

# Pogino

**BMP**

Elevatori su Misura

Numero 220 DICEMBRE 2024

Mensile a diffusione gratuita di attualità e cultura

*Buone Feste!*

nuova  
**GIALENO**  
Fisioterapia e Riabilitazione



Zona Fiori, 1 - Terni - Tel. 0744 421523 - 0744 401882  
[www.galenoriabilitazione.it](http://www.galenoriabilitazione.it)

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

# FRATINI

CINQUANTAQUATTRO  
PIZZA E CARNE

## PROSSIMA APERTURA

ORDINA UN TAGLIO SPECIALE E  
PAGHI LA METÀ

Scarica ora il tuo coupon



via Fratini, 54 - Terni  
+39 3466358871

# 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 Centrocesure; 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](http://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/](http://www.lapagina.info/archivio-rivista/)  
per quelli antecedenti  
contattare la redazione



5. BMP - Elevatori su Misura
6. Paese che vai, Natale che trovi A. Melasecche
7. La visita senologica ecoguidata M. Vinciguerra
8. Fernando Creonti, ufficiale e gentiluomo S. Lupi
9. CONVEGNO: ALCOL + sai - rischi
10. L'inno alla Pace sulla scuola primaria Battisti E. Ceconelli
10. COCLEA Cucina e Territorio
11. Regali di Natale... o strenne dei Saturnalia? I. Alleva
11. VILLA SABRINA - residenza protetta
12. Gli Arabi e i Canditi F. Patrizi
12. LENERGIA
14. Il senso profondo delle feste A. M. Bartolucci
15. PIERA Salute e Bellezza
15. Studio ANTEO L. Fioriti
16. Azienda Ospedaliera Santa Maria di Terni
18. La robotica nella chirurgia protesica del ginocchio V. Buompadre
18. Innovazione estetica per il décolletè A. Crescenzi
19. CONVEGNO: La gestione delle intossicazioni in Pronto Soccorso
20. Zen e Yoga, stereotipi orientali S. Dolci
21. Se permettete parliamo di Tram C. Santulli
21. VILLA SAN GIORGIO - residenza per anziani
22. M'honno fatto ormu V. Grechi
23. CI SENTI
23. AESTETIKA
24. Informatica a 360° R. Vittori
25. IDROCALOR
25. RIELLO - Vano Giuliano
26. Clima: dalla responsabilità al disimpegno G. Porrazzini
27. CONSORZIO DI BONIFICA TEVERE NERA
28. Li Pampepàti P. Casali
28. SIPACE Group
29. FARMACIA MARCELLI
30. Terni e dintorni: mostra d'arte contemporanea S. Mazzilli
31. ARPA
32. OTTICA MARI
32. BMP



Giuseppe Ungaretti

# NATALE



Sandra Raspetti

È un Natale triste, come tanti, nella storia dell'uomo. Strofe, immagini, che svelano l'anima: un uomo immerso nella sua solitudine, sconfitto non per sua volontà, ma da eventi non voluti, imposti. La guerra uccide un corpo, ma anche i pensieri e i sentimenti più puri si dissolvono e rendono l'uomo orfano del suo "io bambino". È Natale 1916 e Giuseppe è in licenza a Napoli, ma dentro di lui vibra ogni attimo della guerra e delle sue atrocità. Che strano sapore di morte, può assumere la vita! Che voglia di cancellare una festa! In casa, un caminetto acceso, compagno caldo e rassicurante, scintille di fuoco come essenza di vita e dentro l'anima il gelo della trincea e lo spettro della morte sul volto dell'altro. È ancora Natale oltre un secolo dopo e ancora tempo di guerra: macerie, sepolcro di una umanità stroncata, emblema di una umanità fallita. Altrove, lontano da essa, si continua la rappresentazione di un evento storico, impenetrabile per la distanza temporale e per una evoluzione del pensiero che inevitabilmente ne ha trasformato e sminuito il valore. Non luminarie per le strade, ma fiammelle di candela in case bombardate, non addobbi, in tempo di guerra, né presepi con statuine inerti come inerti vagano i sopravvissuti tra le macerie. Il Natale rimane, comunque, la festa più amata dell'anno per la magia che emana, per il mistero della vita che vuole rappresentare, per la comunione di anime che riesce ancora a suscitare, per quel sentimento di affettività pura con il quale gli adulti avvolgono i bambini.

Le sue origini sono lontane, IV secolo d.C., la sua data, 25 dicembre, si sovrappone alla festività pagana del "Sol Invictus" che i Romani celebravano il primo giorno del solstizio d'inverno. Era considerato il giorno in cui la luce del sole squarcia il buio, vince le tenebre ed è ciò che Cristo ha rappresentato per tutti gli uomini che hanno accolto il suo messaggio di luce, d'amore, di solidarietà. Inoltre si ritiene che la convivialità di quei giorni di festa, sia da riferirsi ai Saturnali, festività romana in onore di Saturno, dio dell'agricoltura, celebrata dal 17 al 23 dicembre e caratterizzata da un'atmosfera di allegria, di scambio di doni e banchetti opulenti. È così che si festeggia, oggi, in una società che ha trasformato il Natale in una poderosa macchina commerciale. È un mondo fittizio quello che esplode, è un tempo di frenetici preparativi, ma è anche il corollario necessario per esaltare la festa, è il bisogno dell'uomo di ritrovarsi in famiglia, tra gli affetti, fermare il tempo, afferrarlo e donarlo ai bambini. Natale in famiglia: vigilia vissuta con ingordigia affettiva, con il godimento di dare ai più piccoli il brivido di un'attesa, il fascino di un Babbo che suona alla porta e lascia doni. Giochi in famiglia tutta la sera e i bambini che devono sempre vincere perché la meraviglia nei loro occhi è il dono per gli adulti. Il momento finale è la Messa di mezzanotte ed è solo in quella ora che il Natale si celebra.



## Siamo utili anche a Babbo Natale

# Buone Feste

# 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

# PAESE CHE VAI, NATALE CHE TROVI



Alessia  
Melasecche

Il Natale è una festa celebrata, tra il sacro e il profano, in buona parte del mondo. Ma questa sua forte diffusione è però connotata dal radicamento di tradizioni autoctone con colori diversi a seconda delle aree geografiche. Ogni Paese nel corso della propria storia, ha sviluppato usanze celebrative uniche dando vita ad un'incredibile varietà di tradizioni, talvolta con rituali anche curiosi ad occhi "stranieri".

In Islanda, ad esempio, il Natale ...inizia un po' prima: perché qui non c'è un unico Babbo Natale, ma ben tredici Jólaveinar, piccoli esseri che arrivano uno alla volta nei tredici giorni antecedenti alla fatidica data, lasciando doni nelle scarpe dei bambini buoni e patate marce a quelli che si sono comportati male.

In Svezia, invece, la festa di Santa Lucia, celebrata il 13 dicembre, ne rappresenta il momento più sentito: una giovane ragazza che impersona Santa Lucia indossa una veste bianca e una corona di candele, portando luce nelle lunghe notti invernali e diffondendo al contempo una nota di speranza.

Se ci spostiamo in Australia, il Natale assume tutto un altro aspetto, dato che cade in piena estate. Qui le famiglie spesso si ritrovano in spiaggia per un barbecue natalizio con piatti freschi e leggeri, come frutti di mare e insalate, anche se non mancano attività a noi più affini, come la decorazione dell'albero di Natale e le mille luci, più in linea con quanto avviene nell'emisfero boreale.

In Giappone, dove il Natale chiaramente non è una

festa religiosa, le famiglie festeggiano in modo piuttosto curioso: negli anni '70, una campagna pubblicitaria di successo della catena Kentucky Fried Chicken (KFC) ha reso il pollo fritto il piatto tipico del Natale giapponese. Ancora oggi, milioni di giapponesi ordinano il famoso cestino di KFC per il cenone della vigilia. Inoltre è tradizione in molte famiglie mangiare una torta bianca con panna e fragole, simbolo di dolcezza e purezza.

Rientrando in Europa, l'Austria ci porta in un'atmosfera decisamente diversa con la tradizione dei Krampus: creature spaventose che accompagnano San Nicola e puniscono i bambini cattivi. Queste figure simil demoniache, rappresentate da uomini in maschere elaborate e costumi, danno vita a sfilate che attraggono molti curiosi, riproducendo il lato più oscuro e antico del Natale.

