

Il Poggio

BMP

Elevatori su Misura

Numero 236 - Giugno-Luglio 2026

Mensile a diffusione gratuita di attualità e cultura



Ci vediamo
a settembre

GALENO

fisioterapia e riabilitazione



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

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

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

Nagib Mahfuz



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

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

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

COOP UMBRIA CASA SOC. COOP.

☎ 075 500 2816 | 348 810 7648
🌐 www.umbriacasa.it
📍 TERNI - Via C. Battisti 155/B



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. **Accolti 48 progetti tra sport, musica e teatro** Fondazione Carit
6. **Il coraggio silenzioso di chi costruisce** A. Melasecche
7. **Michele Rito Liposi: una vita dedicata al giornalismo e allo sport ternano**
8. **San Gemini ha vissuto il weekend di "Nera Boulder"** E. Ceconelli
9. **Perché si dice...** I. Grifoni
9. **MULINO NERA**
10. **I Giochi Paralimpici Oltre lo sport** S. Lupi
11. **Festa del Rinascimento - Acquasparta**
11. **SIPACE Group**
12. **Gli studenti F. Angeloni in visita alla casa circondariale** S. Dolci
13. **Associazione Agàpe**
14. **Il Club dei ragazzi di Aladino**
14. **AUTHENTICA - la buona ristorazione**
15. **Settimana della Bonifica, il bilancio** Tevere Nera
16. **Il benessere nell'acqua** A. Andrisano
16. **Ossa forti e sole d'Estate** L. Fioriti
17. **PIERA Salute e Bellezza**
17. **VILLA SABRINA - residenza protetta**
18. **Idratazione e sali minerali** Farmacia Marcelli
19. **Prevenzione senologica** M. Vinciguerra
19. **Biostimolazione e rigenerazione cutanea** A. Crescenzi
20. **Azienda Ospedaliera Santa Maria di Terni**
22. **Ozono terapia ecoguidata** V. Buompadre
22. **AESTETIKA**
23. **IASO FARMACIE**
25. **GIUGNO: Era, la dea della fedeltà e della vendetta** D. Orientale
26. **Oltre il Segnale** R. Vittori
27. **La Tecnologia procede di corsa, la manodopera è a rischio?** PL. Seri
28. **Riapre l'Abbazia di San Pietro in Valle** S. Torlini
29. **Aiuto!!! Il mio cane tira a quinzaglio** B. Corrai
29. **CI SENTI**
30. **L'arco spezzato e la truffa dei finali di compromesso** I. Alleva
31. **L'Era dell'Intelligenza Artificiale** E. Romanelli
32. **Terni nel 1831 - Epilogo** F. Neri
33. **La storia della città di Terni (IX parte)** C. Barbanera
34. **Sant'Erasmo, testimone della storia astronomica di Terni** J. Diamanti
35. **Lu Bbighe Bbanghe** P. Casali
35. **VILLA SAN GIORGIO - residenza per anziani**
36. **La guerra cognitiva** R. Rapaccini
37. **Caccia al TESORO** P. Leonelli
37. **RIELLO - Vano Giuliano**
38. **Precetti religiosi** V. Grechi
39. **BMP - elevatori su misura**
40. **OTTICA MARI**

CORREVA L'ANNO...

Un salto, al di là dell'anno zero, in una terra a noi vicina, appena separata da uno stretto di mare, in un luogo dove tutto era predisposto al benessere di un popolo e dove ebbe inizio, con cautela prima, con accettazione poi, infine con convinzione, un'idea rivoluzionaria sociale e politica che sfidò i secoli, i millenni, cambiò il volto di civiltà lontane nel tempo e nello spazio, si inoltrò nella storia fino ai nostri giorni. **Il suo nome è democrazia (dêmos-popolo e krâtos-potere).** È solo un nome, ma racchiude in sé una miriade di significati che possono stravolgere le sorti di un popolo. **Popolo** è la parola chiave: il governo che si instaura ne segna il livello di civiltà. Ciascun cittadino ne è responsabile perché elegge i suoi rappresentanti in piena libertà. È stato un processo lento per consentire il diritto di voto a tutte le classi sociali all'insegna di principi insostituibili che hanno dato libertà e dignità ad ogni cittadino qualunque fosse il sesso, la razza, la religione, l'opinione politica, la condizione sociale. Un sistema così costituito non è solo "governo della maggioranza" ma un sistema volto a garantire i diritti fondamentali dell'uomo, un sistema dove nessuno è al di sopra della legge, un sistema controllato e sostenuto da una minoranza che ha un onere fondamentale: mantenere il **pluralismo, impedire una deriva autoritaria.** Nel tempo, troppo spesso, l'essenza della democrazia è stata calpestata ed essa è morta e rinata, si è indebolita e rafforzata, è stata onorata e oltraggiata. La democrazia oggi è come un cimelio prezioso, affascinante, ma pieno di crepe: **è fragile, ma è viva.**

Il "governo della maggioranza" agisce in uno spazio temporale ben definito, ma a tratti, l'istinto di prevalere, di assumersi un potere esclusivo può nascondersi dietro fiumi di parole, come se il Parlamento fosse un ring dove va in scena una squallida versione dell'essere umano che si dibatte per avere il sopravvento. **Non ci sono nemici né avversari perché avere opinioni diverse non significa dover aggredire a parole e, a volte, a fatti, ma significa, all'insegna della democrazia, confrontarsi, discutere, trovare insieme soluzioni su tematiche sociali che apparentemente sembrano non averne.** Un governo all'insegna della democrazia appare come un immenso, fantastico labirinto dove vagano

"ideologie" di ogni genere: si incontrano, si scontrano, si rincorrono senza trovare l'uscita. Se Icaro, di antica memoria, trova la soluzione volando in alto verso il sole con la conseguenza di determinare la sua fine, i nostri governanti volano così in basso da non riuscire a vedere la luce. **Non sanno come uscire dal labirinto perché la salvezza non è nel girovagare a vuoto, ma nella capacità di "vedere" l'uscita.** Fuori del labirinto la realtà da affrontare è complessa e il popolo sovrano aspetta di essere soddisfatto nella moltitudine di problematiche preposte al proprio benessere. Non sono promesse irrealizzabili, non sono ideologie di un tempo che fu, ma sono i cardini che corrispondono ai bisogni primari dell'uomo senza i quali la specie umana non può che estinguersi. **Il lavoro** che assicura sostentamento e tenore di vita soddisfacente, garantisce **la sicurezza** che tanto si cerca di risolvere senza riuscirci. È di non facile soluzione, ma scippi, furti, aggressioni sono la conseguenza di mancanza di lavoro, di attività temporanee, scarsamente retribuite, ma anche di un degrado culturale che si annida nel sottobosco sociale. **Non si può avere sicurezza finché c'è disuguaglianza, emarginazione economica e sociale.** L'aumento della violenza, nelle strade, nelle scuole, tra i giovani è il segnale che **il patto sociale si è rotto**, che i giovani, ma anche gli anziani, vivono un **senso di smarrimento** che rende il futuro opaco e confuso. Mentre il mondo attuale corre a una velocità tecnologica e finanziaria che tutto travolge e disegna una società con un senso etico-morale offuscato da una miriade di tentazioni che giustificano l'appropriazione di beni altrui e fanno tacere la coscienza, la democrazia conserva i suoi tempi: ha bisogno di dialogo, di confronto, di intese condivise, ma soprattutto ha bisogno di accogliere le novità, di integrarle nel tessuto vivo della società attuale, non di ignorarle o proibirle. Non si può ignorare quel mondo parallelo dove umani e avatar si incrociano, si confondono, dove esplodono giudizi e pregiudizi, dove realtà e finzione si fondono. In esso si "comunica" con un linguaggio aspro, dettato da rabbie represses. Perché tanta rabbia? Perché **il patto sociale si è rotto.** Quando le persone non si sentono più rappresentate smettono di credere nelle

istituzioni e cercano risposte in gruppi estremisti o nella violenza individuale. La ricerca di una identità, soddisfatta da un "like", è segno di solitudine, di un vuoto intellettuale, di assenza di prospettive. Anche i politici si espongono nei media per tastare la loro popolarità, si muovono appigliandosi ai **sondaggi** ed in base ad essi potrebbero "modulare" i programmi non per consapevole convinzione tesa a risolvere le infinite problematiche sociali, ma anche per avere quel consenso popolare che li farà assurgere agli scranni del potere. È, il nostro, un governo fondato sulla **democrazia** che tenta di rimanere saldo nella sua struttura assicurando inviolabilità dei diritti, garanzia di libertà, coesione sociale, prospettive di benessere a lungo termine, ma **le crepe del sistema fanno sgretolare le sicurezze acquisite e oscurare prospettive future.** I giovani spesso non si sentono rappresentati perché il linguaggio della politica sorvola sui loro bisogni reali: **precarietà, identità, sicurezza, salute mentale e fisica, istruzione con possibile accesso gratuito ai templi della cultura.** Una democrazia forte non è quella che mette a tacere la rabbia, ma quella che sa trasformarla in **partecipazione.** Il destino della democrazia è nelle mani dei cittadini, nella loro capacità di comprendere, di partecipare, di rigenerarsi mantenendo fermi i principi di uno Stato di diritto forte e coerente degno di essere presentato alle generazioni future.

Giorgio Gaber ha saputo trovare le parole più incisive per cantare la bellezza di uno Stato che trae la linfa vitale dal coinvolgimento di tutto il suo popolo.

Vorrei essere libero come un uomo
Come un uomo che ha bisogno di
spaziare con la propria fantasia
E che trova questo spazio
Solamente nella sua democrazia
La libertà non è star sopra un albero
Non è neanche avere un'opinione
La libertà non è uno spazio libero
Libertà è partecipazione



Sandra Raspetti



FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO DI TERNI E NARNI

Accolti 48 progetti tra sport, musica e teatro 668.397 euro messi a disposizione della comunità



La Fondazione Cassa di Risparmio di Terni e Narni ha pubblicato sul proprio sito internet (www.fondazionecharit.it) gli esiti dei bandi 2/2026 e 3/2026, dedicati rispettivamente al potenziamento degli eventi sportivi per lo sviluppo del territorio e agli eventi musicali e teatrali della stagione estiva.

Il Consiglio di amministrazione ha approvato in totale il finanziamento di 26 progetti relativi al bando dedicato agli eventi sportivi per un ammontare di 379.380 euro e di 22 progetti per il bando dedicato a musica e teatro per un importo complessivo di 289.017,28 euro.

Per quanto riguarda il bando "sport", che ricade nel settore ammesso dello sviluppo locale, l'obiettivo della Fondazione ha riguardato il sostegno non tanto della manifestazione agonistica in senso stretto, ma soprattutto di tutte quelle attività connesse capaci di generare ricadute turistiche e culturali sul territorio di intervento. I progetti si concentrano nella Valnerina ternana, tra la Cascata delle Marmore, Arrone, Ferentillo e i borghi limitrofi, nonché presso il lago di Piediluco. Le attività spaziano dagli eventi internazionali di canottaggio, enduro, arrampicata e mountain bike fino ai tornei giovanili maschili e femminili di varie discipline, ai trail naturalistici. Il filo conduttore comune è la creazione di un modello di sviluppo che unisce natura, sport, comunità e promozione delle eccellenze paesaggistiche e storiche del territorio.

Con il bando dedicato alla stagione musicale e teatrale estiva, parallelamente, la Fondazione ha puntato a rafforzare il sostegno al mondo dello spettacolo dal vivo, finanziando iniziative e manifestazioni di particolare rilievo in grado di richiamare un pubblico eterogeneo non solo locale.

L'Anfiteatro romano, recentemente restaurato dalla Fondazione, e il Palaturni ospiteranno rassegne musicali, festival itineranti e concerti di artisti tra i maggiori protagonisti della canzone italiana. Palazzo Cesi di Acquasparta, il Parco dei Pini di Narni Scalo, l'Abbazia di San Pietro in Valle a Ferentillo, l'Antico Convento di San Francesco di Arrone e la chiesa del Carmine di Montefranco saranno, invece, le sedi di manifestazioni locali, mentre a Lugnano in Teverina e Calvi dell'Umbria ospiteranno spettacoli teatrali itineranti. A Narni si terrà il tradizionale Narnia Festival con ospiti internazionali, mentre ad Amelia si svolgerà la consueta kermesse di concerti per organo.

Questi e tanti altri gli eventi culturali attesi nel territorio, in luoghi di grande valore storico e artistico, durante la stagione primavera-estate del 2026.

La Fondazione sta già lavorando ai prossimi bandi previsti dalla programmazione 2026. Nelle prossime settimane, infatti, sono attese le nuove misure dedicate al settore "Educazione, istruzione e formazione", con la pubblicazione in particolare del bando "Insegnanti Madre Lingua".

Fondazione Carit

IL CORAGGIO SILENZIOSO DI CHI COSTRUISCE

Lavoro quotidianamente con ricercatori, imprenditori, innovatori di tutta Europa, persone che parlano il linguaggio della scienza, della tecnologia, e della competitività globale, ascolto di progetti, brevetti, modelli di business, strategie di crescita. **Si parla di trasferimento tecnologico, di capitale umano, di ecosistemi dell'innovazione, di Europa e di futuro.** Sono tematiche importanti e necessarie. Poi, quasi per caso, mi capita tra le mani un libriccino. Non un manuale di management, non un saggio sull'innovazione scritto da un famoso guru americano della Silicon Valley o da un professore di Harvard, non una biografia celebrativa da grande industria. **Un libretto semplice** (e non commercializzato), **dal titolo diretto:** *Io c'ero - Piccola storia di una piccola azienda industriale*, firmato da Rosildo Centinari. La storia della CEPLAST, una realtà ternana, quindi "domestica".

Già dalla copertina si intuisce che non si tratta soltanto della storia di un'impresa, ma di un pezzo di vita vissuta: un edificio industriale, un'insegna, un nome, un'appartenenza. **Dentro quelle pagine non c'è solo la memoria di un'azienda ma una piccola lezione su cosa significhi essere imprenditori.** Non l'imprenditore come figura retorica, né come protagonista da convegno, ma **l'imprenditore come persona che mette insieme competenze, relazioni, intuizioni, sacrifici.** Che costruisce giorno dopo giorno e che non sempre ha tutte le risposte, ma sa porsi le domande giuste, che non aspetta condizioni ideali, perché sa che le condizioni ideali, quasi mai, esistono davvero.

Nelle pagine del libretto compaiono luoghi di lavoro, cancelli, reparti produttivi, uffici, macchinari, persone. Ma soprattutto si percepisce una **continuità: quella tra chi immagina, chi organizza, chi produce, chi vende, chi accompagna l'impresa nel tempo.** Ed è qui che la storia locale diventa emblematica. Perché molto di ciò di cui oggi parliamo nei contesti europei dell'innovazione come la capacità di fare rete, l'adattamento ai cambiamenti, la valorizzazione delle competenze,



la relazione tra territorio e mercato, in realtà è già stato, attraverso esperienze come questa. **Esperienze nate lontano dai riflettori, ma fondate su ingredienti che nessuna trasformazione tecnologica può rendere superati: impegno, costanza, dedizione, lungimiranza.**

E anche una certa dose di coraggio, quel "buttare il cuore oltre l'ostacolo" che spesso viene evocato con leggerezza, ma che nella vita d'impresa ha un significato preciso; vuol dire investire quando non si hanno certezze, vuol dire assumere persone sapendo che dietro ogni scelta c'è una responsabilità, vuol dire resistere alle crisi, rinnovare macchinari, cambiare mercati, imparare linguaggi nuovi, vuol dire non confondere la prudenza con l'immobilismo.

C'è un aspetto che colpisce particolarmente: la presenza delle persone. Non solo i fondatori o i protagonisti principali, ma la **comunità aziendale**, il che restituisce immediatamente il senso di **un'impresa non come entità astratta, ma come organismo umano.**

Oggi si parla moltissimo di innovazione, ma **l'innovazione non vive nel vuoto. Ha bisogno di persone che la rendano possibile:** quindi di imprenditori che sappiano interpretare il cambiamento

senza perdere il rapporto con la realtà, di lavoratori competenti, di tecnici, di amministrativi, di commerciali, di famiglie che sostengono, di territori che accompagnano o, almeno, che non ostacolano.

In questo senso, questa storia ternana ci ricorda che **dietro ogni parola moderna** (startup, scale-up, trasferimento tecnologico, industria 4.0, competitività) **c'è la cultura del fare, del fare bene, e del fare anche quando sarebbe più semplice rinunciare.** Non è nostalgia, tutt'altro, **è memoria utile al futuro.** E allora quel piccolo libretto che è arrivato tra le mie mani quasi per caso, diventa il promemoria concreto di ciò che spesso, per mestiere, si racconta a parole: **l'impresa non è solo economia, è visione, rischio, responsabilità, è un atto di fiducia verso il futuro.** A volte bisogna andare in giro per l'Europa, incontrare ricercatori e imprenditori, ascoltare le parole dell'innovazione, per poi scoprire che una parte essenziale di quella lezione era già molto vicina, in una storia ternana, in un'azienda, in un libretto, in una frase: io c'ero.



Alessia
Melasecche

MICHELE RITO LIPOSI

UNA VITA DEDICATA AL GIORNALISMO E ALLO SPORT TERNANO



Tra i giornalisti che sono stati premiati in occasione dell'Assemblea Annuale dell'Ordine dei Giornalisti dell'Umbria figura anche Michele Rito Liposi, direttore responsabile de *La Pagina* e volto storico dell'informazione sportiva ternana.

