloud (Dal 2009 in Poi).

Dal 2009 in poi, il cloud computing ha vissuto una crescita esponenziale e una trasformazione profonda e costante. Per comprenderne la portata, si può pensare al cloud come all'affitto di una casa, anziché all'acquisto: non ci si preoccupa della manutenzione, delle bollette o delle riparazioni, poiché tutto è a carico del proprietario. Nel mondo digitale, questo "proprietario" è il fornitore di servizi Cloud. Prima dell'avvento del cloud, le aziende erano costrette ad acquistare, installare e mantenere i propri server e computer, un processo oneroso in termini di costi e tempo, e spesso inefficiente. L'infrastruttura IT era una spesa fissa ingente. Poi è arrivato il Cloud. Pionieri come Amazon con AWS hanno aperto la strada alla possibilità di "affittare" potenza di calcolo e spazio di archiviazione via internet.

Questo modello innovativo, denominato Infrastructure as a Service (IaaS), ha rappresentato una spinta incredibile per l'intero ecosistema digitale. Le piccole startup potevano nascere e crescere velocemente senza la necessità di investire milioni in infrastrutture, mentre le grandi imprese potevano testare nuove idee e progetti con rischi minimi, pagando solo per le risorse effettivamente utilizzate. Contemporaneamente all'ascesa dell'IaaS, altri attori di peso come Google con App Engine e Microsoft con Azure hanno introdotto il Platform as a Service (PaaS). Il PaaS offre un livello di astrazione superiore: non solo computer virtuali, ma interi ambienti pre-configurati dove gli sviluppatori possono creare,



testare e far funzionare le loro applicazioni senza doversi preoccupare di server, sistemi operativi o database sottostanti. È come per un cuoco che trova la cucina già completamente attrezzata per preparare il suo piatto.

... CONTINUA nel PROSSIMO NUMERO →

SETTIMANA NAZIONALE DELLA BONIFICA E INAUGURAZIONE NUOVA SEDE



Si è conclusa con grande successo per il Consorzio di Bonifica Tevere Nera, la **Settimana Nazionale della Bonifica e dell'Irrigazione** iniziata con la "gommonata sul fiume Nera" - occasione per mettere in risalto e dare lustro ai lavori effettuati dall'ente stesso sul territorio e conclusasi il 26 Maggio con il convegno presso l'hotel Garden di Terni dal titolo: **"Acqua è economia, solidarietà, bellezza dei territori, bene comune"** in cui sono state illustrate le opere di salvaguardia idrogeologica sul fiume Nera.



Nella stessa giornata si è proceduto anche all'**inaugurazione** e alla benedizione da parte di S.E. Mons. Francesco Antonio Soddu e del suo vicario generale Mons. Salvatore Ferdinandi, della **nuova sede del Consorzio** in Via Bramante 1, Terni: per l'occasione si è assistito ad una importante partecipazione di rappresentanti delle istituzioni sia civili che militari: consiglieri dell'assemblea legislativa umbra, sindaci del territorio, assessori comunali e comandanti delle forze armate e di polizia nonché rappresentanti delle associazioni di categoria e del mondo produttivo



Nell'arco della settimana sono stati **premiati gli alunni della scuola dell'infanzia, primaria e del Liceo scientifico Donatelli** che hanno partecipato al **progetto "Sorella Acqua"**, che si sono distinti per gli elaborati svolti in relazione al mondo dell'*acqua* - "motore" di questo ente.



Ph A.Mirimao



30 Anni DI ATTIVITÀ

01 Giugno 1995 - 01 Giugno 2025

E' stato un grande onore poter festeggiare i nostri 30 anni di attività con la presenza di tutte le persone che hanno rappresentato e rappresentano un tassello importante di questo percorso, Ospiti, familiari, medici, dipendenti, Istituzioni.