In Messico, la Noche de los Rábanos è una delle usanze più colorate e particolari: la sera del 23 dicembre, a Oaxaca, si tiene una festa in cui gli artigiani scolpiscono i ravanelli (rábanos, appunto), si proprio l'ortaggio delle nostre insalate, in figure elaborate, creando scene religiose o di vita quotidiana. Notevole il virtuosismo considerando le dimensioni e la consistenza dell'oggetto da scolpire.

Nelle Filippine, il Natale è un evento religioso molto sentito e le celebrazioni iniziano già a settembre; un momento importante è il Simbang Gabi, una serie di messe mattutine per nove giorni prima della vigilia, in cui le chiese sono addobbate a festa e i fedeli si riuniscono per gustare dolci tipici.

In Etiopia, invece, il Natale, viene celebrato il 7 gennaio secondo il calendario copto e anche qui la festività ha un forte significato religioso e spirituale.

Tutte le tradizioni hanno un aspetto in comune, ci ricordano quanto il Natale sia un legame universale, indipendentemente dal giorno o dalla modalità con cui viene celebrato, capace di adattarsi alle diversità culturali e geografiche e di rinascere talvolta in forme nuove; comunque e dovunque lo si celebri è un momento di serenità e pace da festeggiare spesso in famiglia con i propri cari.

**Auguri a Tutti!**



## AUTHENTICA

la buona ristorazione



**Regala e Regalati  
L'AUTOESAME**

Scansiona il Qr-code  
e segui le indicazioni del video



*Buone Feste*

*Dott.ssa  
Marina Vinciguerra*



Senologia - Chirurgia Oncoplastica della Mammella - Ecografia Senologica

**Per informazioni ed appuntamenti**

Viale Cesare Battisti 45 - Scala A - Terni | +39 338 4083298 | +39 328 5478756

marina.vinciguerratr@gmail.com | [www.senologiachirurgica.it](http://www.senologiachirurgica.it)

# FERNANDO CREONTI

## UFFICIALE E GENTILUOMO



Stefano  
Lupi

Il boom economico degli anni '60 restituiva agli italiani una diffusa sicurezza economica ed una certa leggerezza, dopo gli anni difficili del dopoguerra. Si aveva voglia di ricostruire con forza ed entusiasmo. Le Olimpiadi di Roma furono la cartolina di un Paese dinamico ed allegro, dove lo sport costituiva un forte elemento di coesione sociale. La tifoseria rossoverde tornò ad assaporare gioie e soddisfazioni, dopo le delusioni degli anni precedenti. Al termine della stagione 1963-'64 la Ternana, allenata da Riccardo Carapellese, vince il campionato di serie D. Si gioca al campo del Viale Brin, un catino infernale per chiunque osi sfidare le "Fere".

L'ingegner Creonti, noto imprenditore del nord per anni dirigente del Torino, prende le redini della Ternana nel 1964. I beniamini del pubblico sono: Francesco Liguori, Romano Sciarretta, Franco Nicolini, Antonio Cardillo, Giovanni Meregalli, Sergio Bonassin, Romano Marinai, il portiere Primo Germano. In quella squadra milita anche il giovane ternano Piero Favoriti. Al termine della stagione 1967-'68 i rossoverdi guidati dal presidente Fernando Creonti, con Corrado Viciani allenatore, vincono il campionato di serie C e sono promossi tra i cadetti, categoria che mancava da circa venti anni. Si costituisce la "Finanziaria Rossoverde" presieduta dallo stesso Creonti, una delle prime società per azioni legate al mondo dello sport, nata per sostenere l'ambizioso progetto di proiettare la Ternana ai vertici del calcio nazionale. Raggiunta la promozione in B Creonti, sentendo di aver

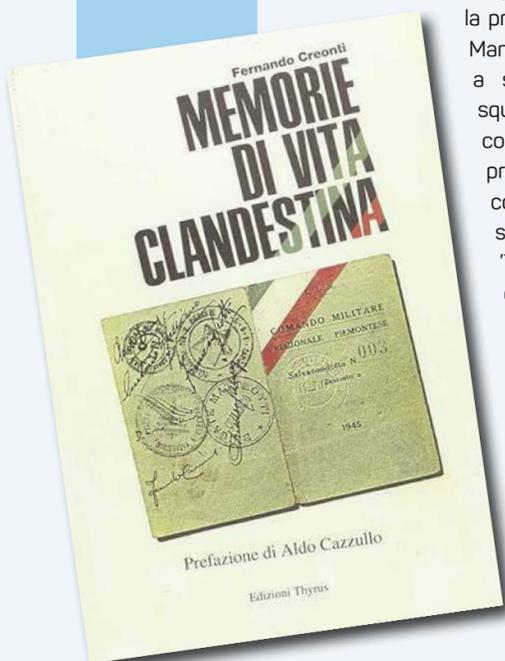
compiuto il proprio dovere, lascia la presidenza al ternano Giovanni Manini. Continuò comunque a sostenere da mecenate la squadra negli anni successivi, come fidato consigliere del presidente Taddei, fino alla conquista della ambita e storica serie A nei primi anni '70. La figura di Creonti è estremamente importante, non solo come illuminato ed amato Presidente della Ternana Calcio, ma per i tratti di forte impegno sociale e politico. Romano di nascita, classe 1905, spirito libero ed inquieto, si laureò in Ingegneria nel 1932. Uomo di spiccata personalità, animato da una etica senza



compromessi, condusse una vita all'attacco: ufficiale dell'esercito, comandante partigiano, imprenditore di successo, Sindaco liberale di Acquasparta. Il libro "Memorie di vita clandestina" ne ripercorre l'esperienza nella Resistenza, tracciando una storia di valore ed impegno, intensa come il suo carattere di uomo concreto. Nell'immediato dopo guerra altre sfide lo attendevano, c'era da ricostruire l'Italia: costruì complessi industriali, strade, viadotti.

Fernando Creonti ha attraversato da protagonista tutto il novecento italiano, improntando la sua azione sempre su solidi valori. Sul ricordo di estati felici vissute da bambino, acquistò una proprietà a Casteldelmonte, piccolo paesino sui monti Martani, poco sopra ad Acquasparta. Amava il contatto con la gente, generosamente finanziò delle opere per migliorare la piccola frazione. Quando gli prospettarono l'idea di fare il Sindaco di Acquasparta non si tirò indietro. Vinse le elezioni, guidando per circa dieci anni dal '65 al '75, una maggioranza composta da democristiani, socialisti e liberali. "Il miliardario Creonti", come lo chiamavano con supponenza gli oppositori, fece il suo dovere anche da pubblico amministratore. Quando abbandonò l'incarico di Sindaco, avendo la sua amministrazione accumulato un deficit di circa 100 milioni, provvide a ripianarlo personalmente. Quei soldi furono utilizzati per la costruzione del metanodotto, il recupero della vecchia sede municipale, il completamento del mattatoio, la rete dell'illuminazione pubblica, l'acquisto del terreno per il campo sportivo. Di tutto ciò e della grandezza di Creonti se ne è sempre parlato poco. A ricordarlo, ma era il minimo, l'intitolazione della sola piazzetta della amata frazione di Casteldelmonte. A Terni sarebbe opportuno dedicargli una via importante, mantenendone così viva la prestigiosa memoria.

(tratto dal Libro Tra la strada e la luna)



PROMOTORE: ASSOCIAZIONE NARNI PER LA LOTTA CONTRO IL CANCRO, CON IL PATROCINIO DI: Comune di Narni, USL Umbria2, Diocesi di Terni Narni Amelia, Ordine dei Giornalisti, Istituto d'Istruzione Superiore, cat.