Un riconoscimento importante che celebra oltre mezzo secolo di attività giornalistica svolta con passione, competenza e grande attenzione verso il territorio e il mondo dello sport. Michele Rito Liposi ha iniziato il suo percorso professionale raccontando le partite della Ternana, portando le radiocronache e telecronache nei circoli cittadini e permettendo a tanti tifosi di vivere le emozioni del calcio anche lontano dallo stadio. Nel corso degli anni ha collaborato con numerose emittenti radiofoniche e televisive locali, diventando una delle voci più conosciute del giornalismo sportivo umbro.

La sua attività non si è limitata al calcio. Da sempre ha dedicato spazio e attenzione anche alle discipline sportive meno visibili, dando voce ad associazioni, dirigenti, atleti e società del territorio. Attraverso interviste, approfondimenti e trasmissioni sportive ha contribuito a valorizzare tante realtà locali e numerose manifestazioni cittadine, tra cui la Maratona delle Acque e il Circuito dell'Acciaio.

Nel corso della sua lunga carriera ha lavorato per testate giornalistiche, radio e televisioni locali e regionali, ricoprendo ruoli di redattore, direttore responsabile, telecronista e responsabile delle redazioni sportive. Tra le collaborazioni

più significative figurano *Corriere dell'Umbria*, *Il Messaggero*, *Teleterni*, *TeleUmbriaViva*, *Radio Gamma* e *Radio Incontro*.

Accanto all'attività giornalistica, Michele Rito Liposi ha coltivato anche la passione per il teatro e il cinema, partecipando come attore a diverse produzioni, tra cui il docufilm *"Brunello, il visionario garbato"* diretto da Giuseppe Tornatore.

Oggi continua il proprio impegno come presidente dell'Associazione Cardeto, direttore responsabile de *Il Fermaglio* e direttore de *La Pagina*, realtà editoriale che da anni rappresenta un punto di riferimento per l'informazione territoriale. Attraverso il suo lavoro sostiene inoltre tanti giovani che si avvicinano al mondo del giornalismo, offrendo occasioni di crescita ed esperienza professionale.

La premiazione si è tenuta il 22 marzo durante l'Assemblea Annuale di Bilancio dell'Ordine dei Giornalisti dell'Umbria, nella sede della Scuola di Giornalismo di Ponte Felcino. Nel corso della giornata sono stati premiati i giornalisti che nel 2025 hanno raggiunto i quaranta e i cinquanta anni di iscrizione all'Albo.

Per tutta la redazione de *La Pagina* questo riconoscimento rappresenta motivo di orgoglio e soddisfazione. Un premio che valorizza non solo il percorso professionale di Michele Rito Liposi, ma anche il suo costante impegno nel raccontare con passione la vita sociale, culturale e sportiva del territorio ternano.

Tra mura medievali e arrampicate urbane SAN GEMINI HA VISSUTO IL WEEKEND DI “NERA BOULDER”

Il borgo di San Gemini si è trasformato per due giorni in una grande palestra a cielo aperto grazie all'undicesima edizione di “Nera Boulder – Street Boulder Contest”, l'evento itinerante di arrampicata urbana che il 23 e 24 maggio ha riportato sport, musica e socialità tra vicoli e piazze del centro storico umbro. L'iniziativa, nata nel 2012 con l'obiettivo di valorizzare i piccoli borghi della Valnerina e dell'Umbria attraverso lo sport, ha richiamato appassionati e curiosi da tutta Italia, confermando ancora una volta la capacità del progetto di unire arrampicata, cultura e partecipazione. Per l'edizione 2026 sono stati allestiti circa 50 blocchi di boulder distribuiti lungo mura, edifici storici e scorci del paese, suddivisi in diversi livelli di difficoltà identificati dai colori. Gli atleti hanno registrato le proprie salite tramite app dedicata, mentre i migliori sei uomini e le migliori sei donne hanno conquistato l'accesso alla finale su parete artificiale, disputata davanti al pubblico del borgo. A firmare i percorsi sono stati i tracciatori Claudio Giorgi, Gianmarco Arcangeli, Giulia Medei, Luca Paolucci, Jacopo Santoro ed Erica Venzo, che hanno dato vita a linee tecniche e spettacolari, perfettamente integrate con l'architettura medievale di



San Gemini. La manifestazione non si è limitata alla sola competizione sportiva. Durante il weekend il borgo è stato animato da laboratori di acrobatica aerea, yoga, tai chi, trekking urbano, attività per bambini ed esibizioni artistiche. Grande partecipazione anche per la serata del sabato in Piazza San Francesco, conclusa con il concerto dei Meganoidi e il DJ set organizzato in collaborazione con il Tónico Bar. Particolarmente apprezzata anche l'identità visiva dell'evento, curata dall'artista Leonardo Carloni, che ha reinterpretato simboli e richiami della tradizione locale attraverso un immaginario ispirato al Medioevo e alla storia del territorio. “Nera Boulder” ha così confermato la propria vocazione:

non solo una gara di arrampicata, ma un'occasione di incontro e valorizzazione del patrimonio urbano, capace di riportare vita, movimento e nuove connessioni tra le pietre antiche dei borghi umbri.



Elena Cecconelli

PERCHÉ SI DICE...

AD USUM FABRICAE

Abbreviato in A.U.F. si imprimeva sui marmi esenti da gabella che dovevano servire per la costruzione dei beni di ogni genere, di enti pubblici, aziende pubbliche come ad esempio il Duomo di Milano, di Firenze o della chiesa di San Pietro a Roma. Proprio per questa sigla abbreviata con a u f tutto ciò che non si pagava veniva detto “a uffa”.

ANDARE A TUTTA BIRRA

Questo modo di dire è avvenuto per un errore di pronuncia di una parola francese “bride”. (briglia) Si diceva andare a briglia sciolta a forte velocità con i cavalli. La parola pronunciata male e ripetuta male, da “bride” a birra il passo fu corto come spesso succede, fu così che da bride diventò ‘birra’ ed il modo di dire diventò a tutta birra.

A STECCETTO

Secondo alcuni studiosi, la locuzione significa con poco cibo, la parola deriverebbe dall'arte venatoria; quando i piccoli uccelli che venivano presi dai loro nidi ancora implumi venivano imbeccati

con pezzetti di cibo infilzati sulla punta di piccoli stecchi.

ARRAPARE

Si dice che il filosofo Diogene di Sinope, partendo dal concetto socratico che l'unico bene è la virtù, visse secondo il principio che il saggio deve saper fare a meno di ogni agio. Spesso mangiava solo rape crude, si dice che queste facciano aumentare la voglia di fare l'amore, eccitano, è proprio da questo che nasce la parola arrapato.

A TUTTO SPIANO

L'espressione a tutto spiano significa: il più possibile, fino al massimo e deriva dal mondo dei fornai.

Lo spiano era la quantità di pane da produrre, mentre quella ridotta era il mezzo spiano.

AVERE IL BERNOCCOLO

Secondo le teorie di Franz Joseph Call, 1758-1828, che fu padre della frenologia, sarebbe possibile attraverso la conformazione del cranio, determinare le inclinazioni e la qualità della persona. Un maggiore o un minore sviluppo

sarebbe indice di particolari qualità e inclinazioni.

CALMA E GESSO

Questo modo di dire ha origine dal gioco del biliardo, i giocatori infatti prima di fare un tiro di complicata esecuzione, sono soliti restare a guardare con calma per valutare la posizione delle biglie poi, prima di scoccare il colpo, danno il gesso al morbido cuoio (girello) della stecca.

CIARLATANO

La frase riconduce a non fare il cerretano, a non essere un cerretano. Si diceva a coloro che erano originari di Cerreto di Spoleto (Perugia) contado da cui venivano gli: imbonitori, saltimbanchi, cavadenti, o anche venditori di unguenti miracolosi, costoro erano tacciati di essere degli imbroglioni dei ‘ciarlatani’.



Ivano Grifoni

nel Cuore della Valnerina!

Apericena e Serate Evento
Vivi la tua estate al MulinoNera

Strada Statale Valnerina 209
Località Mola Moretti, 2A - Montefranco TR

345 028 8345

Seguite i Nostri canali social per non perdere le novità

I Giochi Paralimpici OLTRE LO SPORT



Le recenti Paralimpiadi invernali di Milano-Cortina 2026 hanno segnato un successo enorme in termini di partecipazione e risultati, conferendo onore e prestigio alla organizzazione italiana. Un evento che, proiettando nel mondo l'immagine del nostro Paese, ha brillato per capacità e professionalità. Le Paralimpiadi rappresentano però molto più di un grande evento sportivo: sono un potente simbolo di inclusione, resilienza e trasformazione culturale. Nate come evoluzione dei giochi per veterani feriti dopo la seconda guerra mondiale, si sono progressivamente affermate come una manifestazione globale, capace di mettere in discussione stereotipi e barriere legate alla disabilità. Oggi gli atleti paralimpici incarnano pienamente i valori universali dello sport, dimostrando che il limite può essere ridefinito e che la diversità è una risorsa, non un ostacolo. Lo sport inclusivo, di cui le Paralimpiadi sono la massima espressione, si fonda sul principio che ogni individuo, indipendentemente dalle proprie condizioni fisiche, sensoriali o cognitive, debba avere accesso alla pratica sportiva. Non si tratta soltanto di adattare le discipline esistenti, ma di ripensare l'intero sistema sportivo in modo equo e accessibile.

Questo approccio favorisce non solo il benessere fisico, ma anche quello psicologico e sociale, promuovendo autonomia, autostima e partecipazione. Uno degli aspetti più significativi delle Paralimpiadi è la loro capacità di influenzare la percezione pubblica della disabilità. Attraverso le storie degli atleti, spesso caratterizzate da percorsi complessi e sfide quotidiane, si è invitati a superare una visione pietistica o limitante. Gli atleti paralimpici non sono eroi "nonostante" la loro disabilità, ma campioni a pieno titolo, che competono ad altissimi livelli, meritando riconoscimento e rispetto per le loro prestazioni sportive. L'impatto delle Paralimpiadi si stende ben oltre il momento della competizione: le infrastrutture migliorate, l'attenzione mediatica e le politiche inclusive sviluppate in occasione dei Giochi contribuiscono a lasciare un'eredità duratura nei Paesi ospitanti. Questo si traduce spesso in città maggiormente accessibili, con una sensibilizzazione ed opportunità più ampie per le persone con disabilità. Tuttavia, restano ancora molte sfide da affrontare. L'accesso allo sport inclusivo non è uniforme: in molte realtà mancano strutture adeguate, formazione specifica per gli allenatori e risorse economiche. Anche la visibilità mediatica

degli eventi paralimpici, sebbene in crescita, non è ancora paragonabile a quella delle Olimpiadi. Colmare questo divario è fondamentale per consolidare una cultura realmente consapevole. Promuovere lo sport inclusivo significa investire in educazione, infrastrutture e politiche pubbliche che garantiscano dignità e pari opportunità. Significa coinvolgere scuole, associazioni e comunità locali in un cambiamento di pensiero importante, accogliendo la diversità come un elemento arricchente della comunità. Le Paralimpiadi, in questo senso, non sono solo una competizione, ma un movimento che invita a ripensare i confini dello sport e della società, aprendo la strada ad un futuro senza esclusioni, riaffermando il diritto per ciascuno di partecipare, competere e sognare. Nel chiudere un pensiero ed un ricordo per Alex Zanardi, campione di sport e valori, la cui scomparsa lascia un vuoto fatto di impegno, carattere e profonda umanità.



Stefano
Lupi

CORTEI
SFIDE
TAVERNE
SPETTACOLI

la Festa del Rinascimento



MIRABILIA MUNDI

Acquasparta/tr
6-21 giugno

Oltre l'occhio umano, il Rinascimento tra visibile e invisibile

La grande stagione rinascimentale torna protagonista ad Acquasparta (TR), in Umbria, con la **XXVII edizione de "La Festa del Rinascimento"**, in programma dal **6 al 21 giugno 2026**. Per quindici giorni il borgo si trasformerà in un palcoscenico diffuso, offrendo un ricco calendario di spettacoli, incontri e appuntamenti storici e culturali pensati per rievocare l'arrivo, agli inizi del Seicento, del principe Federico Cesi, detto il Linceo.

Tema portante dell'edizione 2026 saranno i **Mirabilia Mundi: Oltre l'occhio umano, il Rinascimento tra visibile e invisibile**. Al centro della riflessione, la nascita di nuovi strumenti di osservazione come il microscopio e il cannocchiale, che tra Cinquecento e Seicento rivoluzionarono la conoscenza.

Dalle ricerche di Francesco Stelluti fino alle osservazioni

astronomiche di Galileo Galilei, il programma intende raccontare la tensione dell'uomo verso l'invisibile. Come da tradizione, l'evento di apertura della Festa del Rinascimento sarà il **"Grande Corteo delle Contrade"**, la sera del **6 giugno**, con il coinvolgimento delle tre contrade del borgo - San Cristoforo, Porta Vecchia e Il Ghetto - che saranno impegnate nel contendersi le "chiavi" della città, sfidandosi in una serie di gare cui il pubblico potrà assistere.

Tra gli appuntamenti: la lectio magistralis del teologo Vito Mancuso **"Il senso della vita nell'epoca dell'intelligenza artificiale"** l'8 giugno e **"Umanesimo e Intelligenza Artificiale"** a cura di Massimiliano Marianelli il 16 giugno.

Il 19 giugno andrà in scena **"La Notte delle Streghe"** a cura della Compagnia Lux Arcana, con giochi di fuoco e acrobazie strabilianti.

Scopri il programma completo

Inquadra il qr-code o visita il sito ufficiale
www.ilrinascimentoadacquasparta.it



Per maggiori info:

info@ilrinascimentoadacquasparta.it
tel. : 3316398844



PARTI CON STILE Ogni viaggio merita il meglio

L'ESTATE INIZIA DALLA TUA AUTO

SOSTITUZIONE CRISTALLI
WRAPPING
RIPARAZIONI CARROZZERIA
VERNICIATURA A FORNO CON ARCO INFRAROSSI
LUCIDATURA FARI
TRATTAMENTO PROTETTIVO CON NANOTECNOLOGIA

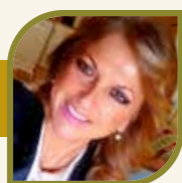
SAN GEMINI via Enrico Fermi 20 | info@sipacegroup.com | www.sipacegroup.com

0744 241761 - 392 9469745

GLI STUDENTI DEL LICEO DELLE SCIENZE UMANE F. ANGELONI IN VISITA ALLA CASA CIRCONDARIALE DI TERNI

“Quando salvi un uomo, salvi tutto il mondo” Torah

Le società per i singoli individui formulano chiari obiettivi da raggiungere in diversi ambiti, come il successo lavorativo, la stabilità familiare, un tenore di vita quanto meno dignitoso. Il problema, secondo il sociologo americano K. Merton, è che non tutti hanno i mezzi per raggiungere tali obiettivi, perciò la pressione al conformismo e ad avere successo, porta le persone a compiere atti devianti. Alcuni crimini sono la risposta ad una condizione sociale. Attraverso la “Teoria della tensione” egli spiega la diretta correlazione tra disoccupazione e criminalità. La società ci propone un ventaglio di ruoli e di identità ritenuti “normali”. L'identità associata al ruolo che assumiamo in pubblico (insegnante, medico, avvocato, commerciante) è definita dalla società. L'identità personale che mostriamo nella sfera privata, rappresenta chi siamo veramente. Se la discrepanza tra sé pubblico e sé privato è eccessiva, il nostro ruolo perde di credibilità, non è più convincente e la persona incorre ad essere stigmatizzata. E. Goffman definisce *stigma* l'etichetta negativa che una determinata società attribuisce a tre categorie di persone, ovvero con deformazioni fisiche come disabilità, obesità, cicatrici; a chi è vittima di varie dipendenze come gioco, droghe, alcol, chi è disoccupato, chi è stato in carcere oppure chi ha disturbi mentali; infine lo stigma tribale, che prevede l'emarginazione sociale sulla base dell'etnicità, della nazionalità, della religione. Queste sono le identità sociali negative che vengono loro attribuite, tuttavia alcune persone stigmatizzate reagiscono attivamente per cercare di gestire e talvolta superare lo stigma, al fine di giungere al riconoscimento della propria identità. Il progetto “Dalla legge 180 alle politiche di inclusione”, promosso dal dipartimento di Scienze Umane dei Licei F. Angeloni, in collaborazione con l'ISTESS, ALI (Associazione Ludosofica Italiana) e Caritas Diocesana, si è concluso con la visita al carcere. È stato un percorso di crescita, in cui gli studenti hanno preso parte a seminari filosofici e a laboratori incentrati sul tema “Relazioni generative” a cura delle prof.sse Stefania Parisi e Maria Molè. La relazione ci precede, perché noi nasciamo da una relazione tra un uomo e una donna, la vita stessa è una storia di relazioni. La morte è la fine delle relazioni. Le relazioni generative, sono quelle che risorgono. La rivoluzione tecnologica e digitale stanno mutando le relazioni intersoggettive, con un incremento esponenziale del diffondersi di atti violenti. L'incontro degli studenti con i detenuti è avvenuto nell'ambito del laboratorio di ludosofia. È stata un'esperienza volta a comprendere le ferite della relazione, che possono essere curate per diventare persone migliori. In un clima sereno di reciproco rispetto e di ascolto, nell'esperienza filosofica del gioco, entrambi si sono confrontati su speranze, paure, dubbi e risorse, partendo dal mito di Pandora. Al termine della mattinata, il direttore dell'ISTESS Arnaldo Casali ha consegnato il Premio San Valentino ad Adamo, un detenuto premiato per la passione e la tenacia con cui ha partecipato agli incontri formativi con il metodo ludosofico, ideato dalla prof.ssa Arcangeli Miceli.