30 anni, è un bel traguardo, 3 decenni di passione, impegno e crescita, è un'occasione per riflettere sul percorso fatto, un percorso che è iniziato con l'incertezza e la paura per il grande impegno ma anche con grande determinazione nel mettercela tutta seguendo un grande insegnamento ricevuto: **OGNI COSA DEVE ESSERE FATTA SECONDO SCIENZA, COSCIENZA ED UMANITA' DELL'ASSISTENZA E DELLE CURE.**

Ringrazio di cuore tutti i medici con i quali abbiamo avuto l'onore di collaborare negli anni, tra i quali i dott. Tracchegiani, Bazzucchi, Morelli, le dott.sse Cicoletti, Diamanti, Proietti, Bianchini, Serva, l'AMATA Umbria nella persona della dott.ssa Longo e la Prof.ssa Patrizia Mecocci.

Ringrazio il Sindaco dott. Liberati e tutto il Comune di Otricoli, la USL Umbria 2 ed il Comune di Narni che sono stati sempre molto collaborativi.

Ringrazio tutti i familiari che hanno creduto in noi affidandoci negli anni le cure dei propri cari e che ho oggi la fortuna di avere qui a festeggiare con noi.

Ringrazio tutti i dipendenti per questi anni di professionalità, lealtà, impegno e passione con cui hanno svolto il loro importante lavoro.

Questi 30 anni sono stati un viaggio ricco di emozioni alternate a cadute ed a soddisfazioni, leggendo il libro WABI SABI - Scoprire nell'imperfezione la bellezza delle cose - ho trovato molto bella questa frase: **"Non siamo su questa terra per essere perfetti ma per essere vivi, occorre armarsi di umiltà per riuscire ad accettare che tutti possiamo sbagliare ed è proprio dagli errori che abbiamo l'opportunità di imparare, di sviluppare la curiosità, di esplorare ed inventare nuove soluzioni, di crescere come individui".**

Mi auguro che questa sia l'occasione per tutti noi di guardarci dentro e di guardare al futuro con entusiasmo, pronti a migliorare noi stessi per offrire il meglio a chi ci sceglie per la cura dei propri cari perché **"Nella vita di tutti i giorni non dobbiamo fare grandi cose ma piccole cose fatte con grande amore"** (Madre Teresa di Calcutta)

Semplicemente Grazie
Sabrina Tini

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



CON IL PATROCINIO DI



UNA GIORNATA DI TERNANITÀ

COMMEDIA BRILLANTE SCRITTA DA CARLO BANDINI E MICHELA MAGNATTI
REGIA DI GRAZIANO FAINA | SCENOGRAFIA DI GIAMPIERO STRINATI



12 Luglio 2025
Anfiteatro Fausto **Dalle 19:00**

STAND CON CIRIOLE ALLA TERNANA 5€

www.teatrocittaditerni.it

335 1228023 - 349 5352094 - 3332268333

LA GUERRA DI CESI

TERNI TENTA DI ESPANDERE IL PROPRIO DOMINIO ATTACCANDO IL CASTELLO DI CESI, MA L'OFFENSIVA FALLISCE E SCATENA UNA DURA REAZIONE DELLE CITTÀ UMBRE.

Nel 1494, appena due anni dopo la morte di Lorenzo de' Medici, la discesa in Italia delle truppe francesi guidate da Carlo VIII segnò la fine del fragile equilibrio politico stabilito dalla Pace di Lodi del 1454. Si aprì così una lunga fase di conflitti interni e di ingerenze straniere, che avrebbe portato gran parte della penisola sotto il controllo delle maggiori dinastie europee.

In questo contesto, la città di Terni, pur facendo parte dello Stato Pontificio, godeva ancora di una certa autonomia municipale. Alleata con le potenti famiglie Colonna, Savelli e Orsini, essa tentò di approfittare della situazione per espandere il proprio controllo territoriale. L'obiettivo era il castello di Cesi, capitale de facto delle Terre Arnolfe, storicamente legate a Spoleto e più volte contese nei secoli precedenti.