XIII MEMORIAL "LIDA PROIETTI"

# ALCOL

PRIMA CAUSA DI MORTE PER I GIOVANI

**+ SAI - RISCHI**

il **14 DICEMBRE 2024**  
Presso il **TEATRO MANINI**  
(Via Garibaldi 29 - Narni)  
dalle ore 8:45 alle 12:45

# L'INNO ALLA PACE

## SULLA SCUOLA PRIMARIA BATTISTI



Elena  
Cecconelli

I colori della pace hanno animato la facciata della scuola primaria Battisti, in via Buonarroti, a Terni. L'inno alla pace riprodotto nel murales è stato realizzato dall'artista francese Avalon Lewis, vincitrice della residenza italiana di "Gemellarte 2024". Lewis ha utilizzato colori tenui per realizzare figure morbide, in grado di comunicare ai giovani un messaggio forte: «L'uomo non è nulla senza il suo ambiente, senza questa terra che lo sostiene e lo nutre, senza le sue creature che mantengono l'equilibrio. Non c'è nessuna gerarchia nel disegno». L'illuminazione site specific, donata da Asm, dona all'opera un effetto di vignettatura che rende l'immagine ridimensionale e la fa vedere meglio anche nelle ore notturne. L'artista, insieme a Chiara Ronchini, direttrice artistica di Gemellarte, sperano che l'opera, inserita in un luogo di cultura e di formazione possa allietare i bambini che studiano nell'istituto, facendoli lavorare con serenità e allegria, in armonia gli uni con l'altri e facendoli avvicinare alla cultura. Il tema scelto per l'edizione 2024 era, appunto, "armonia". Come ha ricordato e ribadito la direttrice artistica: "Vorremmo potesse bastare tutta la forza dell'arte, per interrompere qualsiasi conflitto in atto. Conflitti contro i bambini, gli uomini, le

donne, gli animali, conflitti dell'uomo contro la natura o semplicemente l'uomo in conflitto con sé stesso. Conflitti di qualsiasi entità, stanno distruggendo il mondo, dove l'indifferenza regna sovrana. Noi, dalla parte dell'arte, proviamo ad urlargli contro, cercando di mettere fine a questi eterni contrasti, tentando di risvegliare una remota coscienza di quanto sia prezioso quello che abbiamo, e quanto di tutto ciò vada difeso. Certo, non sarà un murale a salvare il mondo, siamo consapevoli, questa è solo la presuntuosa ideologia dell'arte, che vuole comunque provarci, ad ogni costo. Non smetteremo mai di urlare contro quello che non va, insieme all'arte continueremo l'eterna ricerca di un'armonia universale".



# Regali di Natale... o strenne dei Saturnalia?

Le feste sono alle porte e ognuno di noi si affannerà in vari negozi a trovare il regalo perfetto per i propri cari. Molti potrebbero pensare che sia una tradizione moderno-capitalistica, ma in realtà ha radici molto più antiche: scambiarsi i regali era una cosa tipica dei *Saturnalia*, una celebrazione latina in onore del dio Saturno, protettore dell'agricoltura e della fertilità. Le celebrazioni si tenevano dal 17 al 23 dicembre e si trattava di un periodo di festa e abbondanza in cui venivano meno anche alcune regole sociali: durante i *Saturnalia*, ad esempio, gli schiavi potevano sedere a tavola con i padroni e potevano partecipare insieme a banchetti, giochi e danze. In questo contesto festoso nacque l'usanza di scambiarsi dei piccoli doni, detti *strenae* (da cui le nostre "strenne" natalizie), come gesto simbolico di buon auspicio per il nuovo anno. I doni tipici dei *Saturnalia* erano candele, statuette di argilla, piccoli libri di poesia, frutta secca o dolci. Le candele avevano un'importanza simbolica fondamentale: simboleggiavano il ritorno della luce dopo i mesi più bui, e diventavano di buon

auspicio per un nuovo anno ricco di abbondanza e di rinnovamento. Con l'avvento del Cristianesimo questa usanza era talmente radicata che rimase, riadattata, e si diffuse in tutto il mondo, resistendo fino ai giorni nostri. Tuttavia, già in epoca antica c'era chi usava i doni per fare sfoggio della propria ricchezza: il poeta Marziale nei suoi versi, mette in luce la natura frivola e consumistica che poteva accompagnare questa tradizione, facendo satira su chi esagerava con i doni, trasformando un gesto di buon auspicio in una competizione sociale. Ma gli epigrammi di Marziale dimostrano anche come i *Saturnalia* fossero un momento di particolare attenzione per i gesti di condivisione e affetto tra amici e persone care: una testimonianza del fatto che, da sempre in questo periodo, vengono privilegiati i rapporti sociali, al di là delle convinzioni religiose. Il pampepato ternano tiene parzialmente in vita la tradizione dei *Saturnalia*: è un dolce piccolo, ricco di frutta secca, che viene tipicamente regalato durante le feste natalizie.



Ilaria  
Alleva

**Coclea**  
CUCINA E TERRITORIO

Per maggiori info:  
**+39 340 459 8864**  
battaglini.federica@gmail.com

**Nuova apertura**  
CORSO DEI GARIBALDINI, 35 - COLLESCIPOLI (TR)

**villa sabrina**  
residenza protetta

**Anche a Natale, siamo qui per voi  
con cura e dedizione**

*Non molliamo mai,  
perché ogni giorno conta*

**Buone Feste**

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



Francesco Patrizi

## GLI ARABI E I CANDITI

Quando Federico Barbarossa valicò le Alpi, Papa Adriano IV convocò d'urgenza tutte le forze della penisola, l'imperatore non era molto aperto al dialogo, aveva saccheggiato Spoleto dopo un colloquio non andato a buon fine e minacciava di scendere nel Meridione. Il Papa dovette allertare anche gli odiati Altavilla, i cavalieri Normanni che dominavano la Sicilia, i quali chiesero al re di Francia di inviare un diplomatico per studiare le mosse del nemico. Non ci è pervenuto il suo vero nome, lo conosciamo come Ugo Falcando e spesso lo troviamo citato quando si parla della cucina siciliana, perché questo reporter del XI secolo, dopo aver fatto il suo lavoro, andò a trovare gli Altavilla a Palermo e fece un gustoso resoconto dello stile di vita dei siciliani; in un passo raccontò che si curavano mangiando la buccia dei *lumias* (limoni) e delle *arangias* (arance) che rendevano dolce seguendo una ricetta araba: è la prima testimonianza scritta dei canditi. Quando gli arabi, secoli prima, si erano insediati in Sicilia, avevano importato la coltivazione della barbabietola e l'uso dello zucchero come dolcificante per accompagnare le medicine: immergevano pezzi di frutta e di cedro nella lisciva, una soluzione di acqua bollente e cenere che si usava anche per lavare i panni, e poi li passavano varie volte nello zucchero fino a quando il frutto non era completamente disidratato. Non ci è dato sapere se questa cura avesse poi buon esito, ma per lo meno, come raccomandava

il medico arabo Meuse il Vecchio, alleviava le pene al povero malato fiaccato dai dolori. Nel XVI secolo i mercanti arabi portarono a Venezia frutta e petali di rosa canditi dicendo che il sultano li usava per addobbare la tavola e che non potevano mancare nelle case delle famiglie più in vista. La moda araba conquistò subito la Serenissima, ma lo zucchero costava tantissimo, per cui i canditi vennero impiegati come gemme preziose da sfoggiare a Pasqua e a Natale, quando i banchetti dovevano essere più sontuosi e abbagliare gli ospiti; questa usanza è arrivata fino a noi. Nel XVII secolo, quando la coltivazione della barbabietola si diffuse in tutta Italia, lo zucchero divenne più accessibile ed entrò nelle cucine di tutti gli italiani come ingrediente per i dolci; prima si erano sempre usati il miele, lo zucchero era impiegato come conservante, gli antichi romani lo andavano a comperare in Persia e lo usavano per conservare il pesce che portavano in battaglia i legionari (non sarà stata una prelibatezza, ma era un modo per non farlo marcire). Oggi sono pochi i pasticceri che seguono il metodo tradizionale, che non prevede più la liscivia, ma comunque una grande quantità di zucchero. I canditi che si trovano sugli scaffali dei supermercati sono per lo più trattati con un processo chimico che abbate i tempi di essiccazione e impiega il glucosio, che gli dà una consistenza gommosa, si riconoscono perché sono colorati artificialmente e hanno un sapore che, ne siamo certi, non avrebbe mai colpito le papille di Ugo Falcando.