Samuela Dolci

LA VOCE DEI GIOVANI

GLI STUDENTI DELL'INDIRIZZO “SCIENZE UMANE”

Casa circondariale di Terni 13 e 21 aprile 2026
Esito gioco “Il vaso di Pandora” (preoccupazioni/speranze)

Tempo
[di] fidarsi,
affidarsi [a me]
con razionalità, cura, impegno...
[il] pensiero
[di] autonomia
sicurezza di sé
emotivamente
mi dà il permesso di vivere
Dedicazione
è l'aprirsi
alla collaborazione
alla consapevolezza
per ricominciare...
[E] ricominciare
accogliere l'attimo
...interessata e attenta alle cose
Farsi aiutare
comprendersi: [è] indipendenza!

Per l'ambizione bisogna avere fiducia in sé stessi, saper decidere la strada giusta ci aiuta far crescere l'autostima e la sicurezza [in me], l'impegno e la praticità insieme ai rapporti con la famiglia ci danno consapevolezza.

Strutturare il tempo, scegliere la strada per il mio futuro. Autocoscienza, fidarsi, presente, carattere, forza d'animo, essere lucida, affidarsi, prendersi cura delle cose, lavoro di cura. L'attesa, vicinanza di chi mi ama, la risorsa. Affidarsi, vivere, il tempo che passa, le cicatrici colorate sul mio corpo. Famiglia, domani, politica, l'unica cosa che mi permette di controllare il domani. La violenza diffusa potrebbe togliere la fiducia nell'umanità, occorre una forte motivazione. Il Vangelo è la fede, affidabilità, introspezione. SFRUTTARE IL TEMPO NEL MIGLIOR MODO POSSIBILE, MI PREOCCUPA IL FUTURO.

Credere in me stessa
Trovare la strada giusta
[e] non giudicare.
Curiosità,
speranza,
riempirsi di pazienza,
[con] coraggio,
ispirazione,
ascolto.
Lasciare andare.
Bene
[l'] intraprendenza,
[la] soddisfazione,
[la] consapevolezza.

L'ASSOCIAZIONE AGÀPE TRASFORMA LA MEMORIA IN AIUTO CONCRETO PER IL TERRITORIO

Conclusa la serata benefica “The Joy of Music” a Terni. L'impegno sociale della realtà cittadina continua a finanziare la salute e il benessere comune.

L'Associazione Agàpe continua il proprio impegno sul territorio attraverso iniziative culturali, sociali e benefiche dedicate alla memoria della Dottoressa Graziana Ascani, con l'obiettivo di trasformare la cultura e la solidarietà in un aiuto concreto per la comunità.

Negli ultimi mesi, grazie al sostegno di tante persone vicine all'associazione, è stato possibile raggiungere importanti risultati. Tra questi, la donazione di 3.200 euro all'UGCA dell'Ospedale di Terni, resa possibile attraverso il ricavato del libro scritto dalla Dottoressa Graziana Ascani. Un gesto significativo che testimonia come la cultura possa diventare strumento di aiuto reale e sostegno per progetti legati alla salute e al benessere delle persone.

Grande partecipazione anche per il concerto “The Joy of Music”, tenutosi il 19 maggio presso Palazzo Gazzoli a Terni, con la straordinaria partecipazione della pianista di fama internazionale Cristiana Pegoraro. Una serata intensa ed emozionante che ha unito musica, arte e solidarietà, coinvolgendo cittadini, sostenitori e sponsor in un evento di grande valore umano e culturale.

L'associazione desidera ringraziare tutti coloro che continuano a sostenere Agàpe attraverso la partecipazione agli eventi, le donazioni e la vicinanza dimostrata in ogni iniziativa. Ogni contributo permette infatti di continuare a sviluppare progetti culturali, educativi e sociali sul territorio.

Per supportare le attività dell'associazione è possibile destinare il proprio 5x1000 ad Agàpe – Associazione Graziana Ascani per l'Eubiosia. Donare è semplice: al momento della dichiarazione dei redditi basta firmare nell'apposito riquadro dedicato al sostegno degli enti del Terzo Settore e inserire il codice fiscale: 91088350557

Un piccolo gesto che non comporta alcun costo aggiuntivo per il contribuente, ma che può fare una grande differenza per continuare a realizzare iniziative concrete a favore della collettività.

Agàpe prosegue così il suo percorso con la volontà di mantenere vivo il ricordo e i valori della Dottoressa Graziana Ascani, trasformando ogni progetto in un'occasione di incontro, solidarietà e crescita condivisa.

DONA IL TUO
5x1000
all'Associazione Agàpe
e aiutaci a portare avanti progetti
culturali, educativi e sociali.

Agàpe
ASSOCIAZIONE GRAZIANA ASCANI
PER L'EUBIOSIA

CODICE FISCALE:
91088350557

IL CLUB DEI RAGAZZI DI ALADINO

Il Club dei Ragazzi è un percorso educativo rivolto a adolescenti e giovani adulti con disabilità cognitiva, nato con l'obiettivo di accompagnarli nel passaggio verso l'età adulta attraverso esperienze concrete di autonomia, relazione e integrazione sul territorio.

Il gruppo è composto da 7 ragazzi e ragazze che si incontrano una volta a settimana da tre anni, da ottobre a giugno. Anche quest'anno il percorso si concluderà nel mese di giugno, al termine di un'esperienza dove sono state acquisite maggiori abilità e consapevolezza di sé.

Obiettivo centrale del progetto è sostenere ciascun ragazzo verso la propria indipendenza quotidiana e nella costruzione della propria identità adulta. L'autonomia è il cuore del lavoro educativo, perché rappresenta una base concreta per avvicinarsi a una vita il più possibile indipendente e, nel tempo, anche a un possibile inserimento nel mondo del lavoro.

Durante gli incontri vengono proposte attività legate a cinque aree fondamentali: comunicazione, orientamento, comportamento stradale, uso del denaro



e utilizzo dei servizi del territorio. I ragazzi imparano a chiedere informazioni, a usare il telefono quando necessario, a orientarsi negli spazi pubblici, riconoscere fermate e percorsi, fare piccoli acquisti e vivere il territorio con maggiore sicurezza e consapevolezza.

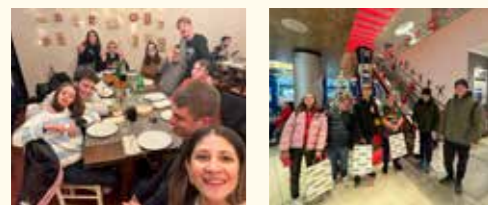
Il gruppo è una risorsa educativa fondamentale: stare insieme significa imparare a collaborare, rispettare i turni, chiedere aiuto e confrontarsi con gli altri. L'autonomia, infatti, non significa soltanto fare da soli, ma riconoscere e favorire il cambiamento dalla condizione di bambino a quella di adolescente e adulto. Il Club dei Ragazzi è soprattutto uno spazio in cui crescere e riconoscersi grandi. Ogni esperienza diventa occasione per sperimentarsi, assumersi piccole responsabilità e rafforzare la fiducia in sé.

Per questo il progetto si fonda su una convinzione semplice ma importante: non fermarsi davanti a un "non riesco", ma valorizzare ogni tentativo. Perché proprio da lì nascono il desiderio di provarci, la consapevolezza delle proprie capacità e nuove possibilità di autonomia.

Il Progetto è stato finanziato grazie al sostegno della Fondazione Carit di Terni e Narni.



Sede operativa strada di Cardeto 156, Terni
 Angelini Annarita 347 418 0276
 Fiorani Morena 3314288612



SETTIMANA DELLA BONIFICA BILANCIO TRA GRANDI OPERE, SCUOLA E AMBIENTE



TERNI - Una 'Settimana nazionale della bonifica 2026' che a Terni, attraverso le iniziative del Consorzio di bonifica Tevere-Nera, ha coinvolto tanto i giovani delle scuole, quanto la società civile e le istituzioni. E il bilancio è più che positivo di fronte ai contenuti, alle iniziative, ai contributi che la manifestazione voluta da ANBI Nazionale, e declinata sui territori dai Consorzi che si occupano direttamente della risorsa-acqua, ha saputo veicolare anche nel Ternano. A partire dal convegno 'L'acqua coltiva la pace' che lunedì 18 maggio ha riempito la sala riunioni dell'hotel Michelangelo, con ospiti istituzionali, accademici, esperti, associazioni. In quella sede, il Sottosegretario al Ministero dell'Agricoltura, Luigi D'Eramo, ha voluto sottolineare lo spessore della progettualità messa in campo - già realizzata e in fase di attuazione - dal Consorzio Tevere-Nera. Investimenti pari a 213 milioni che vanno a migliorare la salvaguardia idrogeologica del territorio e a sostenere il mondo agricolo, con opere e infrastrutture fondamentali e all'avanguardia. Nel corso dei lavori, aperti dalla direttrice del Consorzio Carla Pagliari e conclusi dal presidente Massimo Manni, è intervenuto anche il segretario generale Aubac (Autorità di Bacino Distrettuale dell'Appennino Centrale) Marco Casini, che ha evidenziato quanto sia importante la programmazione per realizzare con puntualità ed efficacia, sui territori, quell'opera di prevenzione che rappresenta uno degli assi fondamentali dei consorzi di bonifica. Ma il convegno è stato anche l'occasione per ascoltare altre voci autorevoli e riflettere su temi che vanno dall'ambiente al binomio acqua-salute, dalla protezione catodica alla bellezza dei territori che sanno custodire e governare la risorsa-acqua. La 'Settimana nazionale della bonifica 2026', a Terni, ha rappresentato anche un momento di incontro, confronto e scambio fra il Consorzio, la città e i suoi giovani. Con la mostra organizzata al Cospea Village nell'ambito delle iniziative per 'Sorella Acqua', la campagna di sensibilizzazione del Consorzio Tevere-Nera rivolta alle giovani generazioni e incentrata sul valore e l'importanza delle risorse idriche, sono state anche premiate le scuole e le classi che meglio hanno saputo interpretare il messaggio lanciato per l'occasione. Un evento molto partecipato e che ha suscitato attenzione ed entusiasmo fra tutte le componenti coinvolte: insegnanti, famiglie e soprattutto fra gli alunni partecipanti. E sempre in tema di scuole, venerdì 22 maggio il Consorzio di bonifica Tevere-Nera ha premiato i ragazzi della classe 3°AS del liceo scientifico 'Renato Donatelli' di Terni, guidato dalla dirigente scolastica Luciana Leonelli, per l'idea sviluppata nell'ambito di 'Sorella Acqua'. Si tratta in particolare di un'app chiamata 'AgroFlow - L'irrigazione smart alla portata di tutti' che punta a ridurre il gap organizzativo e di mezzi a disposizione fra i grandi e i piccoli produttori agricoli. Tutto ciò attraverso un'interfaccia intuitiva, progettata per essere configurata in meno di un minuto, direttamente dal telefono al campo. Infine, sabato 23 maggio, la conclusione simbolica della 'Settimana della bonifica' con la tradizionale 'gommonata' lungo il tratto urgano del fiume Nera, a Terni: un evento capace di attrarre, incuriosire e mostrare la città - e il suo fiume - da una prospettiva completamente diversa e insolita. Grazie al servizio di Pangea Italia Rafting, è stato possibile percorrere il Nera in un'esperienza di assoluto fascino: tanti i cittadini partecipanti, fra cui numerosi giovani e giovanissimi che hanno potuto vedere una Terni 'nuova'. E solcare le acque di un fiume che racchiude bellezze spesso nascoste e apparentemente lontane dalla vita di ogni giorno: anche per questo meritano di essere valorizzate e 'portate alla luce'.



Sottosegretario Ministero Agricoltura Luigi D'Eramo



Convegno 'L'Acqua coltiva la Pace' Carla Pagliari



Segretario generale Aubac Marco Casini



Convegno 'L'Acqua coltiva la Pace' Massimo Manni



Gommonata Consorzio Tevere-Nera Settimana della bonifica

IL BENESSERE NELL'ACQUA

Bere acqua è essenziale per il benessere: l'idratazione supporta le funzioni cognitive, regola la temperatura corporea, lubrifica le articolazioni e facilita l'espulsione delle tossine. Mantiene la pelle luminosa ed è un alleato fondamentale per la salute di reni, apparato digerente e sistema cardiovascolare.

L'acqua è l'elemento principale del corpo umano e ne costituisce circa il 70%. Bere costantemente, senza aspettare lo stimolo della sete, è fondamentale per mantenere le funzioni vitali al massimo dell'efficienza. Un apporto adeguato è il presupposto per star bene e prevenire disturbi comuni.

I BENEFICI PRINCIPALI DELL'IDRATAZIONE:

- **Energia e concentrazione:** Una leggera disidratazione può causare stanchezza, mal di testa e scarsa concentrazione.
- **Digestione e metabolismo:** L'acqua aiuta l'organismo ad assimilare i nutrienti e a smaltire le scorie, migliorando l'efficienza metabolica.

- **Controllo del peso:** Bere prima dei pasti stimola il senso di sazietà, aiutando a regolarizzare l'appetito e a bruciare i grassi.
- **Regolazione termica:** Il corpo disperde il calore attraverso il sudore, e l'acqua garantisce il corretto mantenimento della temperatura corporea.
- **Salute della pelle:** Una corretta idratazione mantiene l'epidermide elastica e favorisce il ricambio cellulare.

AD OGNUNO LA SUA ACQUA?

- **Oligominerale:** Ideale per un consumo quotidiano, favorisce la diuresi. È perfetta per gli adulti e previene la calcolosi.
- **Ricca di Calcio:** consigliata per donne in menopausa, in gravidanza e per gli anziani, aiutando a prevenire l'osteoporosi.
- **Bicarbonata:** Ottima per gli sportivi poiché tampona l'acido lattico e facilita la digestione.
- **Povera di Sodio:** Indicata per chi soffre di ipertensione o per contrastare la ritenzione idrica.

Variare periodicamente tipologia di acqua minerale è consigliato per non abituare l'organismo sempre agli stessi elementi.



Dr. Alessandro Andrisano

Urologo Chirurgia Robotica e mini invasiva

andrisanourologia.it

Per info e prenotazioni al numero **3270199117**

Via Antonio Gramsci 6 - Terni



OSSA FORTI E SOLE D'ESTATE Capire l'Osteoporosi e il Ruolo Chiave della MOC

L'inizio dell'estate porta con sé voglia di rinascita e salute. Ma mentre ci prendiamo cura della pelle e della linea, spesso dimentichiamo l'impalcatura che ci sostiene: le nostre ossa. L'osteoporosi è una patologia che rende le ossa fragili e porose, aumentando drasticamente il rischio di fratture. Capire perché accade e come diagnosticarla in tempo è il primo passo per una longevità attiva.

Perché le ossa si indeboliscono? Le cause principali

- L'osso non è un tessuto statico, ma un materiale vivo in continuo rinnovamento. L'osteoporosi compare quando il "cantiere" del nostro corpo distrugge più osso di quanto riesca a ricostruire.
- Il calo ormonale: Nelle donne, la menopausa è la causa principale. Il calo degli estrogeni accelera la perdita di densità minerale ossea.
- Carenze nutrizionali: Una dieta povera di calcio e, soprattutto, bassi livelli di Vitamina D impediscono alle ossa di "mineralizzarsi" correttamente.
- Stile di vita: Fumo, abuso di alcol e, in particolare, la sedentarietà dicono al nostro corpo che "l'ossatura non serve forte", portandolo a indebolirla.
- Familiarità e farmaci: Alcune terapie (come l'uso prolungato di cortisonici) o la predisposizione genetica possono accelerare il processo.

Come "vediamo" la salute dell'osso? La MOC (DEXA)

Poiché l'osteoporosi non dà sintomi finché non avviene una frattura,

la tecnologia radiologica ci offre l'unico vero strumento di difesa: la MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata) con tecnica DEXA.

Che cos'è e come funziona?

- La MOC misura la densità di calcio all'interno delle vertebre e del femore. È un esame rapido e indolore che ci restituisce un valore fondamentale: il T-score.
- Se il valore è tra -1 e -2.5, parliamo di osteopenia (un segnale di allarme).
- Se il valore è uguale o inferiore a -2.5, siamo in presenza di osteoporosi.

Il mito della dose di radiazioni

Come radiologa, tengo a rassicurarvi: la dose di raggi X utilizzata per una MOC è assolutamente insignificante. È paragonabile alla radiazione naturale che riceviamo in pochi giorni di vita all'aria aperta. È un esame talmente sicuro che il beneficio della prevenzione supera di gran lunga qualsiasi rischio teorico.

Il consiglio della specialista

Non aspettate che l'osso "si lamenti". Se siete in menopausa o avete fattori di rischio, programmate una MOC. Individuare la fragilità ossea oggi significa evitare una frattura domani. La prevenzione non va in vacanza, ma usa il sole come alleato! Per approfondimenti sulla salute delle tue ossa o per prenotare uno screening, consulta il tuo medico di fiducia.