Il 22 dicembre 1494 non un esercito regolare ma una spedizione armata di cittadini ternani attaccò il borgo di Cesi, devastando parte del fortilizio, delle abitazioni civili e delle mura. Gli abitanti furono cacciati e vennero sottratte le campane delle chiese locali, gesto simbolico e umiliante, tipico degli attacchi ai castelli nemici.

L'aggressione scatenò una pronta reazione. I centri delle Terre Arnolfe e quelli vicini, tra cui San Gemini, Acquasparta, Portaria, Montefranco e Ferentillo, si allearono con Spoleto, Perugia e Todi per opporsi

all'espansione ternana. Le ostilità si intensificarono: un contingente guidato da Pompeo d'Amelia e formato anche da ternani pose l'assedio a Montefranco e attaccò San Gemini. In risposta, Bartolomeo d'Alviano, comandante delle forze avversarie, respinse l'offensiva e marciò direttamente contro Terni, approfittando del ritiro delle truppe degli Orsini, chiamate su un altro fronte.

L'attacco portò alla distruzione della rocca di Colleluna, importante baluardo difensivo di Terni e simbolo della sua penetrazione nel contado, processo espansivo analogo a quello di molte altre città italiane, il cui successo fu però solo parziale, sia per la vicinanza di poteri rivali, sia per il ritardo con cui venne intrapreso rispetto all'età storica in cui in altri casi fu condotto.

In seguito a questi eventi e forte della posizione di vantaggio ottenuta, la popolazione spoletina devastò gli orti e i mulini situati fuori dalle mura di Terni. Le ostilità cessarono solo quando Papa Alessandro VI della famiglia Borgia impose una tregua, poco prima che, nel 1496, un'epidemia di peste colpisse duramente l'intero territorio umbro.



Francesco Neri



Dialoghi attraverso i secoli

15 giugno – 5 luglio 2025

J.S. Bach Magnificat

Martedì 17 giugno, ore 21.00
Duomo di Orvieto

Trionfo di Trombe

Mercoledì 18 giugno, ore 19.00
Piazza della Repubblica

Docenti Luminescenti

Giovedì 19 giugno, ore 21.00
Palazzo Coelli

Bel Canto e Nuovi Orizzonti

Venerdì 20 giugno, ore 21.00
Museo Emilio Greco

TrumpetFest Finale e Meraviglie

Sabato 21 giugno, ore 21.00
Sala dei '400

Quartetto Valkyria: Archi Senza Limiti

Lunedì 23 giugno, ore 19.00
Teatro Ridotto

Quartetto 121 da Sydney: Luci dal Sud

Martedì 24 giugno, ore 21.00
Teatro Ridotto

Fanfara del TubaFest: Splendore di Ottoni

Mercoledì 25 giugno, ore 19.00
Piazza della Repubblica

Magia dell'Opera con Valda Wilson

Mercoledì 25 giugno, ore 21.00
Sala Consiliare

Trio Michie: Borodin, Dvořák e Ora

Giovedì 26 giugno, ore 21.00
Teatro Ridotto

Schubertiade

Venerdì 27 giugno, ore 19.00
Teatro Ridotto

Gran Finale TubaFest

Sabato 28 giugno, ore 19.00
Teatro Mancinelli

Armonie Intrecciate

Martedì 1 luglio, ore 21.00
Teatro Ridotto

Dialogues Sonores

Mercoledì 2 luglio, ore 19.00
Sala Consiliare

Arie e Sonate Intime

Giovedì 3 luglio, ore 19.00
Palazzo Coelli

Gran Finale del Festival

Venerdì 4 luglio, ore 19.00
Sala Expo

Vano Giuliano s.r.l.

RIELLO PROFESSIONISTI DELL'ENERGIA AL TUO SERVIZIO

ALTA EFFICIENZA

E RISPARMIO CON I

CONDIZIONATORI

RIELLO

50%

DETRAZIONE FISCALE

**a partire da 99 € al mese
senza interessi**



TERNI - Via C. Fornaci 16 (ZONA MARATTA) INFO: 0744.401467 Vano Giuliano s.r.l.