## LE CARATTERISTICHE ISTITUZIONALI DELL'IRAN

L'Iran è sempre stato direttamente o indirettamente al centro delle recenti crisi mediorientali. Il carattere ambiguo delle sue scelte di politica estera è la conseguenza sia dei fermenti ideologici e politici che animano la sua vita sociale, sia della sua non monolitica architettura istituzionale. Per quanto riguarda il primo aspetto, i cittadini della Repubblica sciita dell'Iran hanno un atteggiamento attivo e partecipativo alle dinamiche pubbliche nonostante i limiti imposti dal regime autoritario e fondamentalista; questo spirito li differenzia dai sudditi sunniti delle monarchie saudite e dei Paesi arabi in generale, che sono del tutto passivi. Pertanto, il regime teocratico al potere in Iran, periodicamente incalzato da istanze di autodeterminazione e da rivendicazioni autonomistiche dei cittadini, al momento duramente repressi, potrebbe collocarsi in futuro all'interno di una prospettiva moderatamente liberale pur mantenendo il suo carattere confessionale, dando vita nelle più ottimistiche e un po' utopistiche previsioni ad una via laica all'islam. In altri termini il binomio islam e laicità non è in Iran un ossimoro insanabile. Venendo al secondo aspetto, ovvero l'architettura istituzionale, l'Iran è spesso descritto come una *diarchia* perché ha due centri di potere principali che coesistono e si bilanciano reciprocamente: uno teocratico e l'altro repubblicano. Questo sistema è il risultato della costituzione post-rivoluzionaria del 1979, che istituzionalizzò sia una guida religiosa, legata alla dottrina islamica di matrice sciita, sia un apparato di governo laico, con rappresentanza parlamentare e presidenziale. Il **potere teocratico** si articola nella carica di *Guida Suprema*, attualmente occupata da Ali Khamenei, che è la massima autorità religiosa e politica. La Guida suprema ha il controllo su vari settori dello Stato, inclusi i militari e l'interpretazione

della legge islamica; inoltre nomina le cariche più importanti della magistratura e di altre istituzioni. Il *Consiglio dei Guardiani* ha invece il potere di veto sulle leggi parlamentari e può invalidare candidature politiche che non rispettano i principi islamici. Esso quindi esercita una supervisione sull'operato delle istituzioni più laiche. In ultimo l'*Assemblea degli Esperti* è un organo formato da religiosi che eleggono e, in teoria, possono anche rimuovere la Guida Suprema. Il **potere repubblicano (o laico)** è costituito dal *Presidente dell'Iran*, dal *Parlamento*, dal *Sistema Giudiziario* e dai *Ministeri*. Il *Presidente dell'Iran* è eletto tramite votazioni popolari e gestisce il governo e la politica economica e sociale. Il *Parlamento* è responsabile di discutere e approvare le leggi, che devono però essere validate dal Consiglio dei Guardiani per verificare la compatibilità con i principi islamici. Il *Sistema Giudiziario* e i *Ministeri* da un punto di vista formale operano in modo simile a quelli degli Stati laici, seguendo procedure amministrative e leggi che regolano la vita civile e politica. Il sistema iraniano cerca in questo modo di bilanciare e legittimare entrambi i poteri. Mentre il Presidente e il Parlamento rappresentano una dimensione repubblicana e laica (in quanto dipendente dal voto popolare e non limitata alle sole istanze della classe religiosa), la Guida Suprema e i Consigli Religiosi mantengono il controllo ideologico e la fedeltà alla dottrina sciita. Questa struttura permette al governo di presentarsi come sia islamico che democratico, ma prevede che, in caso di conflitto tra i due poteri, prevalga il potere religioso. Quest'ultimo aspetto è oggetto di critiche interne e internazionali, perché in concreto la possibilità che il Consiglio dei Guardiani blocchi leggi o candidati non in linea con i principi religiosi, limita l'effettiva democraticità dello Stato.



Roberto Rapaccini

### Ogni decisione conta, scegli Lenergia Verde 100%



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

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

Vuoi saperne di più? Scrivi a [info@lenergia.eu](mailto:info@lenergia.eu) oppure chiama il numero verde 800 736 330

[www.lenergia.eu](http://www.lenergia.eu)



# IL SENSO PROFONDO DELLE FESTE

## I MIEI ANTICHI NATALI



Anna Maria  
Bartolucci

Il Natale è la festa più bella dell'anno. Sapore di famiglia, di tradizioni culinarie, calore profuso negli sguardi, nei sorrisi, negli abbracci pieni di sentimento. Almeno così mi sembrava allora. Ricordo bene i Natali della mia infanzia. Le giornate a preparare il Presepe che risultava sempre un capolavoro. Mai lo stesso, ogni anno diverso, ogni anno più ricco di particolari. Mio zio era l'addetto al lavoro, io la sua aiutante. Ricordo perfettamente la sua abilità nel costruire la cascata, i corsi d'acqua, le case sulle colline, la capanna di Gesù Bambino.

Era un bravo elettricista ed ogni anno si inventava nuove luci capaci di rendere magica tutta l'ambientazione. Io ne ero realmente affascinata. La condivisione di certi momenti rendeva palpabile l'affetto che c'era tra di noi.

L'albero di Natale doveva essere – secondo mia madre – “mangereccio”. Veniva realizzato con mandarini, torroncini piccoli, baci Perugina, qualche piccolo pampepato. Il tutto ornato da nastri colorati. Nessuna luce, invece, per non far rovinare le leccornie appese. Ricordo anche, però, la sostituzione in parte di questa mercanzia con palle di vetro soffiato a mano, leggerissime e bellissime.

Il funghetto in due parti era la mia passione. Ancora lo conservo, tra i miei ricordi più cari.

L'attesa del Natale aveva anche i suoi momenti dedicati alla cucina. Mia madre, bravissima cuoca, si era specializzata nei pampepati e nella pasta dolce.

La preparazione dei primi era un fatto lungo e laborioso, in quanto venivano rotte le noci, le nocciole, le mandorle. Tutti noi, a casa, insieme, in allegria.

Le noci dovevano essere di Sorrento, non cilene o francesi, come spesso sono quelle di oggi. Saporite, gustose, ma guai a mangiarle, anche un solo gheriglio! Le urla di mia madre salivano al cielo. Le noci dovevano essere quelle stabilite nella ricetta, non una di meno.

Un ingrediente che riuscivo ad assaggiare, senza essere vista, era il mostocotto, un liquido denso e dolciastro che mi sembrava un elisir di lunga vita. Buonissimo!



E poi bisognava grattugiare il cioccolato fondente e raccogliere il tutto in una terrina profonda. Si mescolava a lungo, anche con le mani, mentre un profumo speziato si spandeva nella casa. Un dolce antichissimo il nostro pampepato, caro al cuore dei Ternani, che si è gloriato recentemente del marchio IGP. Meritatamente! La confezione, poi, di questi piccoli dolci natalizi, con il cellophane e nastri colorati, era l'ultimo atto di questo lavoro.

Metà di questi pampepati venivano regalati ad amici e parenti e tutto ciò rendeva speciale tale momento di festa.

Condivisione, affetto, generosità erano gli ingredienti “a latere” del pampepato ternano, il nostro consumismo di allora.

La pasta dolce, che ogni anno allietava le nostre tavole, era al contrario, un fatto molto privato e familiare.

Veniva mangiata nelle più diverse occasioni, a colazione, come dessert la sera, durante le pause delle nostre partite a briscola o a scopa.

Il profumo della cannella e della noce moscata inebriava i nostri cuori e il nostro palato.

“Si fanno cuocere gli **stivalozzi**, quelli grandi, devono cuocere tanto tanto, cioè **spappati**” così scriveva mia madre in un suo taccuino di ricette.

*“Maritu mia, la vita.....è 'n pampepatu  
duu' noce, 'n po' de pepe che 'n fa male,  
lu dorge co' l'amaru.... va dosatu,  
come dice quarunu .... e  
Bon Natale!*

- Marcello Ghione -

Per un Natale all'insegna del relax e della cura di sé,  
regala o concediti momenti di pura ...

### BELLEZZA

**BUONO REGALO**  
regala i nostri  
trattamenti  
VISO e CORPO

*Tantissimi auguri di buone feste*

Via Ippocrate 20, 05100 TERNI (TR) • Tel. 0744 276995 • [www.pierasalutebellezza.it](http://www.pierasalutebellezza.it)

studio  
ANTEO  
S.r.l.

Direttore Sanitario  
Dr.ssa **Lorella Fioriti**

*Vi augura  
buone feste*

Via L. Radice, 19 - Terni | tel. 0744 300789 | cell. 347 9520747  
[www.lorellafioriti.com](http://www.lorellafioriti.com)

Degustazioni  
Eventi  
Jazz

329 980 9090  
[info@enonote.it](mailto:info@enonote.it)  
[www.enonote.it](http://www.enonote.it)

NONOTE  
eventi

## ELISOCORSO E NUOVO PRONTO SOCCORSO IL NUOVO PIANO DEL SANTA MARIA

Il giorno 26 settembre è stata inaugurata presso l'Ospedale Santa Maria di Terni la nuova base per l'elisoccorso: in un'area di circa 1.000 metri quadrati nelle immediate vicinanze del pronto soccorso è stata realizzata la base in calcestruzzo armato che consentirà l'atterraggio dei voli diurni dell'elisoccorso. Presenti anche i tecnici ENAC che hanno giudicato idonea l'elisuperficie e concesso l'autorizzazione all'impiego diurno da parte di elicotteri certificati. Come ha evidenziato il Dott. Andrea Casciari, Direttore Generale dell'A.O. Santa Maria Terni, l'inaugurazione di questa base è molto importante per l'ospedale di Terni e per il sistema sanitario regionale. Il nosocomio ternano è infatti un ospedale importante della rete regionale dell'Umbria, è un DEA (Dipartimento di Emergenza Accettazione) di secondo livello e con l'integrazione dell'elisoccorso diventerà sicuramente più efficiente ed efficace. L'intervento complessivamente ammonta a circa 125.000 euro di cui 80.000 per i lavori edili e 45.000 per quanto riguarda la fornitura delle lampade per l'illuminazione dell'area.