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, Tomosintesi Mammaria e MOC

Preparati all'estate nel giusto modo
Rimodella, tonifica e rinnova il tuo corpo

ENDOSPHERES **ESOSOMI**

ICOONE **WONDER CORPO**

E per una pelle luminosa e dorata prova anche la nostra

ABBRONZATURA SPRAY
effetto naturale, uniforme e immediato

PIERA Via Ippocrate 20, TERNI | Tel. 0744 276995 | pierasalutebellezza.it

Quando una Residenza Protetta diventa una scelta di continuità, non di emergenza

Nell'immaginario comune, il passaggio in Residenza Protetta viene spesso associato a un momento di rottura: una caduta, un ricovero, un peggioramento improvviso, una situazione che "non è più gestibile a casa".

In realtà, molte situazioni di fragilità evolvono lentamente con una progressiva difficoltà nel garantire a casa un'assistenza adeguata: gestione delle terapie, sicurezza nella mobilità, presenza ed assistenza costante, igiene, monitoraggio delle condizioni cliniche e cognitive diventano sempre più incognite da risolvere.

È qui che cambia il significato della presa in carico, a Villa Sabrina si assiste la persona in modo strutturato, con una lettura costante dell'evoluzione della malattia, una capacità di adattamento dell'assistenza e delle cure in stretta collaborazione con le famiglie che rimangono parte attiva del Piano Individuale di Assistenza.

Per le famiglie questo passaggio, seppur inizialmente complesso, permette una vicinanza al proprio caro e garantisce un supporto emotivo, clinico e gestionale che accompagna con professionalità una fase progressiva della vita con l'obiettivo di mantenere il più possibile stabilità e qualità di vita anche nelle situazioni più fragili.



Dir. San. Dott.ssa M. Rita Serva
Str. Pareti 34/36 - Otricoli (TR) | Tel. **0744.709073** | info@villasabrina.eu
www.villasabrina.eu

IDRATAZIONE E SALI MINERALI come affrontare il caldo estivo

Con l'arrivo dell'estate e delle alte temperature, il nostro organismo perde una maggiore quantità di liquidi e sali minerali attraverso la sudorazione. Questo può provocare **stanchezza, debolezza, crampi muscolari e cali di pressione**, soprattutto nelle persone più sensibili, negli anziani e in chi pratica attività fisica.

Per prevenire questi disturbi è fondamentale mantenere una corretta **idratazione quotidiana**. Bere regolarmente acqua durante la giornata, anche in assenza di sete, aiuta a compensare le perdite di liquidi e a sostenere il corretto funzionamento dell'organismo. In estate si consiglia di aumentare l'apporto idrico, preferendo acqua naturale e limitando bevande troppo zuccherate o alcoliche.

Un ruolo importante è svolto anche dai **sali minerali**, in particolare magnesio e potassio, indispensabili per l'equilibrio idrosalino, la funzionalità muscolare e il mantenimento della pressione arteriosa. Quando il caldo è intenso o la sudorazione è abbondante, può essere utile ricorrere a integratori specifici per reintegrare ciò che il corpo perde naturalmente.

Anche l'alimentazione può aiutare: frutta e verdura di stagione, come anguria, melone, cetrioli, pesche e albicocche, apportano acqua, vitamine e minerali preziosi per affrontare meglio il caldo.

Per ridurre il rischio di cali di pressione è consigliabile evitare lunghe esposizioni al sole nelle ore più calde, indossare abiti



leggeri e fare pasti piccoli e frequenti. Chi soffre di pressione bassa dovrebbe alzarsi lentamente dopo essere rimasto seduto o sdraiato a lungo.

Il consiglio del farmacista può essere utile per scegliere gli integratori più adatti alle proprie esigenze, soprattutto in presenza di terapie farmacologiche o condizioni particolari.

Affrontare l'estate con la giusta attenzione significa proteggere energia, benessere e vitalità anche nelle giornate più calde.

MioDottore
App per appuntamento

Senologia Chirurgica
Dott.ssa Marina Vinciguerra



Per un corretto
autoesame segui
le indicazioni
del video

Con l'arrivo dell'estate molte persone tendono a rimandare visite ed esami medici, pensando di occuparsene dopo le vacanze. Come senologa, invece, desidero ricordare quanto sia importante continuare a prendersi cura della propria salute anche durante questo periodo dell'anno.

La prevenzione senologica resta fondamentale in ogni stagione. Effettuare controlli periodici e sottoporsi alle visite consigliate consente di monitorare il proprio stato di salute e affrontare eventuali problematiche con maggiore serenità e tempestività.

L'estate può rappresentare un momento utile per dedicare più tempo a sé stesse, al proprio benessere e alla prevenzione.

Ricorda autoesame e autopalpazione magari mentre ti lavi e/o metti la crema.

Ascoltare il proprio corpo, non sottovalutare eventuali cambiamenti e affidarsi a specialisti qualificati è un gesto importante verso la propria salute.



Dott.ssa Marina Vinciguerra

Senologia - Chirurgia Oncoplastica della Mammella Senologia con **certificazione europea in chirurgia oncologica mammaria (ESSO-BRESO)** - 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



BIOSTIMOLAZIONE E RIGENERAZIONE CUTANEA

La Medicina Estetica contemporanea sta vivendo una profonda trasformazione, che sta rivalutando trattamenti che non si limitano a "correggere" il passare del tempo sul viso, ma che mirano a stimolare i processi di rigenerazione cutanea. La BIOSTIMOLAZIONE cutanea è un insieme di procedure esclusivamente mediche che mirano a migliorare la qualità della pelle attraverso l'attivazione di meccanismi biologici di rigenerazione. Non si va a riempire o modellare ma si riattivano cellule già presenti per favorire la produzione di collagene, acido ialuronico e fattori antiossidanti. I principali fattori biostimolanti che si usano in ambulatorio e a domicilio con l'applicazione di creme e sieri sono:

- ACIDO IALURONICO LIBERO
- AMINOACIDI
- VITAMINE (A, C, E)
- FATTORI DI CRESCITA
- POLINUCLEOTIDI
- ESOSOMI

L'efficacia della BIOSTIMOLAZIONE dipende dall'utilizzo dei principi attivi più indicati al singolo paziente e dalla tecnica di somministrazione scelta.

Le principali TECNICHE usate sono:

- MICROINIEZIONI MULTIPLE CON AGO (MESOTERAPIA) (Fig.1)
- INFILTRAZIONE SUBDERMICA CON CANNULA
- MICRONEEDLING (Fig.2), LASER FRAZIONATO
- VEICOLAZIONE TRANSDERMICA (OSSIGENO IPERBARICO, ELETTROPORAZIONE, RADIOFREQUENZA)
- PEELINGS BIOSTIMOLANTI (BIOSTIMOLAZIONE SENZA AGHI).



Dr.ssa
**Alessandra
CRESCENZI**

Medico estetico

Servizi Sanitari

Via C. Battisti 36/C - Terni

Riceve su appuntamento

Tel. 338 6829412

La BIOSTIMOLAZIONE cutanea è un trattamento con evidenze scientifiche ed è capace di accompagnare il paziente in un percorso duraturo di cura della pelle. Il trattamento si fa per conservare al meglio la pelle contrastando l'effetto negativo dei radicali liberi. Il trattamento ambulatoriale si fa ogni 15-30 giorni a seconda del tipo di pelle e dell'età del paziente ed esclusivamente per mano medica.



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

TERNI, INAUGURATO IL NUOVO REPARTO DI ORTOPEDIA L'ECCELLENZA CHE ABBATTE LA MOBILITÀ PASSIVA



Prof. Pierluigi Antinolfi
Direttore della s.c. di Ortopedia e
Traumatologia
Azienda Ospedaliera "S. Maria" Terni

L'apertura del nuovo reparto di Ortopedia dell'Azienda Ospedaliera Santa Maria di Terni rappresenta un passaggio decisivo nel percorso di modernizzazione dell'Ospedale e nella capacità della struttura di rispondere ai bisogni di una popolazione sempre più anziana, fragile e portatrice di comorbidità. L'intervento, atteso da molti anni, ha interessato la semiala nord est del quarto piano del monoblocco, un'area di circa 630 metri quadrati completamente ripensata grazie a un investimento superiore a 1.000.000 di euro, finanziato attraverso fondi ex articolo 20. La ristrutturazione ha permesso di ridefinire i percorsi interni, rinnovare gli impianti tecnologici e adeguare l'intera area ai requisiti di sicurezza e comfort alberghiero oggi indispensabili.

Il precedente reparto, mai ristrutturato dalla costruzione dell'Ospedale, presentava limiti strutturali che rendevano sempre più urgente un intervento radicale. Oggi gli ambienti sono luminosi, accoglienti e progettati per garantire privacy, sicurezza e un'assistenza più efficace. La nuova configurazione consente una gestione più fluida dei ricoveri e un monitoraggio clinico più puntuale, elementi fondamentali per pazienti che affrontano interventi complessi e percorsi post operatori delicati. Anche il lavoro dei professionisti beneficia di spazi più razionali, che riducono le interferenze tra attività assistenziali e logistiche e favoriscono una collaborazione multidisciplinare più efficiente.

La ristrutturazione arriva in un momento di forte crescita del reparto, come dimostrano i dati degli ultimi anni. Tra il 2021 e il 2025 i ricoveri sono aumentati del 9,6%, un indicatore che riflette la vitalità clinica e organizzativa dell'unità. Nello stesso periodo l'Ortopedia ternana ha registrato un incremento

del 95,6% nelle attività di alta specialità rivolte ai cittadini umbri, contribuendo in modo significativo alla riduzione della mobilità passiva. Parallelamente, l'attrattività extra regionale è cresciuta del 37,5%, confermando la capacità del reparto di competere con strutture di riferimento fuori regione e di generare valore economico aggiuntivo per l'Azienda e per l'Umbria. Anche le attività di medio bassa specialità hanno mantenuto un andamento positivo, con un incremento dello 0,8%, segno che la crescita nella complessità non ha penalizzato la risposta alle esigenze più diffuse del territorio.

Particolarmente significativo è l'aumento degli interventi protesici, che tra il 2023 e il 2025 hanno registrato una crescita del 22,4%. Nel 2023 il totale degli interventi di anca, ginocchio e spalla era pari a 246; nel 2024 è salito a 267; nel 2025 ha raggiunto quota 327. Questo andamento riflette l'evoluzione delle competenze interne, l'ammodernamento delle sale operatorie e l'introduzione di metodiche chirurgiche avanzate, tra cui la chirurgia robotica e gli impianti mininvasivi, che rappresentano oggi uno dei punti di forza del reparto. Le attività avviate dal settembre 2024 hanno infatti introdotto tecniche più precise e meno traumatiche, percorsi di gestione integrata del paziente e protocolli dedicati alla prevenzione e al trattamento delle complicanze, sia asettiche sia settiche. La documentazione del professor Pierluigi Antinolfi evidenzia come l'artroprotesi di anca per via mininvasiva e la chirurgia robotica abbiano già migliorato gli esiti clinici e ridotto i tempi di recupero, rafforzando il ruolo dell'Ortopedia ternana come riferimento regionale di secondo livello.



A conferma del livello di specializzazione raggiunto, l'Azienda Ospedaliera Santa Maria ha recentemente eseguito un intervento di particolare rilevanza clinica e scientifica: un'artroprotesi totale bilaterale d'anca in un unico tempo chirurgico mediante approccio anteriore mininvasivo,

tecnica considerata tra le più moderne e avanzate in ambito protesico. Si tratta del primo intervento di questo tipo in Umbria eseguito con tecnica anteriore mininvasiva in un'unica seduta operatoria. L'intervento è stato effettuato dal professor Antinolfi insieme all'équipe ortopedica da lui diretta su una paziente di 65 anni affetta da coxartrosi bilaterale severa, condizione che comprometteva in modo significativo autonomia e qualità di vita. La scelta di procedere con la sostituzione protesica di entrambe le anche in un'unica seduta rappresenta un approccio altamente specialistico, riservato a pazienti accuratamente selezionati, e consente di ridurre i tempi complessivi di trattamento evitando un secondo ricovero, una seconda anestesia e un ulteriore percorso riabilitativo oltre a ridurre i tempi di degenza.

Artroprotesi di anca per via mininvasiva



Chirurgia robotica



Il professor Antinolfi ha sottolineato come questo risultato rappresenti un traguardo importante per l'ortopedia umbra, dimostrando la capacità del reparto di coniugare innovazione tecnica, sicurezza e rapido recupero funzionale. L'intervento ha avuto un decorso post operatorio regolare: la paziente è stata mobilizzata precocemente ed è stata dimessa pochi giorni dopo, con rientro al proprio domicilio in buone condizioni cliniche.



Il nuovo reparto non è soltanto un investimento strutturale, ma un tassello fondamentale di una strategia più ampia che punta a un ospedale capace di coniugare innovazione, sicurezza e attenzione alla persona. Gli ambienti rinnovati offrono maggiore comfort ai pazienti, soprattutto a quelli anziani o con mobilità ridotta, e rendono il percorso di cura più sereno e dignitoso. La maggiore efficienza organizzativa contribuisce a ridurre i tempi di attesa e a migliorare la continuità assistenziale, con un impatto diretto sulla qualità della vita dei cittadini. La nuova area di degenza è pensata per sostenere percorsi personalizzati e multidisciplinari, offrendo al tempo stesso un sostegno concreto al lavoro dei professionisti.

L'apertura della nuova sede del reparto diventa così il simbolo di un impegno concreto verso una sanità pubblica che investe, innova e si prepara alle sfide future. Il Direttore generale dell'Azienda Ospedaliera Santa Maria dichiara: 'l'Ortopedia rinnovata e potenziata rappresenta un patrimonio per l'intera comunità e un passo avanti nella costruzione di un ospedale che vuole essere sempre più vicino ai bisogni delle persone, capace di attrarre competenze, ridurre la mobilità passiva e garantire un'assistenza di qualità in un contesto moderno e tecnologicamente avanzato'.

OZONO TERAPIA ECOGUIDATA

In medicina l'ozono viene utilizzato, sotto forma di miscela con l'ossigeno (O2-O3), a diverse concentrazioni prodotto da specifiche apparecchiature medicali (Fig. 1); vari sono gli effetti documentati in ambito medico, quali:

- miglioramento del microcircolo;
- azione antiinfiammatoria;
- azione antiedemigena;
- azione battericida e fungicida.

In ortopedia l'O2-O3 terapia viene da molti anni utilizzata nel trattamento del dolore, soprattutto di origine vertebrale, sia esso dovuto ad un conflitto disco-radicolare acuto/subacuto da patologia discale (protrusione o ernia del disco), sia dovuto ad una patologia degenerativa della colonna da artrosi del rachide cervico-dorso-lombare. La letteratura scientifica riporta un'efficacia terapeutica significativa e una bassa incidenza di effetti collaterali.

Metodiche di utilizzo. Il trattamento è ambulatoriale. L'ozono viene iniettato tramite una siringa con aghi sottili nei tessuti muscolari paravertebrali (Fig. 1) oppure è iniettato all'interno del disco intervertebrale o nel forame intervertebrale sotto controllo radiografico/TAC con un ago da spinale. Più recentemente con la TECNICA D'INFILTRAZIONE PARAVERTEBRALE IUXTA-FORAMINALE ecoguidata/assistita (Fig. 2), con un ago da spinale sottile si inocula la miscela O2-O3 in

prossimità del forame intervertebrale (l'ausilio del color-power-doppler permette di evitare i vasi durante la procedura - Fig. 3).

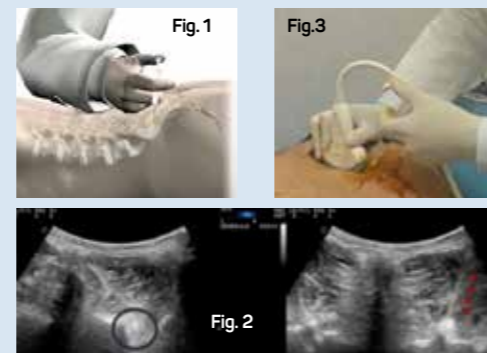
Grazie all'azione anti-infiammatoria eutrofica, analgesica e decongestionante le radici nervose, il dolore e le parestesie si riducono con pochi trattamenti nel 70-80% dei casi.

La seduta di ozono-terapia è di breve durata e va ripetuta più volte in base al tipo e alla gravità della patologia. **La procedura può essere effettuata solo da un Medico**, preferibilmente specialista.

Le controindicazioni al trattamento sono: la gravidanza, l'ipertiroidismo, il favismo, le gravi malattie cardiovascolari-ematologiche-respiratorie in fase clinica di scompenso.

La somministrazione di ozono è in genere ben tollerata, talora si può avere una sensazione

di pesantezza locale e/o dolore di breve durata, in rari casi lo stimolo doloroso indotto dall'iniezione può produrre una crisi vagale (bradicardia, calo pressorio, sudorazione) che, per il carattere transitorio, il più delle volte non necessita di alcun intervento farmacologico.



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
-Perugia 345.3763073
Clinica Villa Fiorita, v. XX Settembre 55

www.drvincenzobuompadre.it

CONVENZIONATO CON
IL SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE

admetec flamingo

La **Telecamera wireless Full HD con luce integrata** per odontoiatria e microchirurgia. **ULTRALEGGERA: SOLO 19G.**



SUPPORTO EDITING CON AI

Modifica automatica tramite intelligenza artificiale.