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

GIUGNO - LUGLIO
AGOSTO 2025

TUTTI I SABATI
GIUGNO



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

1/30
GIUGNO



Orario a seconda del giorno
Cesi (TR)

GIUGNO CESANO 2025

A Cesi, il mese di giugno è storicamente ricco di **eventi culturali, artistici e gastronomici** per tutti i gusti e le età. La manifestazione **Giugno Cesano** presenta un programma con **tante iniziative diverse** in occasione del Santo Patrono.



INFO: 333 3802745
prolococesi.it

27/29
GIUGNO



ore 12.00 - 01.00
Parco dei Pini - Narni Scalo (TR)

ISTREET FOOD GUSTO SOLIDALE

Evento **solidale** giunto alla sesta edizione. Ci saranno **truck con cucina internazionale**, mini luna park, animazione per bambini a cura del **Giullare Silvestro**. Venerdì 27 duo comico **'Le Pere Cotogne'**, sabato 28 **cover band dei Nomadi** e domenica 29 **cover band degli 883**.



INFO : 329 6018920
istreetfood@libero.it

28
GIUGNO



dalle ore 18.30
Piediluco (TR)

ASPETTANDO LA FESTA DELLE ACQUE

5 gruppi musicali differenti si esibiscono a partire dalle ore 18.30, ognuno in prossimità di un locale, segnando un percorso sonoro nel segno del **jazz** e dell'**improvvisazione**. Si esibiranno: **Réunion Trio, Lumberjazz Trio, DDB Trio, New Jazz Quartetto** e (a partire dalle 21,30) **Bad Hoppers**.



INFO : www.piediluco.info
FB: Pro-LoCo Piediluco - IG : Lago di Piediluco

7/22
GIUGNO



Orario a seconda del giorno
Aguasparta (TR)

LA FESTA DEL RINASCIMENTO

La Festa del Rinascimento rievoca l'arrivo del **Principe Federico Cesi** ad Acquasparta nel 1614. Le **tre contrade** si sfidano in **gare teatrali, gastronomiche** e nel **Grande Gioco dell'Oca** per conquistare le chiavi della città.



INFO: 347 6503053
www.ilrinascimentoadacquasparta.it

14
GIUGNO



ore 09.30
Raduno San Feliciano (PG)

GIRO DEL LAGO TRASIMENO

Giro del Lago Trasimeno con **partenza alle 10:00** da San Feliciano. **Percorso di 70 km**. Costo: €50 con noleggio bici; €25 con la propria. Costi comprensivi di assistenza e guida certificata, casco, assicurazione, panino e acqua.



INFO: 328 1482594 - 388 2539515
www.ideaide.it

3/27
LUGLIO



Orario a seconda del giorno
Narni (TR)

NARNIA FESTIVAL

XIV Edizione Medaglia del Presidente della Repubblica 2024

Direzione Artistica **Cristiana Pegoraro**
Direzione Musicale **Lorenzo Porzio**

Dal 14 al 27 Luglio 2025
ANTEPRIME dal 3 al 12 Luglio
55 concerti, spettacoli ed eventi



INFO : www.narniafestival.com
narniaartsacademy@gmail.com

12
LUGLIO



dalle ore 19.00
Anfiteatro Fausto (TR)

MI NONNO C'AVEVA VISTO LUNGO

Vi aspettiamo per una serata di **tradizione e risate** con la **commedia brillante** "Mi nonno c'aveva visto lungo", scritta da **Carlo Bandini** e **Michela Magnati**. Regia di **Graziano Faina** e scenografia di **Giampiero Strinati**. Dalle ore 19:00 **stand gastronomico** con ciriole alla ternana a soli 5€.