I lavori, iniziati il 1° luglio 2024, non hanno subito interruzioni e sono stati completati nel rispetto del cronoprogramma. Durante le operazioni di costruzione, sotto la consulenza della HC Consulting, si sono resi necessari alcuni interventi aggiuntivi, tra cui: l'adeguamento dell'altezza della pista, emersa durante le operazioni di fresatura, e la realizzazione di una corona esterna in calcestruzzo di 1,50 metri di larghezza; l'adeguamento di tratti di marciapiede esistenti, con demolizioni e ricostruzione delle rampe di accesso; l'installazione di una rete di protezione sul lato est della pista, a garanzia della sicurezza degli operatori durante le operazioni di carico e scarico dei pazienti dall'elicottero; la predisposizione degli alloggiamenti per il posizionamento delle luci di delimitazione, incassate a livello della pista per garantirne l'efficienza.

Una base all'avanguardia, che abbatte notevolmente i tempi di soccorso per le patologie urgenti che normalmente arrivavano all'aviosuperficie di Terni, con un tempo di percorrenza dall'aviosuperficie all'ospedale superiore ai 15 minuti. Grazie alla sinergia e alla collaborazione di

tutti anche l'Ospedale di Terni, avrà il collegamento rapido con l'elisoccorso Nibbio per fornire il servizio migliore possibile. "Si tratta di un'opera strategica - ha spiegato il direttore Casciari - che innalza ulteriormente gli standard prestazionali della nostra azienda ospedaliera. Il servizio di elisoccorso tra l'altro sarà in funzione anche in orario notturno e potrà così rappresentare un punto di riferimento regionale e anche extraregionale per le prestazioni tempo-dipendenti. L'inaugurazione è anche il frutto di un lavoro interistituzionale efficace, che ha visto coinvolte la Regione, il Comune e l'Enac per esempio, e i nostri uffici tecnici, a cominciare dall'ingegner Gianni Fabrizi (dirigente della Struttura Tecnico Patrimoniale e Ingegneria Clinica, ndr) e il direttore dei lavori Fabrizio Fazi. L'elisoccorso rappresenta un servizio fondamentale per il territorio che pone il Santa Maria a pieno titolo nella rete dell'emergenza. In precedenza era necessario attivare il servizio dal Lazio o dalla Toscana".



L'integrazione con il Pronto Soccorso - L'ospedale Santa Maria di Terni ha portato a termine un'importante evoluzione infrastrutturale con i lavori per la realizzazione della base di Elisoccorso, un progetto strategico che innalza significativamente il livello qualitativo e quantitativo delle prestazioni sanitarie offerte alla popolazione, a livello regionale e anche oltre. Questo intervento non solo migliorerà l'accessibilità alle emergenze ma si inserisce in un piano più ampio di ampliamento e rafforzamento del Pronto Soccorso, attualmente in fase di espansione.

Un progetto integrato e finanziato con fondi PNRR - I lavori sono finanziati attraverso fondi ex DL 34/2020, ora confluiti nel PNRR, con un investimento complessivo di 760.000 euro IVA inclusa. L'intervento prevede: la ristrutturazione di una parte del Pronto Soccorso, con la costruzione di un tunnel di collegamento al Modulo POLI, destinato ad accogliere l'OBI (Osservazione Breve Intensiva), attualmente situato all'interno del Pronto Soccorso; l'ampliamento della camera calda, per migliorare le operazioni di accesso e accoglienza delle ambulanze; la progettazione è stata curata dalla società Studio Altieri/Cooprogetti, a seguito di accordo quadro con INVITALIA, mentre l'esecuzione dei lavori è affidata all'impresa CEFLA.

Tempistiche e responsabilità - I lavori, le cui ODA sono state emesse il 31 ottobre 2024, prenderanno il via nel mese di dicembre 2024 con una prima fase concentrata sul Modulo POLI e successivamente sull'area esterna del Pronto Soccorso. Il completamento è previsto per dicembre 2025. La direzione del procedimento, in capo all'ingegnere Bandini Gianluca fino al 26 febbraio 2024, è stata successivamente affidata a un nuovo responsabile che guiderà l'intero iter.

Un passo avanti per l'emergenza sanitaria - La realizzazione della base Elisoccorso rappresenta una svolta per il sistema di emergenza sanitaria regionale, offrendo maggiore rapidità negli interventi critici e potenziando la capacità del Pronto Soccorso. Questo intervento dimostra l'impegno dell'Ospedale Santa Maria nel garantire infrastrutture moderne, efficienti e all'altezza delle necessità della comunità.

## LA ROBOTICA NELLA CHIRURGIA PROTESICA DEL GINOCCHIO

Le protesi al ginocchio (PTG) sono, tra le procedure ortopediche, quelle più frequentemente eseguite ed è previsto un loro progressivo incremento. Al contempo, però, circa un 20% dei pazienti sottoposti a PTG non è soddisfatto del risultato.

Le ragioni non sono spesso note, ma sicuramente, ottenere un buon allineamento dell'impianto protesico con ripristino dell'asse meccanico dell'arto inferiore, contribuisce ad una maggior durata dell'impianto ed ad un miglior risultato. Da oltre dieci anni si è andato diffondendo l'utilizzo della chirurgia computer assistita (robotica) nella chirurgia protesica.

Relativamente all'impianto di protesi totale del ginocchio, il robot permette di non aprire il canale midollare femorale riducendo il rischio di embolia gassosa e permette anche di effettuare delle

resezioni ossee del femore e della tibia più precise e di ottenere un asse meccanico post-operatorio più accurato.

Il robot è di supporto al chirurgo, ma non lo sostituisce. Da alcuni mesi, presso la clinica San Giuseppe di Arezzo dove opero, si è iniziato ad utilizzare un robot per supporto chirurgico all'impianto delle protesi totali di ginocchio.



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

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

[www.drvincenzobuompadre.it](http://www.drvincenzobuompadre.it)



## INNOVAZIONE ESTETICA PER IL DECOLLETÈ un approccio combinato per risultati ottimali: scopriamo i benefici della sinergia biopeeling e idrossiapatite di calcio (caha)

Il décolleté è una delle aree più eleganti del corpo, ma, allo stesso tempo, una delle prime a mostrare i segni dell'invecchiamento.

La combinazione di trattamenti specifici come il peeling bifasico a base di acido tricloroacetico e CaHA offre un approccio innovativo che agisce sia sulla superficie che in profondità, migliorando il tono, la compattezza e l'aspetto complessivo della pelle del décolleté.

In ambulatorio, in assenza completa di dolore, per mano medica specializzata, si associa un trattamento esfoliante e biostimolante, che favorisce il rinnovamento cutaneo e migliora la texture della pelle (fig.1), ad un filler che permette una biostimolazione rigenerativa stimolando la produzione di collagene ed elastina, e fornisce un effetto liftante e riempitivo (fig.2).

L'azione combinata di CaHA e biopeeling porta a risultati prolungati e naturali, con una texture del décolleté uniforme e un tono migliorato.

L'inverno e la stagione adatta a rigenerare la pelle con un peeling ad azione biostimolante che illumina viso e corpo. L'abilità di rigenerare la pelle dall'interno con un filler biostimolante (CaHA) permette di invertire i segni visibili dell'invecchiamento cutaneo e donare un aspetto più giovane e naturale che dura nel tempo.

L'indicazione per il décolleté estende l'utilizzo dell'idrossiapatite di calcio dai trattamenti viso a quelli del corpo e, finalmente, anche in Europa questo biostimolatore rigenerativo è stato approvato a tale scopo.

Tutto ciò è possibile per la sua versatilità clinicamente provata, infatti la nuova indicazione per il décolleté è supportata da diversi studi, tra cui un ampio trial clinico multicentrico. Tutto ciò è possibile in un'unica seduta ambulatoriale con immediato ritorno alla vita quotidiana!