NEW REGISTRAZIONE VOCALE



aestetika
Distributore esclusivo Italia

Aestetika S.r.l. Tel: 0744 302333 | E-mail: info@aestetika.it | Sito web: www.aestetika.it

IASO FARMACIE PRESENTA



INFERMIERI DI CITTÀ

Il nuovo servizio di assistenza infermieristica domiciliare gestito direttamente dalle farmacie del gruppo

IASO amplia i propri servizi sul territorio con "Infermieri di Quartiere" e "Infermieri di Città", i nuovi progetti di assistenza infermieristica domiciliare gestiti dalle cinque farmacie del gruppo: Betti, Brutti, Carducci, Monicchi e Monti. L'iniziativa è nata per offrire alle famiglie un punto di riferimento ancora più vicino, competente e presente nei momenti di maggiore fragilità.

"Vogliamo che le nostre farmacie siano sempre più un presidio di salute e vicinanza per quartieri, paesi e città - spiega il dott. Andrea Carducci, responsabile comunicazione IASO -. Questo servizio nasce dai bisogni concreti delle nostre comunità e interpreta pienamente il nostro slogan: 'Stiamo bene insieme'".

Le farmacie IASO mettono a disposizione un team di

infermieri professionisti qualificati, selezionati e verificati, pronti a intervenire a domicilio per medicazioni, assistenza ordinaria, urgenze e supporto post ospedaliero.

Oltre alla competenza tecnica, il servizio punta su ascolto, rassicurazione, presenza costante e semplicità di accesso, per garantire tranquillità soprattutto agli anziani e alle loro famiglie.

Sono previste agevolazioni sulle spese di trasferta per chi vive nelle immediate vicinanze delle farmacie, per persone con invalidità al 100% impossibilitate a muoversi e per i pazienti dimessi recentemente da strutture ospedaliere.

Il servizio è prenotabile direttamente in farmacia, telefonicamente, via mail o WhatsApp. Si consiglia la prenotazione con almeno 24 ore di anticipo, salvo urgenze.



Infermieri di Città

Se serve, quando serve.
Dove sei.

Il nuovo servizio di assistenza domiciliare IASO Farmacie per tutte le **medicazioni**, gli **ECG**, gli **Holter** e l'**assistenza quotidiana**.

www.iasofarmacie.it

IASO FARMACIE
Stiamo bene insieme

Betti
Brutti
Carducci
Monicchi
Monti

LA CENTRALITÀ DELLA RIFORESTAZIONE URBANA

Si è riaperta nella nostra città una riflessione pubblica, accompagnata da una significativa iniziativa dal basso, sul tema del verde urbano. Questo percorso nasce grazie all'impegno di un ampio gruppo di associazioni di volontariato ambientalista costitutesi in Rete.

Il primo obiettivo della rete associativa è stato quello di monitorare l'abbattimento degli alberi presenti nel perimetro urbano, spesso alberi di alto fusto e di valore ornamentale.

Le misure di abbattimento, motivate da esigenze di sicurezza e dalla necessità di prevenire cadute improvvise degli alberi, non sempre sono apparse supportate da accertate condizioni di ammaloramento del patrimonio arboreo. È il caso della distruzione della storica Pineta Centurioni.

Molti interventi sono stati inoltre realizzati senza un adeguato livello di trasparenza, sia riguardo alle perizie tecniche sia rispetto al coinvolgimento delle organizzazioni sociali portatrici degli interessi della cittadinanza.

Per questo motivo la Rete ha elaborato un proprio manifesto di analisi e proposte, chiedendo al Comune di predisporre un vero "Piano regolatore del verde" e di istituire un Tavolo permanente di consultazione, monitoraggio e partecipazione alle scelte.

La richiesta è quella di considerare il verde una priorità strategica per il futuro della città.

La questione del verde assume infatti un significato ancora più importante se inserita nel quadro delle misure di transizione ecologica.

La crisi climatica, ormai evidente, con l'aumento delle temperature medie annuali e degli eventi meteorologici estremi, assegna alla riforestazione urbana ed extraurbana un ruolo fondamentale.

L'aumento delle superfici verdi contribuisce all'assorbimento della CO2 e alla depurazione dell'atmosfera urbana dalle polveri sottili e dagli agenti inquinanti.

Anche la tutela della biodiversità urbana necessita del verde come base fondamentale per il recupero dei cicli naturali e per la salvaguardia delle specie

animali e vegetali a rischio.

Qual è, dunque, la situazione ambientale di Terni rispetto agli altri capoluoghi italiani? Secondo le classifiche di Ecosistema Urbano elaborate da Legambiente e Il Sole 24 Ore, Terni occupa il 60° posto su 106 città capoluogo, sulla base di cinque indicatori principali:

- qualità dell'aria;
- consumi e perdite di acqua potabile;
- raccolta differenziata;
- mobilità dolce;
- dotazione di verde urbano.

Nell'ultimo anno la città avrebbe perso ben 15 posizioni, evidenziando una gestione ambientale non adeguata alle esigenze attuali.

Per quanto riguarda il verde, Terni si colloca al 43° posto, con circa 21.000 alberi urbani ogni 100.000 abitanti.

Le città più virtuose superano invece i 100.000 alberi ogni 100.000 abitanti, come Trento, Modena, Trieste e Cremona. Quest'ultima, pur essendo sede di acciaierie e industrie inquinanti, riesce a collocarsi al 12° posto nella classifica generale di sostenibilità ambientale anche grazie alla forte presenza di verde alberato. **I dati dimostrano quanto Terni debba investire sul verde per migliorare vivibilità, salute pubblica e attrattività urbana.**

La città continua infatti a perdere popolazione e ruolo economico-sociale. La storia industriale della Conca ternana, caratterizzata dalla presenza di industrie altamente emmissive, insieme alla conformazione geografica della valle chiusa dai monti, dovrebbe spingere istituzioni e imprese verso un impegno straordinario:

- nella riduzione delle emissioni industriali e civili;
- nell'aumento del verde urbano e territoriale;
- nella compensazione delle emissioni non eliminabili.

Il verde svolge una doppia funzione: contrasta il cambiamento climatico e migliora la qualità dell'aria che respiriamo.

Questo aspetto sarà ancora più importante con l'entrata in vigore, entro il 2029, della nuova normativa europea che

prevede il dimezzamento delle quantità ammissibili dei principali inquinanti atmosferici.

In un territorio come quello ternano-ternese, il verde urbano rappresenta inoltre uno strumento essenziale per contrastare le "bombe di calore", in una delle città più calde d'Italia durante il periodo estivo.

Per la cattura della CO2, tuttavia, l'intervento deve necessariamente avere una scala territoriale. Una realtà altamente emissiva di gas serra come la nostra richiede infatti spazi extraurbani e quantità di alberi molto superiori a quelle compatibili con il solo contesto cittadino.

Per raggiungere il livello di Cremona sarebbe necessario piantare circa 80.000 alberi; per avvicinarsi a Perugia almeno 10.000.

Si tratta di numeri che oggi non risultano minimamente previsti nei programmi amministrativi della Regione e dei Comuni della Conca, a partire dal Comune di Terni. Esiste certamente un problema di reperimento delle risorse economiche, ma anche una questione di volontà politica nel rendere il verde una vera priorità.

Per reperire le risorse necessarie occorre guardare:

- ai fondi europei, nazionali e regionali destinati alla riforestazione;
- ai canoni idrici in fase di rinnovo con Enel;
- ai proventi ETS, i certificati di emissione pagati dalle industrie emmissive come Acciai Speciali Terni.

Combinando queste fonti finanziarie potrebbero rendersi disponibili circa 10 milioni di euro all'anno per un grande Piano pluriennale del verde urbano e territoriale.

Un piano capace di segnare una svolta storica per Terni e di rendere la città protagonista della de carbonizzazione e della transizione ecologica, ormai indispensabili.



Giacomo Porrizzini

GIUGNO Era, la dea della fedeltà e della vendetta

Giugno, mese tradizionalmente consacrato ai matrimoni, ci invita a esplorare **Era -Giunone per i Romani-, regina dell'Olimpo e sposa di Zeus**, signora degli dèi. Il suo mito affonda le radici in un corteggiamento leggendario: affascinato dalla sua bellezza e maestosità, Zeus si trasformò in un cuculo infreddolito. Era, mossa a compassione, lo strinse al petto per scaldarlo e, in quel momento, il dio riprese le sue sembianze, facendola sua con la forza. Per riparare al gesto, le promise il matrimonio, rendendola **sovra** degli dèi.

Come suggerito dalla prospettiva di **Carl Gustav Jung e James Hillman**, gli dèi sono personificazioni di forze psichiche universali. In questo senso, **Era incarna l'archetipo della moglie e il bisogno profondo di un'unione stabile**. Protettrice della famiglia e della sacralità del legame, rappresenta la **fedeltà e il potere regale femminile**, realizzandosi nell'essere scelta e riconosciuta all'interno di un "noi".

Eppure il mito di Era è attraversato da una profonda sofferenza. **Sposa eternamente tradita**, è ricordata come una dea gelosa e vendicativa verso le amanti del marito e i figli nati da quelle unioni. Emerge così una figura femminile complessa: potente e autorevole, ma vulnerabile nella sua ferita affettiva. Era non è soltanto la moglie tradita: è **una regina consapevole del proprio valore**, che reagisce ogni volta che ciò che rappresenta viene violato. La sua rabbia non parla solo di possesso, ma del dolore di chi vede infranto **un patto sacro**.

Quando questa energia è in equilibrio, si manifesta nella donna come **capacità di impegnarsi nel legame con lealtà, dignità e una presenza autorevole**. Tuttavia, quando il rapporto si fonda sull'illusione di trovare nell'altro la propria interezza, la realtà può trasformarsi in una profonda disillusione. Desiderosa



di definirsi attraverso l'altro, rischia di restare intrappolata in unioni che la feriscono, **smarrendo se stessa pur di non rinunciare al vincolo**. Il ruolo di moglie può diventare fonte di gioia o di sofferenza, a seconda del partner scelto.

Quando il **bisogno di riconoscimento** diventa eccessivo, il rischio è affidare il proprio valore esclusivamente allo sguardo dell'altro. Se il legame entra in crisi, la donna Era si sente "nulla". Dietro la gelosia, il bisogno di controllo o la paura dell'abbandono si nasconde spesso una ferita più profonda: **il timore di non essere davvero degne di essere scelte**.

In chiave psicosomatica, le **ferite da mancato riconoscimento** possono trovare espressione nel corpo. La rabbia repressa, trattenuta per salvare le apparenze del legame, diventa **un veleno interno**. Il "cuore spezzato" non è soltanto una metafora: il dolore

relazionale può trovare eco nell'area del torace, nel respiro e nelle tensioni corporee. **Il sintomo diventa così linguaggio dell'anima**, esprimendo ciò che non trova parole.

Era ci insegna a **ritrovare il proprio centro e un senso alla propria esistenza**. Amare non significa annullarsi, ma **stare nel legame restando interi**, sedute sul proprio trono interiore. Solo quando Era ritrova il suo scettro, indipendentemente dall'altro, può tornare a vivere il legame **non come dipendenza, ma come scelta**.

Giugno, mese delle unioni, ci invita allora a chiederci: **dove hai dimenticato te stessa per non perdere qualcun altro?**



Daniela Orientale

OLTRE IL SEGNALE

SE IL CIELO DIVENTA UN DATA CENTER



Nel precedente appuntamento abbiamo esplorato come le nuove costellazioni di satelliti a bassa orbita (LEO) stiano azzerando le distanze, portando internet a banda larga negli angoli più remoti del pianeta. Ma la vera rivoluzione tecnologica, che sta avvenendo sopra le nostre teste, va ben oltre la semplice trasmissione di un segnale. Lassù, nello spazio profondo, sta cambiando il modo stesso in cui concepiamo l'informatica: l'orbita terrestre si sta trasformando nel più grande data center distribuito dell'umanità.

L'Edge Computing Extraterrestre: Cervelli, non solo Specchi

Per decenni i satelliti si sono comportati come specchi balistici: ricevevano un flusso di dati da terra e lo rimbalzavano verso un'altra antenna. Questo modello, però, sta mostrando il fianco di fronte all'enorme mole di dati generata oggi. Un moderno satellite per l'osservazione ambientale produce ogni giorno terabyte di immagini ad altissima risoluzione. Spedire questa mole di dati grezzi a terra richiede tempo, energia e una banda di trasmissione monumentale.

La soluzione si chiama Edge Computing orbitale. Questa architettura abilita un vero "Cloud spaziale": i dati non solo vengono elaborati a bordo tramite IA (Edge Computing), ma possono essere archiviati in orbita e scambiati tra satelliti vicini tramite link laser, creando una rete d'archiviazione planetaria prima di inviare a terra solo i risultati utili.

Cosa Cambia per Noi? I Risvolti Pratici

Questo dispiegamento di forze tecnologiche non è una questione per soli scienziati. Ha un impatto diretto sulla nostra vita di tutti i giorni:

Agricoltura di Precisione: I satelliti analizzano lo stato di salute dei campi

attraverso lo spettro visibile e infrarosso, dicendo agli agricoltori (tramite app sullo smartphone) dove serve acqua o fertilizzante, riducendo gli sprechi del 30%.

Logistica Mondiale: Ogni container in viaggio sugli oceani è tracciato in tempo reale, ottimizzando le catene di approvvigionamento globali, che portano i prodotti nei nostri supermercati.

Sicurezza Ambientale: Il monitoraggio dei ghiacciai e delle correnti marine ci offre i dati più precisi di sempre, per combattere il cambiamento climatico.

Un esempio pratico: Se un satellite rileva un principio di incendio in Amazzonia, l'algoritmo a bordo scarta le foto delle nuvole o delle zone sane e invia alla Protezione Civile locale solo le coordinate esatte del rogo e un'allerta ad alta priorità. Pochi kilobyte di dati cruciali, al posto di gigabyte di immagini inutili, guadagnando minuti vitali per salvare un ecosistema.

La Sfida dell'Hardware "Spaziale"



Spostare la potenza di calcolo nello spazio non è una passeggiata informatica. Gli ingegneri devono fare i conti con un ambiente estremamente ostile. I chip commerciali, che usiamo nei nostri smartphone o PC, verrebbero letteralmente fritti dalle radiazioni cosmiche e dai continui sbalzi termici (da oltre 100°C al sole a meno di -100°C nell'ombra terrestre).

Per questo motivo, la ricerca informatica sta sviluppando processori "rad-hardened" (induriti contro le radiazioni) e sistemi di ridondanza software. Se un raggio cosmico altera un bit di memoria a bordo (un fenomeno chiamato *Single Event Upset*), algoritmi predittivi e sistemi di controllo correggono l'errore in tempo reale, garantendo la continuità del calcolo senza bisogno di formattare il sistema.

Il Problema Invisibile: La Sostenibilità Digitale dello Spazio

C'è un risvolto della medaglia che un pubblico consapevole deve monitorare: la gestione dell'affollamento orbitale e dei detriti. Con migliaia di nuovi "cervelli" orbitanti immessi ogni anno, il rischio di collisioni aumenta.

Anche in questo caso, l'informatica corre in aiuto. I satelliti di ultima generazione sono dotati di sistemi di prevenzione delle collisioni automatizzati, guidati da algoritmi di Machine Learning che calcolano le traiettorie dei detriti tracciati e ordinano micro-correzioni di rotta autonomamente, senza attendere l'input umano da terra.

Il Cassetto degli Attrezzi: Esplorare l'Orbita dal Divano

Per comprendere l'impatto di questa infrastruttura e vederla in azione, esistono strumenti digitali straordinari e accessibili a tutti:

Stuff in Space: Una mappa tridimensionale interattiva in tempo reale che mostra ogni singolo oggetto registrato in orbita sopra di noi (satelliti attivi, inattivi e detriti). È impressionante per visualizzare visivamente la densità della nostra infrastruttura spaziale.

NASA Eyes on the Earth:

Un'applicazione web interattiva della NASA che permette di "salire a bordo" dei satelliti di osservazione terrestre per monitorare in tempo reale dati globali come la temperatura dell'aria, l'anidride carbonica e i livelli dei mari.

Capire cosa succede sopra le nostre teste ci aiuta a comprendere che lo spazio non è più solo una frontiera per esploratori o poeti, ma l'estensione logica e fisica della nostra rete globale, un'infrastruttura critica da cui dipende, silenziosamente, il nostro stile di vita.



Raffaele Vittori

LA TECNOLOGIA PROCEDE DI CORSA, LA MANODOPERA È A RISCHIO?

Di fronte al procedere vertiginoso della tecnologia, da tempo ci ripetiamo il mantra che **AI e Intelligenza Artificiale sostituiscono chi lavora al computer, non chi lavora con le mani**. In effetti, guardando gli ultimi dati, sembra proprio che le cose stiano così.

Prendendo come esempio gli USA, il Paese tecnologicamente più avanzato al mondo, emerge che **i lavori manuali stanno vivendo una crescita notevole**. Le statistiche mostrano infatti che idraulici, elettricisti, tecnici specializzati e manutentori stanno crescendo più della media nazionale.

Secondo il Bureau of Labor Statistics, solo per gli elettricisti sono previste oltre 81.000 nuove postazioni lavorative, con salari medi superiori ai 62.000 dollari annui. **Gli stipendi continuano a salire perché la domanda supera l'offerta**. Questa disparità, oltre a far crescere i salari, crea ritardi nei cantieri, nella manifattura e nei servizi.

Parallelamente, gli investimenti nelle infrastrutture stanno riportando valore al lavoro fisico, spingendo anche le nuove generazioni verso professioni che fino a pochi anni fa venivano considerate poco attraenti.