INFO : www.teatrocittaditerni.it
335 1228023 | 349 5352094 | 333 2268333

15/5
GIUGNO LUGLIO



Orario a seconda del giorno
Orvieto (TR)

DIALOGHI ATTRAVERSO I SECOLI

Orvieto Musica è un centro di eccellenza per la **musica da camera**, dove **artisti e studenti** da tutto il mondo si incontrano per creare, formarsi e ispirare. Grazie al sostegno di pubblico, donatori e partner, il festival continua a crescere con **nuovi progetti, concerti e collaborazioni internazionali**.



INFO : www.orvietomusica.org

20/29
GIUGNO



Orario a seconda del giorno
Arrone (TR)

FESTEGGIAMENTI SAN GIOVANNI BATTISTA

Dal 20 al 29 giugno 2025, Arrone celebra i **Festeggiamenti di San Giovanni Battista** con **dieci giorni** ricchi di eventi tra **musica, spiritualità, tradizione e gastronomia**. **Concerti, spettacoli, rievocazioni storiche e giochi per bambini** animeranno il borgo in una festa che coinvolge tutta la comunità.



INFO : prolocoarrone@gmail.com

25/3
LUGLIO AGOSTO



dalle ore 19.30
Ponte San Lorenzo, Narni (TR)

SAGRA DELLA PIZZA AL FORNO

La pizza più buona dell'estate ti aspetta alla **Sagra della Pizza** di Ponte San Lorenzo! Dal 25 luglio al 3 agosto: **forni accesi, musica live** ogni sera, **area bimbi e tanto divertimento!** Vivi **10 serate** di gusto e allegria! Visita il nostro sito sagradellapizza.eu



INFO : 339 2983261
info@asdpointesanlorenzo.eu

1/10
AGOSTO



ore 21.00
Cascata delle Marmore (TR)

RASSEGNA NAZIONALE DI TEATRO DIALETTALE

Pro Loco Marmore organizza la rassegna nazionale di teatro dialettale – **edizione XII** che si svolgerà alla Cascata delle Marmore presso il Belvedere Superiore, al centro del museo archeologico. **Dal 1° al 10 agosto 2025** Marmore ospiterà **10 tra le migliori Compagnie teatrali Amatoriali Italiane**.



INFO : Gilda 3475222169 - Manola 3332279812
prolocomarmore@gmail.com

IO E LA MODA



Vittorio Grechi

Dopo la laurea e il servizio militare di leva come ufficiale di artiglieria corazzata nella Divisione Ariete, insegnai chimica per qualche mese, per poi passare agli inizi degli anni '70 a fare l'informatore medico-scientifico con una multinazionale americana, perché economicamente più conveniente, anche se meno piacevole. I pazienti dei medici ci chiamavano commessi, viaggiatori o rappresentanti, comunque in genere eravamo mal visti perché non facevamo la fila come loro ma passavamo in genere ogni due pazienti. I datori di lavoro e di stipendio, molto più concreti, ci chiamavano invece *salesmen*, cioè uomo vendita, a sottolineare che, dalle nostre informazioni trasmesse ai medici ambulatoriali e ospedalieri, discendevano le prescrizioni dei farmaci aziendali che si tramutavano in vendite presso le farmacie, comprese quelle ospedaliere. L'abbigliamento d'obbligo era giacca, cravatta e camicia con maniche lunghe, sempre, tutto il giorno per tutte le stagioni. Avete idea cosa volesse dire giacca e cravatta a Terni o a Narni Scalo, alle ore 14.30 del mese di luglio, per andare a parlare con un medico nel suo ambulatorio, riprendere poi l'auto aziendale rovente e ancora senza condizionatore, e fare altri chilometri per poter parlare con un altro sanitario? Era veramente un inferno! Quando la moda maschile cambiava stavo a guardare perplesso, poi pian piano, pur essendo in tutt'altre faccende affaccendato, riuscivo a vederne anche qualche lato positivo. Uscire per esempio dal tran-tran dei medesimi colori o dagli stessi tagli di giacche e pantaloni. Devo dire però che mi sono sempre affezionato ad alcuni miei abbigliamento, a prescindere dalla moda, tanto che, anche ai cambi di stagione, mi sembrava di far loro un torto a metterli da parte. Vestire sempre alla moda comportava anche un costo, non solo economico ma anche affettivo. Riporre nell'armadio dell'usato giacche e cravatte ancora ottime e con le quali avevo trascorso diverso tempo insieme, sostituendola con quelle alla moda, metteva addosso la curiosità per provare le nuove e la tristezza nell'abbandonare le altre. Da militare, la