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

CON IL PATROCINIO DI



EVENTO ECM n. 45-435328 n° 8 crediti per 100 persone

# LA GESTIONE DELLE INTOSSICAZIONI IN PRONTO SOCCORSO



**SABATO  
GENNAIO  
2025**

**HOTEL GARDEN**  
Viale Donato Bramante, 4 - Terni

## PROGRAMMA

ore 8.00 Registrazione dei partecipanti  
ore 8.30 Saluto delle autorità e apertura dei lavori  
ore 8.45 Introduzione al congresso a cura del Dr. Giorgio Parisi e Dr. Paolo Groff

### I° SESSIONE

Valutazione e trattamento generale nel dipartimento di emergenza urgenza  
Moderatore: Prof.ssa Cecilia Becattini  
ore 9.00 "Valutazione generale del paziente: principi base" Dr. Giorgio Parisi  
ore 9.25 "Le sindromi tossicologiche" Dr. Paolo Groff  
ore 9.50 "Decontaminazione: come e quando" Dr. Giuseppe Calabrò  
ore 10.15 "Decontaminazione: presidi e devices" Dr.ssa Lisa Fantauzzi  
ore 10.40 "Il laboratorio analisi nelle intossicazioni" Dr. Alessandro Mariottini  
ore 11.05 coffee break

### II° SESSIONE

Moderatori: Dr. Manuel Monti, Dr. Mario Gildoni  
ore 11.35 Lettura magistrale: "Antiarritmici ed antiipertensivi: cosa fare"  
Prof. Lorenzo Ghiadoni  
ore 12.05 "Ingestione di caustici" Dr. Maurizio Fazi  
ore 12.30 "Lo psichiatra nella gestione delle intossicazioni acute"  
Dr. Massimiliano Matteucci  
ore 12.55 "Intossicazioni da oppiacei: vecchie e nuove sostanze"  
Dr. Andrea Colasanti  
ore 13.20 lunch

### III° SESSIONE

Moderatori: Dr. Cesare Magistrato, Dr. Francesco Borgognoni  
ore 14.30 Lettura magistrale: "Cannabinoidi e cannabinoidi sintetici:  
un problema sempre attuale" Dr. Carlo Locatelli  
ore 15.00 "Etilismo cronico e sdr da astinenza da alcool:  
la sappiamo trattare?" Dr. Luca Parretti  
ore 15.25 "Morso di vipera: tra vecchie convinzioni e nuove evidenze"  
Dr. Lorenzo Vannocchi  
ore 15.50 "Intossicazione da funghi: monitoraggio ottimale in Pronto  
soccorso ed Oss Breve" Dr.ssa Alessia Minicucci

### IV° SESSIONE

Moderatori: Dr. Stefano De Vuono, Dr.ssa Paola Degli Angeli  
ore 16.15 "Intossicazioni in età pediatrica: peculiarità e approcci  
terapeutici" Dr.ssa Federica Celi  
ore 16.40 "Gestione del sovradosaggio degli anticoagulanti,  
delle complicanze emorragiche e delle complicanze della terapia  
eparinica (trombocitopenia eparino-indotta)" Prof.ssa Melina Verso  
ore 17.05 Discussione  
ore 17.30 Conclusioni  
ore 18.00 Chiusura dei lavori



### RESPONSABILI SCIENTIFICI:

**Dr. Giorgio Parisi**  
Direttore della S.C. di Pronto Soccorso e Accettazione  
dell'A.O. Santa Maria Terni

**Dr. Paolo Groff**  
Direttore della S.C. di Pronto Soccorso e Accettazione  
dell'A.O. Santa Maria della Misericordia di Perugia

### SEGRETERIA SCIENTIFICA:

**Dr.ssa Erminia Carbone**  
Dirigente Medico presso la S.C. di Pronto Soccorso e Accettazione  
dell'A.O. Santa Maria Terni

**Dr. Stefano De Vuono**  
Dirigente Medico presso la S.C. di Pronto Soccorso e Accettazione  
dell'A.O. Santa Maria della Misericordia di Perugia



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

CON IL CONTRIBUTO NON CONDIZIONANTE DI:



**VIATRIS**

**saniter**



**SIRIH**  
HEALTH TECHNOLOGIES

PROVIDER  
**MAPY**  
Consulenza e Servizi

SEGRETERIA  
**ec...**  
comunicazione & marketing

# ZEN E YOGA

## STEREOTIPI ORIENTALI



Samuela Dolci

Zen è una parola che raccoglie un generico canestro di idee e di interpretazioni, uno strumento per legittimare la qualità delle cose. Zen è sinonimo di relax, di benessere, di green. Anche le auto elettriche hanno una "zen car". Zen è chic, perché evoca la donna con il ventre scoperto. La nascita dello zen coincide con l'introduzione del Buddismo Cha in Giappone, attraverso scambi commerciali, politici e culturali con la Cina. Il termine si riferisce infatti all'insieme di scuole buddiste-giapponesi. La meditazione consente alla persona di lasciar cadere i pensieri, le contaminazioni e giungere ad uno stato di grazia. La mente originaria è pura, è il cielo sereno. Eliminare i cattivi pensieri, cacciarli con forza, giungere all'acquietamento della mente e delle passioni. Lo yoga, invece, è un fenomeno che inizia negli anni '50 negli Stati Uniti. Innumerevoli riviste ritraevano Marilyn Monroe mentre praticava yoga. Nel mondo del cinema, gli attori che fanno yoga diventano un'iconografia di un processo di posizioni, volte a migliorare la qualità della vita. Yoga significa "unione" di sé di superficie e di sé profondo, è il viaggio che porta all'Illuminazione. E' la mente che si libera dalle illusioni. La mente comprende anche il cuore, ovvero le emozioni, le sensazioni, i sentimenti, la volontà, le intenzioni. Il cuore-mente si identifica con il proprio io, oltre che con il corpo fisico. Lo spirito permette di essere liberi dal corpo, senza fare a meno del corpo. Ma gli "orientalismi" come sono penetrati nella modernità? L'India è diventata una via mistica e spirituale, per uscire verso l'esotico. L'India è il modello di un modo di vivere contrapposto alla visione pessimistica e materialistica, propria dell'Occidente. Negli anni '60 la Beat Generation fece riemergere l'Oriente in chiave liberatoria. "The hippie trail" denota il viaggio via terra degli hippie, dall'Europa passando per l'Asia Meridionale, in Turchia, Iran, Afghanistan, Pakistan, fino in India e Nepal. L'Oriente diventa il mito di "andar fuori" in ogni senso, con la mente e con il corpo. Dagli anni '80 è iniziata la New Age, frutto della globalizzazione di culture ed idee. Si afferma la fascinazione dell'esotico che migliora la qualità della vita, nell'alimentazione, nelle relazioni, ed una particolare attenzione per la medicina olistica, la medicina alternativa che comprende l'agopuntura, l'omeopatia, la naturopatia, la chiropratica, la medicina energetica. Nella medicina tradizionale cinese e nelle arti marziali si pratica il Qi Gong, letteralmente significa energia lavoro, incentrato sulla meditazione, sulla concentrazione mentale, sul controllo della respirazione, sull'esercizio fisico. Il Qi Gong si pratica per il mantenimento della buona salute, per il benessere fisico e psicologico, tramite l'accrescimento della propria energia interna, il Qi.

### LA VOCE DEI GIOVANI

Intervista a **VANESSA NICOLAI**  
studentessa presso Licei F. Angeloni - 5°C  
Indirizzo Linguistico - Cinese

NELLA SOCIETÀ POST INDUSTRIALE, PERCHÉ LE PERSONE SENTONO L'ESIGENZA DI AVVICINARSI A CIO' CHE EVOCA ZEN E YOGA? È fenomeno comune che nella società post-industriale le persone sentano la necessità di avvicinarsi a tutto ciò che evochi lo 'zen' e lo 'yoga'. In una vita che scorre veloce, in un mondo dove tutto va di fretta in furia, queste pratiche di meditazione possono solo che giovare alla salute psicofisica di un individuo. Non sono infatti nascosti i loro effetti benefici; la meditazione non solo consente di eliminare i cattivi pensieri e di raggiungere uno stato di tranquillità interiore ma, grazie all'unione dello yoga, si riesce anche ad arrivare ad un completo controllo del rapporto cuore-mente e quindi dei sentimenti e delle emozioni. La meditazione, quindi, torna utile quando abbiamo bisogno di entrare in contatto con l'io interiore, con lo spirito; lavorando internamente per stare bene con il nostro corpo e con l'ambiente circostante.