Del resto, senza scomodare gli USA e il loro "Magabullo", basta guardare la realtà quotidiana. **Avete mai provato a chiamare un artigiano per un lavoro in casa?** Quante telefonate, quanto tempo di attesa, appuntamenti rinviati... quasi come in "Aspettando Godot".

In pratica oggi **l'AI scrive testi, genera immagini, automatizza attività amministrative e sostituisce molte funzioni d'ufficio**, ma serve ancora qualcuno che installi pannelli solari, costruisca case, ripari tubature o intervenga sugli impianti elettrici. In questi ambiti, almeno per ora, anche le macchine più sofisticate non riescono a competere davvero con l'uomo.

Ma è proprio qui che bisogna fermarsi a riflettere. La domanda non è cosa succede oggi, ma **con quale velocità cambierà questo equilibrio**.

La robotica sta infatti avanzando molto più rapidamente di quanto previsto. Aziende come Tesla, Figure AI e Boston Dynamics stanno sviluppando robot umanoidi progettati proprio per i lavori manuali: macchine capaci di muoversi in ambienti complessi, manipolare oggetti e adattarsi a situazioni imprevedibili.

Si tratta di robot profondamente diversi rispetto a quelli di appena tre anni fa. Un esempio concreto arriva da Figure AI, che ha già inserito un proprio robot nelle fabbriche BMW a fianco degli operai umani.

Il problema non è se questi robot siano pronti oggi a sostituire un idraulico o un muratore. La risposta, almeno per il momento, è no. **Il vero nodo è che queste tecnologie stanno migliorando in modo esponenziale, non lineare**.

A tal proposito fece scalpore, nel 1972, il celebre rapporto "I Limiti dello sviluppo" pubblicato dal Massachusetts Institute of Technology su incarico del Club di Roma. Quel documento metteva già in guardia sul rischio di una crescita tecnologica incontrollata, evidenziando proprio il concetto di sviluppo esponenziale.

Oggi, a oltre cinquant'anni di distanza, molti di quei timori sembrano trovare conferma nella realtà.

Nel 2023 un robot riusciva appena a camminare autonomamente. Nel 2026, appena tre anni dopo, gli umanoidi collaborano sulle linee di montaggio, apprendono dai video e interagiscono con gli esseri umani in tempo reale.

La crescita tecnologica non segue una progressione aritmetica, ma geometrica.

Non serve però guardare soltanto alle innovazioni più avanzate. Basta osservare la nostra vita quotidiana. **Quanti oggetti che un tempo sembravano fantascienza oggi fanno parte della normalità?** Il caso più evidente è quello dei telefonini, ormai diventati una estensione permanente della nostra esistenza.

Quando capacità di movimento, percezione e adattamento si combinano



con l'Intelligenza Artificiale, **il confine tra lavoro manuale e automazione inizia progressivamente ad assottigliarsi**.

Oggi non è ancora realistico immaginare un robot idraulico capace di affrontare da solo tutte le variabili del mondo reale. Servono esperienza, intuizione, sensibilità e flessibilità. Tuttavia l'AI sta iniziando ad affrontare proprio questa complessità, prima nel digitale e poi nel mondo fisico.

Pertanto, nell'immediato, **il lavoro manuale rappresenta ancora una strategia difensiva efficace**. È difficile da automatizzare e, come dimostrano i dati statunitensi, spesso risulta persino meglio retribuito rispetto a molti lavori d'ufficio già messi in crisi dall'AI.

Tuttavia sarebbe un errore pensare che questa situazione sia definitiva.

Nessun settore è davvero al sicuro dall'automazione. Cambia soltanto il tempo necessario perché la trasformazione arrivi.

I primi a subirne le conseguenze sono già oggi i lavori ripetitivi. Successivamente toccherà anche alle professioni più complesse, quelle che richiedono coordinazione, adattamento e capacità decisionali.

La robotica supportata dall'Intelligenza Artificiale sta accelerando tutte queste fasi.

Insomma, oggi lo spartiacque resta il mondo fisico e la sua imprevedibilità. **Domani, però, proprio quella complessità potrebbe trasformarsi nel nuovo terreno di gioco delle macchine**.



Pierluigi Seri

RIAPRE L'ABBAZIA DI SAN PIETRO IN VALLE

CON GRANDI NOVITÀ TRA ABSIDE E TRANSETTO



© Foto Marco Ilari

È stata recentemente riaperta la chiesa abbaziale di San Pietro in Valle dopo i lavori di consolidamento antisismico che hanno avuto una durata di quasi due anni. Durante il periodo di chiusura sono stati fatti altri interventi come l'installazione del nuovo impianto di illuminazione unitamente al restauro degli affreschi, dipinti murali, manufatti lignei, marmi dell'abside e presbiterio della chiesa, compresi la volta del transetto e il pavimento musivo, finanziati dalla Fondazione CARIT e realizzati dalla ditta "Conserva" di Gianni Castelletta. Un grandissimo lavoro che ha finalmente dato all'abbazia di San Pietro in Valle una degna veste e un degno decoro e che sicuramente faciliterà di molto la valorizzazione e la fruizione di questo luogo simbolo dell'arte medioevale umbra. Andando a vedere nel dettaglio gli affreschi restaurati nella zona dell'abside e del transetto un occhio esperto non può non notare che ora si vedono chiaramente degli strati affrescati molto più antichi di quelli datati alla fine del XV sec. e realizzati dal "Maestro di Eggi". Oltre a questo sono emersi nuovi strati di affreschi un po' in tutta la zona del transetto e la pulizia delle pareti ha rivelato nuovi dettagli

degli affreschi già conosciuti. Tutto questo a far da contorno all'inestimabile altare longobardo di "Ursus Magester" composto da due lastre, una frontale e una retrostante la navata centrale e al mosaico altomedievale che occupa metà del pavimento absidale. Tante nuove scoperte, tanti nuovi dati ma c'è un problema che l'abbazia di San Pietro in Valle ha ormai da sempre... non esiste uno studio complessivo che analizzi in maniera interdisciplinare tutto il complesso palinsesto storico-artistico-archeologico della chiesa abbaziale. Negli anni sono stati pubblicati vari articoli da professionisti del settore ma sempre in maniera liminare, senza mai approfondire veramente i tanti argomenti che vengono toccati all'interno di questa abbazia risalente al tempo dei longobardi. In realtà, non si potrebbe neanche dire che l'abbazia è longobarda, in quanto non esiste uno studio scientifico che ne può certificare la fondazione da parte del Duca Longobardo Faroaldo II. Pensate che proprio per questa mancanza l'abbazia di San Pietro in Valle fu scartata tra gli edifici longobardi che dovevano essere inseriti nel Patrimonio UNESCO. La cultura si fa facendo cultura, per questo credo che sia giunto il momento

di sopperire a questa mancanza di studi interdisciplinari sulla nostra abbazia di San Pietro in Valle. Serve per far ciò una importante squadra di professionisti, Professori di Storia dell'arte, Archeologi, Mosaicisti, Architetti e Archivistici che solo lavorando a stretto contatto potranno finalmente dare una storia vera a questo importante monumento dell'Umbria. Uno studio interdisciplinare che dovrà culminare con una imponente monografia che diventerà la "Bibbia" di questa abbazia, dove chiunque potrà trovare tutte le informazioni necessarie per una giusta fruizione e valorizzazione del sito e magari per avviare uno scavo archeologico nell'area limitrofa la chiesa abbaziale. Uno studio interdisciplinare che ci auguriamo la Fondazione CARIT vorrà realizzare per completare il meraviglioso lavoro svolto fino ad oggi all'abbazia di San Pietro in Valle. Per info sugli orari di apertura della chiesa abbaziale potete consultare il sito web www.mummiediferentillo.it



Sebastiano Torlini

AIUTO!!! IL MIO CANE TIRA A GUINZAGLIO

Molti proprietari di cani sognano di passeggiare serenamente con il proprio cane, poter condividere momenti insieme, trascorrere del tempo con lui in esterno. Quel cane che tanto hanno desiderato ed aspettato per fare lunghe passeggiate in montagna ed in città. Ed invece?

Purtroppo può succedere che la passeggiata sia un momento di grande stress e fatica perché il cane in esterno è sempre agitato, tira a guinzaglio, rischia di farli cadere, e di diventare un pericolo per i cani e le persone che incontrano.

Quali potrebbero essere le cause?

Molteplici. Una attenta analisi comportamentale e caratteriale riuscirà a definire la causa a monte di questo comportamento.

Paura, mancanza di socializzazione, incapacità di gestire la frustrazione, eccessiva aspettativa ed eccitazione verso il mondo esterno senza i giusti strumenti di autocontrollo, eccessiva emotività ed aspettativa sociale senza adeguate esperienze, solo per citarne alcune.

Cosa fare?

Il fine non sarà solo correggere il comportamento, ma capire la causa ed aiutare il soggetto in modo sistemico.

Un esperto cinofilo in area comportamentale valuterà l'origine del comportamento ed il profilo caratteriale del cane, e progetterà un percorso su misura.

Il tirare a guinzaglio è un sintomo, mai la causa, ed il percorso dovrà essere **sistemico**.

Se per esempio il cane tira a guinzaglio perché ha paura, lo aiuteremo ad essere più sicuro, anche attraverso attività che stimolino la propria autostima ed auto-efficacia.

Se è troppo agitato, verrà predisposto un percorso sulla calma e gli autocontrolli partendo con attività in casa, oltreché attività di socializzazione con cani che possano insegnare il giusto profilo di calma in esterno.

Infine le attività specifiche sul guinzaglio dovranno prevedere una comunicazione corretta e rispettosa del **benessere del**



cane. No all'uso della violenza e degli strumenti coercitivi.

Se conosciamo il soggetto nel suo insieme e la comunicazione del cane abbiamo tutti gli strumenti per rendere il guinzaglio un momento di intesa e **condivisione**, rispettosa di entrambi.

La passeggiata sarà allora un grande momento dialogo e collaborazione che farà crescere ancora di più la relazione e la conoscenza tra voi ed il vostro cane.



Barbara Corrai

Tecnologia e ascolto su misura

Ciò che **Ami** non è silenzio.
Ascolta ogni emozione
come meriti

Prenota il tuo controllo uditivo gratuito

Autorizzati alla fornitura attraverso ASL e INAIL, agli aventi diritto

TERNI - Corso Vecchio 280, 0744 36.42.98
NARNI SCALO - Via Tuderte 247, 0744.36.42.98
RIETI - Via delle orchidee 2/D, 0746 189 8027
AMELIA - Via delle Rimembranze 47, 0744.36.42.98
SPOLETO - P.zza d'Armi, 0744 36.42.98

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

L'ARCO SPEZZATO E LA TRUFFA DEI FINALI DI COMPROMESSO: CONTRO LA PIGRIZIA NARRATIVA

Esiste una sorta di patto invisibile tra autore e lettore. È un accordo antico, quasi naturale, che regola il modo in cui funzionano le storie. Quando scegliamo una commedia ci aspettiamo di ridere, mentre da una tragedia ci aspettiamo dolore, tensione e riflessione. Ogni narrazione promette quindi coerenza interna, e il lettore accetta di credere anche agli elementi più fantastici purché le regole stabilite vengano rispettate fino alla fine.

Oggi, però, gran parte della produzione culturale mainstream sembra aver tradito questo patto. Serie TV, romanzi commerciali e contenuti costruiti per il mercato digitale trattano spesso il pubblico come una massa distratta a cui si possono proporre trame incoerenti, buchi narrativi e finali deboli. Tutto questo viene presentato come "complessità moderna", ma nella maggior parte dei casi si tratta semplicemente di pigrizia narrativa e logiche di mercato.

Le piattaforme streaming e i nuovi meccanismi dell'industria culturale hanno infatti trasformato le storie in prodotti costruiti per trattenere l'attenzione il più a lungo possibile. Riviste culturali come The New Yorker e The Atlantic hanno più volte analizzato questo fenomeno: oggi conta soprattutto mantenere alto il coinvolgimento del pubblico attraverso cliffhanger continui, sottotrame infinite e scene spettacolari, anche quando non servono davvero alla struttura narrativa. Il problema è che questa scrittura "algoritmica" imita solo gli elementi più superficiali del successo: i temi virali, i tropi più popolari sui social, le emozioni immediate. Ciò che manca è la capacità di costruire una vera architettura narrativa. L'algoritmo può creare attenzione istantanea, ma non sa gestire la profondità di una storia.

Per questo molte opere contemporanee sembrano una sequenza di scene scollegate tra loro. I finali, poi, raramente scelgono una direzione netta:



non esiste più la forza della tragedia autentica né la catarsi di un lieto fine pienamente conquistato. Al loro posto domina il compromesso. I protagonisti spesso non crescono davvero, non cambiano e non affrontano fino in fondo le conseguenze delle loro azioni. Tutto viene ammorbidito da messaggi rassicuranti e morali semplicistiche.

Questo modello risponde anche a un tipo preciso di pubblico: quello che consuma storie mentre fa altro, dividendo continuamente l'attenzione tra telefono, televisione e social network. In questo contesto, incoerenze narrative e buchi di trama passano inosservati. Esiste poi una parte di lettori che cerca nelle storie soprattutto una forma di conforto personale e di identificazione immediata. Per questo motivo vengono privilegiati personaggi fragili, incoerenti e facilmente riconoscibili sul piano superficiale, mentre la complessità psicologica richiederebbe uno sforzo emotivo e interpretativo maggiore.

A sostenere questo sistema contribuisce anche una nuova critica culturale basata più sulla reazione emotiva che sull'analisi del testo. Chi prova a discutere la struttura di una storia o a evidenziarne i limiti viene spesso accusato di elitismo o di voler "fare il

professore". La qualità narrativa finisce così per essere considerata quasi un dettaglio secondario.

Il problema, però, non riguarda solo il pubblico. Anche molti professionisti del settore – editor, sceneggiatori, produttori e grandi firme – preferiscono spesso tacere. Pur avendo gli strumenti per riconoscere la debolezza di certe opere, accettano il sistema perché economicamente conveniente. Finché arrivano vendite, visualizzazioni e profitti, il degrado della qualità narrativa viene trattato come un danno collaterale accettabile.

In questo scenario, chi ama davvero la narratologia e la costruzione delle storie finisce inevitabilmente isolato. Il lettore appassionato, lo scrittore attento alla parola o il traduttore che lavora sul significato profondo dei testi si trovano immersi in un mercato dominato dal rumore, dove diventa sempre più difficile trovare opere costruite con rigore e onestà.

Per questo è necessario tornare a pretendere storie solide, coerenti e coraggiose. Servono finali capaci di guarire oppure di distruggere, ma sempre come conseguenza inevitabile di un percorso narrativo autentico. Le storie non sono soltanto intrattenimento: rappresentano uno degli strumenti principali con cui gli esseri umani cercano di dare ordine al dolore, all'ingiustizia e al caos della realtà.

Quando la narrazione si riduce a una massa informe di compromessi, incoerenze e consolazioni artificiali, non perdiamo soltanto buone storie. Rischiamo di perdere anche la capacità di comprendere davvero le nostre emozioni e la complessità dell'esperienza umana.



Ilaria Alleva

L'ERA DELL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE dai film di fantascienza alla vita reale

Per molti anni l'intelligenza artificiale è stata considerata soltanto un tema da film di fantascienza. Registi e scrittori hanno immaginato mondi dominati da macchine intelligenti, capaci di parlare, ragionare e prendere decisioni autonome. Film come *Metropolis*, *2001: Odissea nello spazio* e *Blade Runner* raccontavano scenari che sembravano lontanissimi dalla realtà. Con il passare del tempo, però, quelle storie si sono rivelate molto più vicine al presente di quanto si potesse immaginare. In *Metropolis* compariva un robot umanoide capace di influenzare la società e manipolare le persone. Alcuni decenni dopo, *2001: Odissea nello spazio* presentava HAL 9000, un computer in grado di dialogare con gli astronauti e di agire autonomamente. In *Blade Runner*, invece, i replicanti erano creature artificiali quasi indistinguibili dagli esseri umani. Attraverso queste opere il cinema aveva già intuito che il rapporto tra uomo e tecnologia sarebbe diventato uno dei temi principali della società moderna. Oggi l'intelligenza artificiale è presente in quasi ogni ambito della vita quotidiana. Dalle applicazioni sugli smartphone ai sistemi utilizzati nelle aziende, l'IA è entrata nelle abitudini delle persone in modo rapido e naturale. Molti strumenti digitali funzionano proprio grazie a sistemi intelligenti capaci di raccogliere dati, interpretarli e fornire risposte immediate. Uno dei settori in



cui l'intelligenza artificiale ha avuto il maggiore impatto è quello del lavoro. Molte aziende utilizzano programmi capaci di analizzare enormi quantità di dati in pochi secondi, velocizzando attività che un tempo richiedevano ore. Alcuni sistemi riescono a organizzare documenti, rispondere ai clienti, creare contenuti e prevedere l'andamento del mercato. Secondo diverse ricerche internazionali, milioni di professioni potrebbero cambiare profondamente nei prossimi anni proprio a causa dell'automazione. I lavori più ripetitivi e amministrativi sono quelli considerati maggiormente a rischio. Questo alimenta il timore che, in futuro, alcune mansioni possano essere sostituite dalle macchine, riducendo il ruolo del lavoro umano in molti settori.