moda era quella fissata dal Ministero della Difesa, ma da civile imperversavano i pantaloni da uomo a zampa di elefante. Un giorno avevo messo nel programma di vedere e parlare con i medici dell'ospedale di Amelia. Al mattino presto la fortuna mi aiutò a trovare un parcheggio nei pressi del nosocomio, già stracolmo di auto di ogni tipo. Però pioveva e oltre alla borsa ricolma di farmaci, di lavori clinici e di dépliant, fu necessario aprire l'ombrello. Con entrambe le mani così occupate mi infilai a camminare tra le auto cercando di sgusciare fra i paraurti posteriori e anteriori delle auto parcheggiate una dietro l'altra. Ve lo ricordate come era fatto uno di quei paraurti? Era un pezzo di metallo fissato in basso in orizzontale nella parte anteriore dell'auto, atto a proteggerla, per esempio durante un parcheggio, da eventuali urti contro un ostacolo o contro il paraurti posteriore di un'altra auto. Alcuni paraurti avevano però due ganci verticali lunghi una ventina di centimetri, posti a circa un metro di distanza l'uno dall'altro e fissati sul paraurti stesso dove sporgevano sia verso il basso che verso l'alto. Dalle foto è più facile capire di cosa sto parlando. Per evitare di strusciare i pantaloni lungo i paraurti, rischiando di sporcarli, procedevo con piccoli salti alzando la gamba destra in modo da scavalcare uno alla volta quei ganci verticali. Per qualche metro andò tutto bene, poi all'improvviso, nell'ultimo scavalco, mentre il piede destro tentava di scendere verso terra, il pantalone largo a zampa di elefante si impigliò su un gancio verticale e accadde il patatrà. Persi l'equilibrio e caddi con borsa e ombrello sul cofano dell'auto. Fu un attimo, mi ripresi subito e con lo stinco destro dolorante entrai in ospedale a svolgere il mio lavoro. Mi resi conto che il pantalone a zampa di elefante non è adatto per camminare tra ostacoli, non è adatto per andare nei boschi e quando hai la disavventura di indossarlo, devi guardare con molta attenzione a dove metti i piedi. Adesso vanno di moda pantaloni attillatissimi quasi come calzamaglie e l'unico problema che possono creare mi sembra sia al momento di toglierli: è necessaria molta ginnastica per raggiungere lo scopo da soli e se l'artrosi impedisce il movimento è necessario l'aiuto della partner, come mi racconta un'amica. A volte le mode possono essere anche pericolose: facciamoci caso!



io[®]
unconventional

Viero

**LA MATERIA LIQUIDA NON HA FORMA!
L'ESSERE UMANO AL 70% È ACQUA
IL RIMANENTE CORPO, ANIMA,
CERVELLO E CUORE**

 **ottica | mari**



www.otticamari.it

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



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


RODENSTOCK
Because every eye is different



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



OFFERTA SPECIALE

UNA CENA PER DUE
AL PREZZO DI UNA

BUFFET ILLIMITATO

SEI CARNI UMBRE ALLA SPADA
+ PICANHA



SCANSIONA IL
QR CODE



UMBRO CHURRASCARIA
VIALE NOCETA, 6 - PIEDILUCO
+39 3466358871

OFFERTA SCARICABILE FINO AL 30 GIUGNO
E UTILIZZABILE PER 30 GIORNI