#### COSA RAPPRESENTANO PER TE GLI "ORIENTALISMI"?

Gli "orientalismi" sono penetrati nella realtà moderna ad onde intervallate di varie generazioni. Partendo dagli anni '60' con la Beat Generation fino ad arrivare agli anni '80' con la New Age e la globalizzazione. La nascita dello 'zen' coincide con l'arrivo del Buddismo Cha in Giappone, religione inoltrata dalla Cina ma originaria e modificata dall'India, che è da sempre il paradigma di modo di vivere contrapposto alla visione pessimistica e materialista del mondo Occidentale. Nel corso del tempo, il numero di persone che si sono avventurate alla scoperta di pratiche spirituali per migliorare la propria vita individuale, è cresciuto esponenzialmente. La fascinazione per queste attività orientali trova ragione di miglioramento nell'alimentazione e nelle relazioni, inoltre ha portato un grande interesse per la medicina olistica e per le arti marziali cinesi (come il Qi Gong); efficace per il mantenimento della buona salute, il benessere fisico e psicologico, tramite l'accrescimento della propria energia interna, il Qi. Sostengo che queste tecniche siano molto utili. Il benessere della persona singola è importante e riuscire a prendere del tempo per sé, scoprirsi ed entrare in contatto con il proprio io, è fondamentale per una vita tranquilla e soddisfacente. Gli "orientalismi" rappresentano una via di fuga dal caos, dalla continua ed incessante relazione con l'altro, verso una tranquillità interiore, ciò significa "staccare la spina". Conoscersi e capirsi è cruciale per un equilibrio mentale stabile e duraturo.

## SE PERMETTETE PARLIAMO DI TRAM

La maggior parte delle città europee si sta muovendo nella direzione del tram. L'altro giorno ne ho visti di bellissimi in rete, ed erano i nuovi veicoli appena inaugurati ad Orléans. Cisonostato una volta, ad Orléans, e me la ricordo piccolina e piuttosto pianeggiante. Sono andato a controllare quanti abitanti ha: 118mila circa. Però su alcune direttrici principali hanno re-installato un tram nel 2000 (era stato soppresso nel 1938). L'estensione totale della rete ammonta a quasi 40 km. Anche in Italia le cose si muovono: a parte le città che storicamente hanno più resistito, Milano e Torino, alle prescrizioni ducistiche di togliere la "stolta contaminazione tranviaria", tram modernissimi sono tornati a Firenze, a Palermo e molto di recente a Bologna, che smantellò la rete solo pochi anni dopo che era stata teatro di un commovente film con Aldo Fabrizi, "Hanno rubato un tram" (dovremmo ricordarlo più spesso Fabrizi, la cui famiglia aveva origini ternane e che spesso faceva proiettare i film prima qui che nella Capitale, per vedere l'effetto che facevano). Sì, i tram ce li hanno rubati e non solo quello per Ferentillo, ma ora stanno tornando un po' dappertutto, perché vanno piano, ma tuttavia impiegano pochi minuti da una parte all'altra di una città di medie dimensioni. Sono durevoli e vibrano meno di un autobus. Roma è stata negli ultimi decenni, a parte l'inaugurazione della linea 8, che ha in realtà soltanto esteso la rete di un

paio di chilometri in tutto, e tanti proclami un po' a vuoto, abbastanza impermeabile al tram (è una città convintamente devota al maghinismo, ideologia che vede il mondo esterno come estensione, a volte anche fastidiosa, della propria automobile. Eppure... via Ottaviano sarà trampedonalizzata, brutto termine però direi chiaro se non altro. Ed è ripartita la tranvia Tiburtina e pure quella da Anagnina verso viale Togliatti. Sì, lo so che se ne parla da decenni, ma la mentalità sta cambiando. Anche a Napoli si sta modernizzando la rete che era ridotta al minimo, con convogli di fabbricazione turca, e la si sta estendendo verso est. A Trieste sta per ripartire il tram di Opicina, una delle più poetiche eredità dell'Impero Austro-Ungarico (l'aquila bifronte a Vienna e Budapest aveva impiantato importanti reti tranviarie, che sono ancora operanti, e vale la pena di viaggiarci). Siccome ho presente una città piuttosto pianeggiante e delle dimensioni più o meno di Orléans, io rilancio: oltre che il tram per Ferentillo che congiungeremo con la Spoleto-Norcia trammizzata (direbbero a via Ottaviano) a Sant'Anatolia, un altro che da Gabelletta per Borgo Rivo e viale dello stadio giunga fino all'ospedale. Sto pensando dove li faremo incrociare: l'ideale sarebbe alla Lancia di Luce, fin dove porteremmo i convogli dalla Valnerina. Quale migliore celebrazione di questa, anche per l'acciaio.



Carlo Santulli



VILLA SAN GIORGIO

### NUOVA APERTURA

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

sconto sul primo periodo di permanenza!



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

# M'HONNO FATTU ORMU



Vittorio Grechi

Fino alla metà del secolo scorso, decennio più, decennio meno, i contadini umbri passavano "i primi caldi" a fare le *fronne*, cioè a raccogliere le foglie degli alberi per darle da mangiare alle vacche e agli altri animali erbivori. Tra aprile e maggio avevano falciato la biada, il trifoglio, l'erba medica e la lupinella e poi aspettato che il sole avesse svolto il suo compito, trasformandole col calore in fieno, insieme al lavoro di tutta la famiglia contadina nel rovesciarlo a mano con le forche affinché diventasse tutto secco in modo omogeneo. Fatto ciò, si portava il fieno nell'aia e con esso si costruiva il pagliaio, unico sistema allora noto per la conservazione del prezioso alimento per il bestiame durante tutto l'inverno e oltre (v. l'articolo "Il pagliaio" su La Pagina di aprile 2013). Non essendoci ancora la mentalità dell'irrigazione, mancando a volte anche l'acqua e con il costo esorbitante delle pompe, si aspettava che la pioggia facesse il suo servizio gratis facendo ricrescere le erbe. Se non pioveva o pioveva poco, le erbe non ricrescevano e allora bisognava raccogliere le foglie degli alberi, incominciando da quelli *maritati* con le viti, per alimentare gli animali, specialmente le vacche da lavoro. *Maritare* una vite voleva dire piantarla alla base di un albero già grandicello, dove essa potesse arrampicarsi ed esserne poi sorretta. Gli Etruschi sono stati i primi in Italia, oltre 3000 anni fa, a coltivare la vite a partire dalle varietà selvatiche e sembra che lo facessero fin dall'età del Bronzo, comunque almeno dal XII sec. a.C. Era una pianta che vedevano nel suo ambiente naturale, il bosco, dove avevano già imparato a raccoglierne i frutti, e la coltivarono poi così come la vedevano crescere spontaneamente. La vite è un arbusto rampicante, una specie di liana. Nel suo ambiente naturale, alle nostre latitudini, tende ad arrampicarsi su un albero per raggiungere il più possibile la luce (è molto eliofila). Non è però una specie parassita: la vite non interferisce con l'albero su cui s'aggrappa. Questa modalità di coltivazione etrusca è stata chiamata per secoli *vite maritata*. La vite è come "*sposata*" all'albero a cui s'avvinghia. Questa definizione non è d'epoca etrusca ma nacque più tardi, in epoca romana. L'immagine così evocativa della vite che abbraccia l'albero non rimase però confinata ai soli contesti agrari. Accese anche l'immaginazione di artisti e letterati, che le attribuirono diversi significati simbolici. Dal I secolo d.C. comparve nella letteratura latina la metafora poetica della vite e dell'albero (soprattutto l'olmo) come simbolo dell'amore coniugale. La vite è "*sposata*" all'albero:

da qui nacque il termine *vitis maritae* che usiamo ancora oggi ("vite maritata"). La *vite maritata* è rimasta nella cultura viticola italiana fino a quasi i nostri giorni, in tutti quei territori dove in antichità era arrivata la civiltà etrusca. In quei tempi le viti erano allevate soprattutto su aceri campestri, ma anche pioppi, olmi, ulivi e alberi da frutto. In epoca storica più recente, l'olmo divenne la pianta preferita per tale accoppiamento, perché longeva - può raggiungere i 600 anni - e vigorosa. Poteva essere potata in modo drastico producendo legna e a primavera si ricopriva comunque di germogli pieni di foglie. Ai primi caldi, in mancanza di altro foraggio, le *fronne* (le fronde) venivano colte totalmente per l'alimentazione del bestiame, lasciando l'olmo completamente spoglio, come fosse inverno. Questa immagine povera e spettrale somigliava all'aspetto della persona alla quale era stato promesso larvatamente un regalino che poi non gli era più stato dato per ignote ragioni. Da ciò nacque il detto dialettale: *M'honno fattu ormu*, cioè ridotto senza niente come l'olmo.