Anche il mondo dell'istruzione sta vivendo una trasformazione importante. Oggi molte piattaforme digitali sono in grado di adattare esercizi e contenuti alle esigenze degli studenti, rendendo l'apprendimento più veloce e

personalizzato. Tuttavia esistono anche aspetti negativi. Molti esperti temono che i bambini possano sviluppare una dipendenza eccessiva dagli strumenti tecnologici, abituandosi a ricevere risposte immediate senza imparare davvero a ragionare. L'uso continuo dell'intelligenza artificiale potrebbe inoltre ridurre la creatività, la concentrazione e la capacità di affrontare problemi in autonomia. Anche la medicina sta vivendo una rivoluzione grazie all'intelligenza artificiale. Alcuni sistemi riescono ad analizzare esami clinici, individuare anomalie e aiutare i medici nella diagnosi di malattie complesse. La rapidità nell'elaborazione dei dati consente interventi più precisi e tempestivi, migliorando le possibilità di cura per molti pazienti. L'intelligenza artificiale continua quindi ad evolversi e a occupare uno spazio sempre più importante nella società. Quello che un tempo sembrava soltanto fantascienza è ormai realtà. La vera sfida non è fermare il progresso, ma utilizzare queste innovazioni in modo responsabile, mantenendo sempre centrale il ruolo dell'essere umano.



Elisa Romanelli

LABORATORIO DI ARGILLA & MEDITAZIONE Terni

Rilassati, stacca la mente e libera la tua attività libera la tua creatività, anche se non hai mai lavorato l'argilla.

Un'esperienza guidata che unisce **meditazione e manualità**: iniziamo con rilassamento per poi lavorare l'argilla in modo libero e intuitivo. ❤️

NON SERVE ESPERIENZA ADATTO A TUTTI

PRIMA PROVA GRATUITA ❤️

PRENOTA SUBITO il tuo posto! CHIAMA O SCRIVI SU WHATSAPP 328 856 7897 Ti aspettiamo! ❤️

DOVE: TERNI POSTI: LIMITATI DURATA: 2 ORE CIRCA

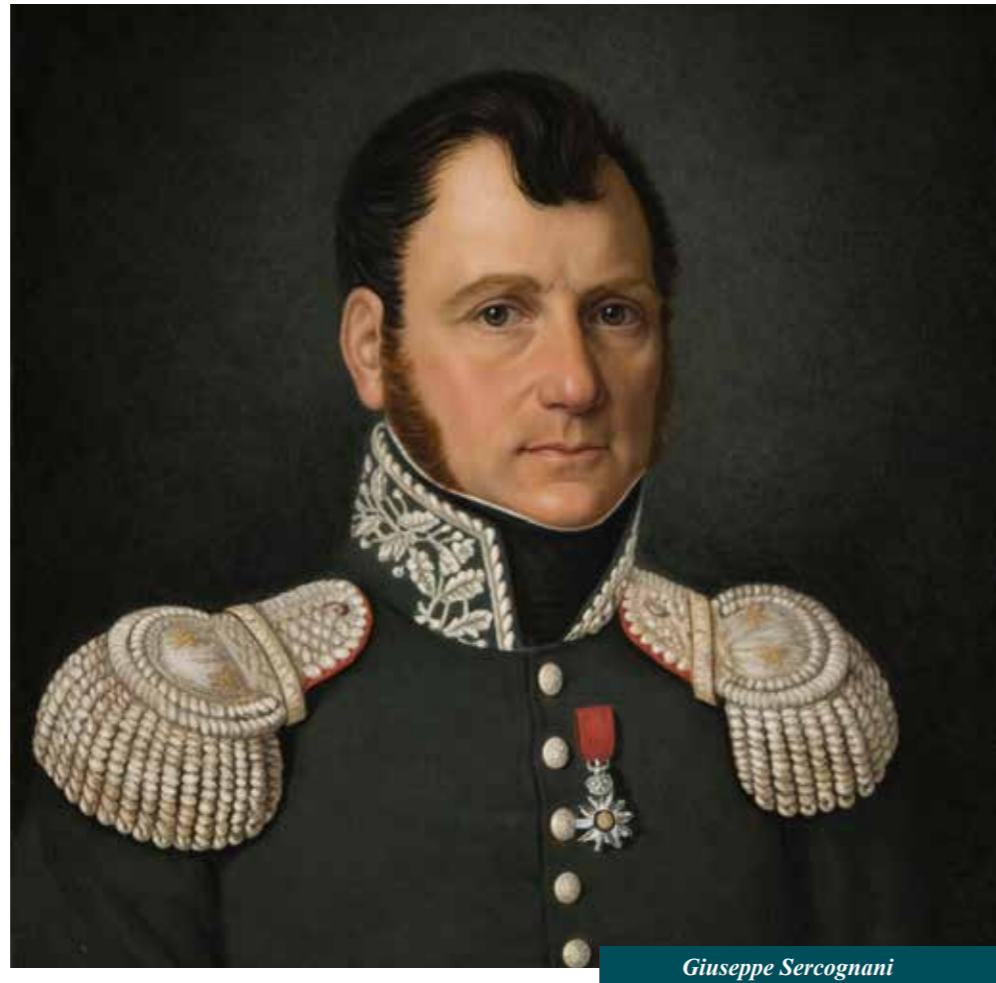
MeditArte Lab | Meditazione, Argilla, Creatività, Tu. ❤️

TERNI nel 1831

epilogo

Conclusasi con successo la prima fase dei moti liberali centro-italiani del 1831, i rappresentanti delle province insorte, riuniti in assemblea a Bologna, il 27 febbraio confermarono la piena emancipazione dal governo pontificio e diedero avvio al processo costituente del nuovo stato democratico, di cui il 4 marzo fu proclamato lo statuto provvisorio, con il contestuale insediamento del governo *pro tempore*; altresì, furono convocati i comizi per l'elezione dell'assemblea legislativa, denominata Consulta, nel cui seno Terni espresse due dei cinque deputati della Provincia di Spoleto e Rieti, segno di particolare benevolenza verso la città, in cui il 21 marzo arrivò il viceprefetto conte Francesco Maria Torricelli di Fossombrone.

Rispetto al versante militare, alla fine di febbraio, transitando per Foligno, dalla Marche arrivò nella bassa Umbria l'esercito rivoluzionario costituito nella culla emiliano-romagnola della rivolta, avente il nome di Vanguardia Nazionale e sotto il comando dell'ex-generale napoleonico Giuseppe Sercognani, che emanò il proclama "Ai valorosi abitanti della Valle dell'Umbria", in cui invitava le popolazioni della regione a sostenere la causa unitaria per ottenere la *rigenerazione* delle virtù civiche e della gloria che avevano contraddistinto l'antichità romana. Invero, come testimoniato in propri scritti dal conte Carlo Pepoli, delegato governativo presso le truppe, in quei giorni si verificarono delle frizioni fra i comitati liberali umbri e l'armata di Sercognani, cui non fu estranea la stessa Terni, presso la quale fu comunque stabilito il quartier generale della medesima forza, in ragione della prossimità con Rieti, estremo confine delle province romane rimaste fedeli al papa. Mentre i patrioti ternani tentavano inutilmente di persuadere le autorità di Contigliano ad aderire al nuovo corso, le forze democratiche tra il 3 ed il 4 marzo ottennero significative vittorie ad Amelia e Magliano Sabina, celebrate con forte lode dal comitato interamnense ed



Giuseppe Sercognani

utili ad accendere l'entusiasmo verso il tentativo un'ulteriore avanzata nel Lazio.

Questo si concretizzò nell'assalto alla città di Rieti del giorno 8 marzo, che vide però respinte dalla guarnigione pontificia le forze nazionali: tale sconfitta alimentò da una parte le accuse dei patrioti ternani nei confronti della vicina città, percepita come illiberale e reazionaria, dall'altra le recriminazioni di Sercognani verso il governo bolognese, che imputava di un insufficiente supporto al proprio disegno di liberare Roma e di un'eccessiva concentrazione nella sola difesa delle province emiliano-romagnole e marchigiane.

I moti del 1831 erano ormai al proprio epilogo: l'intervento repressivo dell'esercito austriaco portò al trasferimento il 20 marzo della capitale delle Province Unite da Bologna ad Ancona, che il 26 marzo capitò arrendendosi alla restaurazione del governo pontificio, all'indomani della

definitiva sconfitta nella battaglia di Rimini. Lo stesso giorno portò a Terni notizia di quegli avvenimenti il deputato conte Sansi, in fuga dalle Marche: lo scoramento prese gli animi dei patrioti ternani e del popolo con simpatie per la causa italiana. Il 27 marzo il generale Sercognani sciolse la Vanguardia ed il 30 le truppe pontificie del generale Resta precedettero gli austriaci nell'occupazione della città: si concludeva così l'ultima delle rivolte della prima fase del Risorgimento, che, nonostante l'infelice esito, vide comunque la prontezza della risposta e la convinzione nell'adesione di Terni, antica terra ghibellina e storicamente insofferente verso la teocrazia assolutistica papale.



Francesco Neri

LA STORIA DI TERNI

L'età Moderna – Capitolo 2

La città del Seicento: Tra l'arte dell'Angeloni e le ombre della decadenza



Una nuova prospettiva: La pianta di Domizio Gubernari - Il XVII secolo ci consegna un'immagine nitida di Terni grazie alla pianta disegnata dal capitano **Domizio Gubernari**. Comandante dell'esercito pontificio e ingegnere militare, Gubernari risiedeva nell'attuale Palazzo Faustini, dimora dei suoi discendenti.

Sebbene l'originale sia andato perduto, la carta è giunta a noi grazie alla copia magistrale di **Francesco Angeloni** (1587-1652), la figura intellettuale più eminente della Terni del Seicento. Egli oltre che storico, fu un celebre collezionista e segretario del Cardinale Ippolito Aldobrandini, portando il nome di Terni nei più alti circoli culturali romani. L'Angeloni inserì la pianta a corredo della sua celebre "**Historia di Terni**", stampata a Roma nel 1646 e dedicata al potente Cardinale Giulio Mazzarini, allora arbitro della politica europea. Rispetto alla precedente pianta del Piccolpasso (XVI secolo), quella del Gubernari offre una prospettiva inedita: spostando il punto di osservazione su Colle Luna, la resa appare più precisa e particolareggiata. Vi sono censite con rigore le cinque porte d'accesso (Romana, del Sesto, della Sera, Spoletina e Sant'Angelo) e i sei rioni storici (Sotto, Rigoni, Amengoni, Fabri, Castello e Adultrini). La pianta documenta inoltre l'evoluzione idrografica: il torrente Serra appare già deviato verso il Nera, mentre la campagna circostante si presenta come una fitta rete di canali regolati per l'irrigazione e l'industria.

Società ed Economia: L'eredità industriale - Intorno al 1660, Terni contava circa 8.000 abitanti. Un dato prezioso fornito dall'Angeloni è il numero dei "fuochi" (nuclei familiari), stimato in 1.918. Questa popolazione viveva in un delicato equilibrio tra le vestigia del glorioso passato comunale e la crescente pressione amministrativa dello Stato Pontificio. Nonostante la latente decadenza politica, Terni vantava ancora un apparato proto-industriale di rilievo:

- **La tradizione del ferro:** Sin dal 1439 è documentata la produzione di "verrettoni e dardi" e, nel 1528, le *Riformanze* comunali attestano persino la fabbricazione di pezzi d'artiglieria. Nel 1580, l'arrivo di imprenditori lombardi diede nuovo impulso con la creazione di ferriere, ramiere e tintorie.
- **Tessuti e Carta:** Come ricordato dal Piccolpasso, la città era celebre per i panni di lana, esportati verso Roma e in tutta l'Umbria. Fondamentali erano anche le cartiere, tra le più antiche della regione, alimentate dalla generosa forza motrice delle acque locali.

Il tramonto del secolo: Crisi e Brigantaggio - Il punto di svolta negativo fu il 1564. La repressione della rivolta dei **Banderari** non segnò solo la fine delle autonomie cittadine, ma l'inizio di un declino che si acui nel XVII secolo. Il Comune, impoverito e privato di poteri, rallentò i vitali lavori di canalizzazione delle acque, causando l'impaludamento di diverse aree. Alla fine del '500, gravi carestie spinsero i pastori a invadere seminati e oliveti. Il furto di olive divenne una piaga tale da costringere l'amministrazione a emanare bandi severissimi. In questo clima di miseria esplose il brigantaggio, una vera e propria guerriglia rurale che trasformò Terni in una città "sotto assedio" interno, costringendola a rinforzare costantemente le guardie alle porte per difendersi dalle incursioni dei banditi.

Splendore barocco e ingegneria idraulica - Nonostante la crisi, l'élite nobiliare continuò a celebrare il proprio prestigio attraverso l'architettura. Ne è l'esempio massimo Palazzo Spada, progettato a metà del '500 da Antonio da Sangallo il Giovane.

Sul fronte della gestione del territorio, il 1596 segnò una data storica: sotto il pontificato di Clemente VIII, fu completato il **Cavo Clementino**. Questo imponente intervento idraulico, mirato a risolvere le inondazioni della piana reatina, modificò drasticamente il regime delle acque, dando origine alla forma moderna della Cascata delle Marmore.

Infine, il Seicento fu il secolo della **Controriforma**. La vita religiosa si fece intensa e il culto di San Valentino venne promosso con rinnovato vigore per rafforzare l'identità cittadina attorno al suo patrono, mentre i conventi urbani diventavano punti di riferimento spirituali e assistenziali in un'epoca di profonde incertezze.



Carlo Barbanera

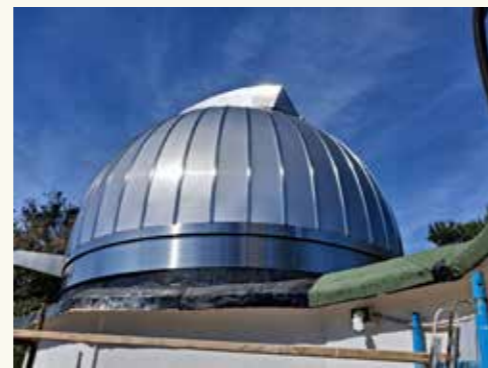
è scrittore ternano, pubblica i suoi romanzi con i pseudonimi Carlo K Bare e Carlo Sbaragliani

SANT'ERASMO, TESTIMONE DELLA STORIA ASTRONOMICA DI TERNI



ristrutturazione straordinaria.

I lavori prevedono l'ammodernamento dell'edificio e delle dotazioni strumentali. Dopo oltre mezzo secolo di servizio del vecchio telescopio da 400 millimetri, l'osservatorio verrà dotato di uno strumento aggiornato e più performante, a supporto della ricerca amatoriale e delle attività didattiche e divulgative. Oggi l'Associazione Ternana Astrofili "M. Beltrame" gestisce questo luogo. Le fotografie che accompagnano l'articolo raccontano la sua evoluzione: l'osservatorio durante la costruzione e l'osservatorio oggi, durante la ristrutturazione e la sostituzione della cupola e del telescopio. A breve comunicheremo la data della nuova inaugurazione. Sarà non soltanto la riapertura di una struttura, ma la ripartenza di un percorso condiviso. Rimanete aggiornati sui nostri eventi su Facebook o Instagram, basta cercare "Associazione Ternana Astrofili".
Ciel sereni!



Jacopo
Diamanti

La storia dell'Osservatorio Astronomico di Sant'Erasmus è una vicenda in cui la passione per il cielo diventa patrimonio della comunità. Sulle pendici della montagna di Cesi, in località Penne di Sant'Andrea, a circa 675 metri di quota, l'osservatorio nacque grazie ad alcuni appassionati ternani che vollero offrire alla città uno spazio dedicato all'osservazione astronomica e alla divulgazione scientifica. Tra i nomi legati alle origini ricordiamo Paolo Bellelli, Carlo Cipolla, Marcello Bianchi e Renato Facchini. A loro si deve la realizzazione di una struttura rara per il territorio: una cupola astronomica, un telescopio di rilievo e la possibilità di osservare Luna, pianeti, stelle e oggetti del profondo cielo come corpi reali, appartenenti a un universo accessibile allo studio e alla conoscenza. L'osservatorio, intitolato a Paolo Bellelli, fu realizzato con una cupola metallica del diametro di circa cinque metri. Nel 1972 fu installato un telescopio riflettore da 400 millimetri, con specchio Marcon e meccanica di inseguimento realizzata da Renato Facchini. Erano anni in cui l'astronomia amatoriale richiedeva competenza tecnica e capacità artigianale. Dopo una fase di intensa attività, negli anni Novanta iniziò un progressivo declino. In seguito

la struttura fu donata al Comune di Terni. Con la nascita dell'Associazione Ternana Astrofili "Massimiliano Beltrame", tra il 2004 e il 2005, l'osservatorio tornò al centro di un progetto culturale più ampio. Dopo i lavori di recupero, la riapertura del 10 novembre 2006 segnò un passaggio importante: Sant'Erasmus tornava a essere un riferimento per astrofili, scuole e cittadini. Negli anni più recenti, l'Osservatorio di Sant'Erasmus è entrato in un progetto di valorizzazione del territorio di Cesi. Grazie ai finanziamenti del programma ministeriale "Attrattività dei Borghi storici", il Comune di Terni ha avviato l'iniziativa "Cesi porta dell'Umbria, porta delle meraviglie", con interventi infrastrutturali e culturali nell'area montana. In questo quadro, l'osservatorio è oggetto di una



LU BBIGGHE BBANGHE

L'Universo, 14 miliardi di anni fa, era concentrato in uno spazio "piccolissimo e denso" di materia ed energia e il "Big Bang" (Grande Scoppio) è l'esplosione che ha causato il suo espandersi a velocità elevatissima. Si sono formate miliardi di galassie che sono insieme di stelle, ammassi, gas e polveri. La galassia dove noi ci troviamo è la Via Lattea ... osservando il cielo di sera si può intravedere una "striscia biancastra" che è la zona centrale più ricca di stelle. Tutte le galassie tuttora si stanno allontanando tra di loro... fino a quando non si sa!

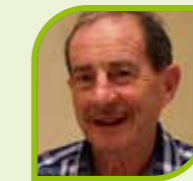
L'andra sera, vardanno lu celu, stèo a jacchiera 'co' 'n' amicu mia 'strofilu. Me tt'ha fattu... *dèi sape' che nojàndri stemo su 'na galassia che 'nsieme a andri mijardi de galassie... se stanno 'llontanàno tra dde loro... Ammappete se cche occhi! Io non vedo neanche quella Lattea che cce stemo dentro... figuramoce!... Mo' tte vojo spiegà come se capisce... a pppositu... sinti 'stu sonu de siréne? Sinti che sse stònno a 'vvicinà?... È l'effettu Dòpplere! Ma come... io non sò se sso' li pumpiéri o la 'mbulànza e ttu... già hai capitu a quilli che j'ha fattu male!? Tuttu ringalluzzitu me tt'ha fattu... Ma che stai a ddi'! Déi capi'... che 'lla sirena 'uménta la 'cutezza de lu sonu quanno s'avvicina e... è 'n bo' più ggrave quanno s'allontàna... 'Mbe' quilli llà ddentro... quanno li portano via, sicuru che stanno pèggiu!... Non me fa' confonne... che tte stèo a ddi'? Ah 'mbe'... lu Dòpplere... e ccuci è ppe' le galassie!... Ma allora ciài anche le recchie bbone!... Ma nno! E' cche ciaémo certi apparecchi che 'jappono li stràscichi de li culùri che l'àscionno quanno esse se mòno. Se s'avvicinono tra dde loro so' 'zzurri... mentre quilli che 'emo vistu so' rrusci... e allora s'allontanòno...*

e sse mmo 's'allontanòno... prima stèono più vvicine... e pprima stèono più vvicinu 'ncora... 'llora c'è statu 'n momèntu... nove... dieci mijardi d'anni fa che stèono tutte appiccicate. Immagina la prèssa de l'acciajeria che ffa diventa 'lu palazzone picculu picculu come 'n granellu de sabbia! Sa' che ccallu che sintiono strette strette 'n quillu modu... e 'llora so' sbottate... bbom... anzi Bbigghe Bbanghe! Li schizzi dappertùttu e l'Universu s'è 'ncuminciàtu a spanne. E no' mme di 'n do' vole arria'... perché so' 'ttutte 'potesi! Po' darsi che ciarpènze e arfà lu ggiru a lu contrariu... e ppo' 'rparte de nòu! Certu che s'armane sbalurditi! Ahò... varda 'n bo' se cche èrono 'lle siréne... varda che 'ntrociata 'lle ddu' macchine rosce?! Quelle se vede che sse stèono a 'llontana'... ma da la stessa parte!

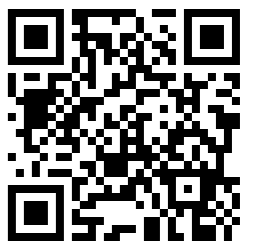
Link: <https://youtu.be/WDJ5qbxtAjY>

voce: Paolo Casali

sottofondo musicale: Sergio Bacci



Paolo
Casali



VILLA SAN GIORGIO
UNA NUOVA PROSPETTIVA DI VITA E BENESSERE

**RESIDENZA
SERVITA
PER ANZIANI**

in pieno centro a TERNI

Chiama: **0744 43 40 08**

Via **Roberto Antiochia, 8** - Terni

LA GUERRA COGNITIVA

IL NUOVO CAMPO DI BATTAGLIA INVISIBILE

Nel corso della Storia ogni rivoluzione tecnologica ha trasformato il modo di combattere. Dalla polvere da sparo alla guerra elettronica fino all'intelligenza artificiale il conflitto si è progressivamente spostato oltre il terreno fisico. Oggi si combatte anche per influenzare percezioni, emozioni, convinzioni e processi decisionali degli individui e delle società. La guerra cognitiva è un'evoluzione delle tradizionali operazioni psicologiche. La sua caratteristica più insidiosa è l'invisibilità. Un attacco militare produce danni materiali, vittime, distruzione. Un attacco cognitivo agisce lentamente insinuandosi nei meccanismi della fiducia collettiva. Può alimentare polarizzazione politica, diffondere disinformazione, creare sfiducia nelle istituzioni, manipolare il dibattito pubblico e alterare la percezione della realtà. Spesso non ci si accorge nemmeno di essere oggetto di influenza. Le *fake news* rappresentano solo la parte più visibile del fenomeno. Più sofisticate sono le campagne costruite attraverso *micro-targeting*, analisi comportamentale e utilizzo dei dati personali. Gli algoritmi delle piattaforme digitali tendono a privilegiare contenuti emotivamente forti, divisivi o sensazionalistici. In tale contesto anche l'intelligenza artificiale sta assumendo un ruolo cruciale. I sistemi generativi sono ormai in grado di produrre testi, immagini, audio e video estremamente realistici. I cosiddetti *deepfake* possono simulare dichiarazioni di leader politici, alterare eventi o creare scenari completamente falsi ma credibili. Il rischio non riguarda soltanto la diffusione di contenuti manipolati, ma anche l'erosione della fiducia generale: quando tutto può essere falso, diventa difficile distinguere il vero dal costruito. La guerra cognitiva non è limitata agli Stati. Attori privati, gruppi ideologici, organizzazioni criminali e persino singoli individui possono partecipare a campagne di influenza su larga scala. Questo rende il conflitto decentralizzato e permanente. Ogni crisi internazionale, elezione politica o emergenza sanitaria diventa terreno fertile per operazioni cognitive mirate a orientare il comportamento collettivo. Un aspetto centrale è la



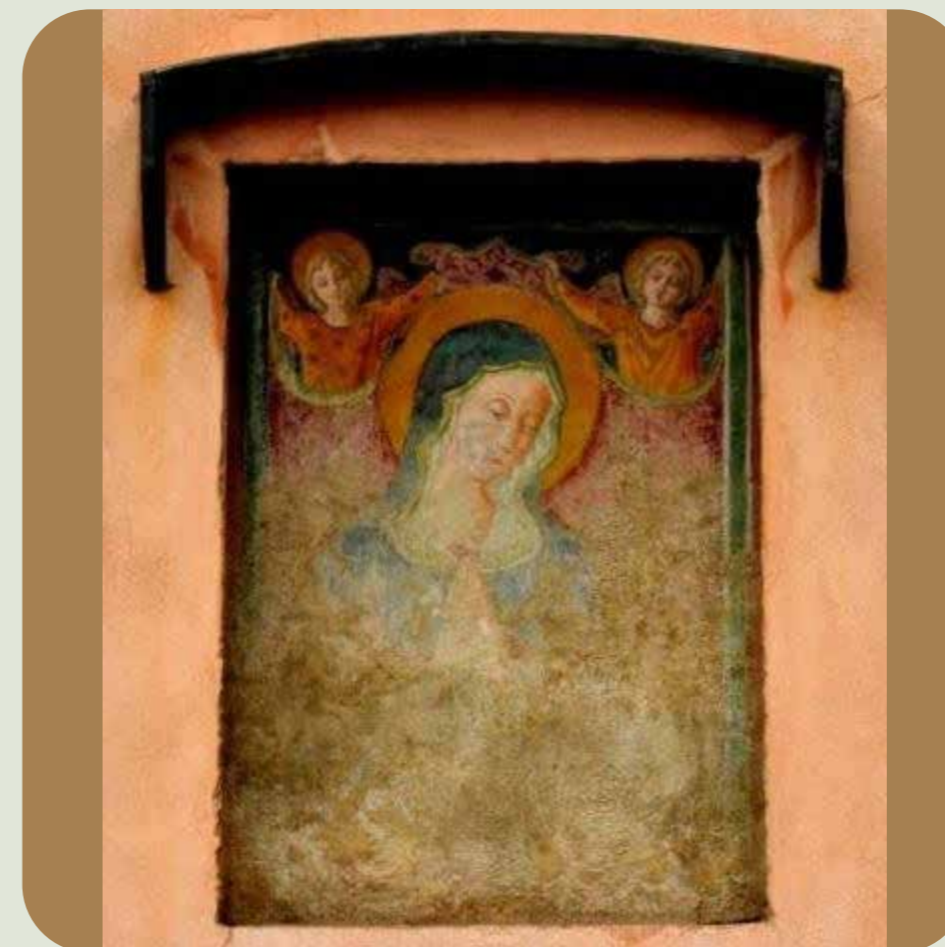
trasformazione del cittadino in *bersaglio cognitivo*. Le neuroscienze, la psicologia comportamentale e l'analisi dei big data consentono oggi di comprendere con grande precisione le vulnerabilità emotive e cognitive delle persone. La finalità non è soltanto convincere qualcuno di una determinata idea, ma modificare il modo stesso in cui interpreta la realtà. In questo senso la guerra cognitiva si distingue dalla semplice propaganda: punta a intervenire sui processi mentali, non solo sui contenuti comunicativi. Gli stessi strumenti che garantiscono partecipazione democratica possono essere utilizzati per destabilizzare. Sarebbe riduttivo interpretare la guerra cognitiva solo in chiave militare o geopolitica. Essa riguarda anche il mondo economico e culturale. Le grandi piattaforme tecnologiche influenzano quotidianamente preferenze, consumi e orientamenti sociali. Modificano il rapporto con il tempo, la capacità critica. La risposta non può essere solo tecnologica. Servono strumenti culturali, educativi e istituzionali. L'alfabetizzazione

mediatica assume un ruolo strategico: insegnare a riconoscere fonti affidabili, comprendere il funzionamento degli algoritmi e sviluppare pensiero critico è oggi una forma di difesa collettiva. Allo stesso tempo le istituzioni devono trovare un equilibrio delicato tra contrasto alla disinformazione e tutela delle libertà civili. Chi controlla la percezione della realtà esercita un potere enorme sulle società contemporanee. In un mondo iperconnesso il dominio non passa più solo attraverso la superiorità economica o militare, ma attraverso la capacità di orientare l'attenzione, influenzare le emozioni e modellare le narrazioni collettive. Pertanto, il vero campo di battaglia del XXI secolo non sarà solo proteggere i confini di uno Stato, bensì preservare l'autonomia critica delle persone.



Roberto Rapaccini

CACCIA al TESORO



Nelle facciate dei palazzi storici di Terni c'era il "buon costume" di proporre immagine votive.

La perdita di queste, per cause varie: guerra, piani regolatori, fatiscenza, né limita eccezionalmente la memoria.

Alcune però fortunatamente si sono conservate e stimoliamo i nostri cittadini pertanto a ritrovarle.

BUONA CACCIA.



Paolo Leonelli

Vano Giuliano s.r.l.

RIELLO PROFESSIONISTI DELL'ENERGIA AL TUO SERVIZIO

OGNI ANNO LA STESSA COSA

Prime giornate calde = corsa ai condizionatori

50% DETRAZIONE FISCALE

STAVOLTA NON ASPETTARE!

- 5 anni di garanzia in omaggio
- CAMBIO CLIMATIZZATORE CON FINANZIAMENTO SENZA INTERESSI
- IN **10 COMODE RATE**



Detrazioni fiscali in 10 anni

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

f Vano Giuliano s.r.l.
vanogiulianosrl

PRECETTI RELIGIOSI VARIABILI SECONDO IL CASO

Si racconta che un parroco molto goloso, abituato a godere ogni giorno della buona cucina dei suoi fedeli più danarosi, un giorno fu invitato a pranzo dal più ricco di essi. Il preloso si trovò di fronte a una tavola imbandita con ogni ben di Dio e in particolare con un gigantesco tacchino arrostito. Il problema che sconvolse il parroco, mentre con l'acquolina si sedeva a tavola, è che quel giorno era proprio venerdì, quando la carne era proibita dalle osservanze religiose. Dopo un breve momento di dolorosa incertezza il parroco si illuminò in volto, alzò il braccio e benedisse il tacchino mormorando in latino: ego te baptizo piscem (io ti battezzo pesce). Poi il parroco si avventò sull'arrosto. Questo parroco forse aveva seguito gli insegnamenti dei vescovi medievali che, si dice, avevano inventato questa benedizione: Ego te baptizo piscem. Si racconta che gli antichi vescovi usavano questa formula per "trasformare" la carne in pesce e consentire ai propri fedeli di rispettare la regola di mangiare magro di venerdì anche quando non c'era pescato da consumare. I buoni cristiani sapevano bene che la carne battezzata pesce rimaneva carne.

In tempi recenti e anche con altre religioni sembra siano accadute situazioni analoghe, nella sostanza ma non nella forma, che portavano a non rispettare le regole imposte al credente. Sappiamo che l'Italia è attivamente coinvolta in missioni ONU in diverse aree geografiche, fornendo un contributo significativo sia con personale militare che civile per il mantenimento della pace, la stabilizzazione delle regioni in crisi e il supporto alle popolazioni locali. Si racconta che in una di queste missioni in un paese a maggioranza musulmana, l'ufficiale superiore italiano invitò a cena il pari grado locale per fare conoscenza e poter coordinare insieme almeno le azioni più importanti. La cena si svolse in un'atmosfera amichevole e si concluse con un brindisi per auspicare futuri successi. Dopo alcuni giorni la cena fu ripetuta con il medesimo pari grado e con l'aggiunta di un altro ufficiale superiore locale. Appena entrati nella sala da



pranzo, i due protestarono per le due bottiglie di vino che erano sulla tavola, ritenendole un'offesa alla loro religione. L'italiano - allibito - si scusò e tolse per quieto vivere le bottiglie contestate.

Da quel momento in poi la cena si svolse in una serena atmosfera di collaborazione. Il mattino successivo l'italiano telefonò al collega locale contestando che alla prima cena aveva bevuto il vino, fatto pure il brindisi e quindi non si spiegava il comportamento opposto della sera precedente.

La risposta fu: "Quando sono solo non c'è problema, faccio come mi pare, ma quando sono in compagnia di un altro musulmano devo fare l'integralista per evitare denunce e ritorsioni".

Adesso vi racconto invece una cosa più curiosa della quale sono stato testimone. Il figlio di un mio caro amico si era laureato in farmacia insieme a un giovanotto che proveniva da un paese della mezzaluna rossa, approdato in Italia, e all'università aveva trovato pure l'amore e si era sposato. Non ricordo il suo paese di origine ma pare fosse dilaniato da rivolte e allora gli misi subito il soprannome di Settembre Nero. Era simpaticissimo e mi raccontò che proveniva da una famiglia contadina benestante che produceva molte derrate alimentari, compresa l'uva. "Allora facevate anche il vino", dico io. "Giammai" fu la risposta "In un paese musulmano si rispettano i divieti". Quando il figlio del mio caro amico decise di sposarsi, fui invitato al pranzo di nozze e fui piazzato accanto a settembre Nero, poiché tra tutti gli invitati ero quello che

lo conosceva meglio, anche per motivi di lavoro. Infatti, lui era stato assunto in una farmacia e il mio lavoro consisteva nel promuovere i farmaci della mia azienda sia con i medici che con i farmacisti, quindi le occasioni di chiacchiere tra noi non mancavano. Al momento dell'antipasto notai che non solo aveva mangiato il prosciutto ma che lo aveva pure ripreso ogni volta che una delle ragazze addette alla sala ripassava col vassoio. Pensai allora che il ragazzo si fosse definitivamente italianizzato.

Il pranzo continuò e vidi che fece pure il bis del primo. A un certo punto si alzò, forse per andare in bagno, e in sua assenza una ragazza iniziò a servire il secondo a tutti e, mentre riempiva il suo piatto, lui riapparve e cominciò a protestare chiedendo alla donna di togliere dal suo piatto tutta la carne che c'era, compreso quel bel pezzo di arista al forno, perché lui era musulmano.

La ragazza si scusò, portando poi via tutta la carne. Appena si fu seduto mi rivolsi a lui dicendo: "La ragazza ci è rimasta male, ma quando hai mangiato tutto quel prosciutto all'antipasto, non eri musulmano?". La risposta fu: "All'inizio avevo molta fame ma adesso sono sazio e quando sono sazio divento musulmano". Rimasi a bocca aperta senza saper che dire!



Vittorio Grechi

PRONTI PER IL FUTURO

BMP

Elevatori su Misura

soluzioni
tecnologiche
per il trasporto
verticale

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



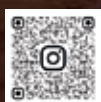
ottica | mari

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

seguici su



otticamari.it



@otticamari



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


RODENSTOCK
Because every eye is different

CAROLINE ABRAM
PARIS



 BLACKFIN

J.F. REY
eyewear design

GLARE
FATTO A MANO IN ITALIA

gast



OPIFICIO CADORINO

MASUNAGA™
since 1905

 LAMARCA
EYEWEAR

BORBONESE

SO.YA

Talla
EYEWEAR

Persol

Silhouette

Ray-Ban
GENUINE SINCE 1937

 OAKLEY

GARD
EYEWEAR

LIÒ
FACTORY

etnia  BARCELONA

Lookkino