Jakob Philipp Hackert, "Gente di campagna che riposa sotto le viti sulle colline sopra la Solfatara, con vista su Ischia, Procida e la baia di Pozzuoli.", 1793. Si vedono degli alti pioppi con viti maritate.

16 ANDREA ALCIATI  
Amicitia etiam post mortem durans.



Arentem ferio, sudan quos, frondibus ulmum,  
Complexa est viridi vitis opaca coma.  
Agnoscitq; nices natura, et grata parenti  
Officij reddit mutua iura suo.  
Exemplisq; manet, tales nos querere amicos,  
Quos neque diiungat sceleris sumpta dies.

Il disegno è così descritto:  
Una vite, coperta di verde vibrante, abbraccia un olmo, asciutto per l'età e persino spogliato di foglie.

## Quest'anno senti tutta la magia del Natale!

PHONAK  
life is on

Il Natale è fatto di suoni, risate in famiglia, racconti attorno al tavolo, e quelle piccole emozioni sonore che scaldano il cuore.

Ti aspettiamo nel nostro Centro Acustico per un **Controllo Professionale e GRATUITO del tuo udito**, solo fino al 10 Gennaio.

È un'occasione per riscoprire il piacere di sentire ogni sfumatura della vita!



Ci Senti  
Professionisti dell'udito

TERNI - Corso Vecchio, 280 Tel. 0744 36 42 98  
NARNI -(TR) Via Tuderte, 247 Tel. 0744 36 42 98  
RIETI - Via delle Orchidee, 2d Tel. 0746 1898027

www.aestetika.it

## Aestetika: esperti in Ergonomia

Ergonomia, qualità, leggerezza

Dr-Kim aestetika admetec ergo

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

# INFORMATICA a 360°



Raffaele Vittori

L'informatica del primo decennio degli anni 2000: una rivoluzione silenziosa

Il primo decennio del nuovo millennio è stato un periodo di trasformazione radicale per il mondo dell'informatica. Una rivoluzione silenziosa che ha gettato le basi per il mondo digitale di oggi, caratterizzato da una pervasività della tecnologia mai vista prima.

Se all'inizio del millennio i cellulari erano essenzialmente strumenti per chiamate e messaggi, i primi anni del nuovo decennio hanno assistito a una vera e propria esplosione delle loro funzionalità. L'introduzione dei primi smartphone, con sistemi operativi dedicati come Symbian e Palm OS, ha segnato un punto di svolta.

Questi dispositivi, sempre più potenti e connessi, hanno iniziato a erodere il dominio incontrastato dei computer desktop. Ma quali sono state le tappe fondamentali?

Nel 2007 (9 Gennaio) l'iPhone di Apple rivoluziona il mercato con un'interfaccia utente intuitiva e un ecosistema di applicazioni in continua espansione.



Nel 2008 Android, il sistema operativo open source<sup>1</sup> di Google, debutta sui primi smartphone, dando vita a una concorrenza sempre più agguerrita.

Il web ha smesso di essere un semplice contenitore di informazioni statiche per trasformarsi in una piattaforma interattiva e social.

Il web 2.0 ha messo l'utente al centro dell'esperienza, consentendogli di creare, condividere e collaborare.

I Social network come Facebook, MySpace e Twitter hanno rivoluzionato il modo in cui le persone interagiscono, condividendo notizie, foto e opinioni. Wikipedia ha democratizzato la produzione di conoscenza, consentendo a chiunque di contribuire alla creazione di un'enciclopedia online. I blog personali e aziendali sono diventati strumenti di comunicazione e marketing sempre più diffusi. Il cloud computing ha cambiato radicalmente il modo di gestire i dati e le applicazioni. Anziché installare software e archiviare file sui propri computer, gli utenti hanno iniziato a utilizzare servizi online, accessibili da qualsiasi dispositivo connesso a Internet.

Ma quali sono i vantaggi del cloud?

- **Flessibilità:** Scalabilità delle risorse a seconda delle esigenze.
- **Accessibilità:** Dati e applicazioni sempre disponibili da qualsiasi luogo.
- **Collaborazione:** Facilità di condivisione e collaborazione sui documenti.

Il settore dei videogiochi ha conosciuto un periodo di grande espansione, grazie all'aumento della potenza di calcolo dei computer e delle console. I giochi online e multiplayer hanno rivoluzionato il modo di giocare, favorendo l'interazione sociale e la competizione tra giocatori di tutto il mondo.

I giochi online come World of Warcraft e altri MMO<sup>2</sup> hanno attirato milioni di giocatori in tutto il mondo.

I giochi casual<sup>3</sup> come Angry Birds e altri giochi semplici e divertenti hanno conquistato smartphone e tablet. Le competizioni di videogiochi (eSports o giochi elettronici) sono diventate eventi di portata mondiale, con premi in denaro sempre più elevati.

Il primo decennio del XXI secolo, è stato definito il *decennio breve*, per la velocità delle innovazioni in tutti i settori e per la durata virtualmente limitata tra il 2001, con il crollo delle Torri Gemelle, e il 2008, con l'inizio della crisi economico-politica del decennio successivo. Sono talvolta indicati come **anni zero**.

Gli anni 2000 hanno posto le basi per un futuro sempre più digitale. Tuttavia, sono emerse anche nuove sfide, come la protezione della privacy, la sicurezza informatica e il divario digitale.

Come proteggere i dati personali in un mondo sempre più connesso?

Come difendersi dalle minacce informatiche in continua evoluzione?

Come garantire l'accesso alle tecnologie digitali a tutti?

In conclusione, il primo decennio degli anni 2000 è stato un periodo di grande fermento per il mondo dell'informatica. Le innovazioni tecnologiche di quegli anni hanno profondamente trasformato il nostro modo di vivere, lavorare e relazionarci con gli altri. Le sfide del futuro saranno ancora più complesse, ma le potenzialità offerte dalle nuove tecnologie sono infinite.

1. Software non protetto da copyright e liberamente modificabile dagli utenti  
 2. Acronimo di un massively multiplayer online game (MMOG o MMO) è un gioco in rete in grado di supportare centinaia o migliaia di giocatori contemporaneamente connessi tramite internet, ed è tipicamente ambientato in un gigantesco mondo virtuale persistente.  
 3. Il casual game (traducibile "gioco occasionale, superficiale") è un tipo di videogiochi caratterizzati da un regolamento molto semplice e dal minore impegno richiesto per il loro utilizzo.



## IDROCALOR



Buone feste da tutto il nostro staff

È un grazie speciale a tutti i nostri clienti per la fiducia e il supporto che ci avete dimostrato nel corso dell'anno

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

### Vano Giuliano s.r.l.

### RIELLO

PROFESSIONISTI DELL'ENERGIA AL TUO SERVIZIO



# BONUS CALDAIE

Cambia la tua caldaia scegli **RIELLO**

ULTIMO MESE DI DETRAZIONI FISCALI AL



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

# CLIMA

## DALLA RESPONSABILITÀ AL DISIMPEGNO



Giacomo Porrazzini

Una domanda interroga in questo periodo gli scienziati mondiali del clima: è sfumato l'obiettivo di tenere l'aumento della temperatura media del pianeta entro 1,5 gradi? E, se è saltato, quale sarà il nuovo limite e con quali effetti sulla biosfera che ci ospita? Tale obiettivo, fondamentale, per contenere lo scatenarsi degli eventi estremi, come alluvioni, uragani, siccità e perdita di suoli agricoli, scioglimento di ghiacci perenni e del permafrost, innalzamento continuo dei mari e loro acidificazione, era stato condiviso da 195 Stati del mondo, a Parigi nel 2015-2016. Solo un piccolo gruppo di paesi non aveva aderito: Angola, Eritrea, Iran, Iraq, Sud Sudan, Turchia e Yemen. Un gruppo di nazioni dove, non è un caso, la democrazia è debole o non esiste. Poi nel 2019 sotto la presidenza di Trump, gli Stati Uniti uscirono, inopinatamente, dall'Accordo di Parigi. Una scelta tragica per il ruolo di riferimento che gli USA hanno a livello internazionale e, in particolare, per tutta un'area d'influenza, cui anche l'Unione europea appartiene; scelta assurda, anche per il fatto che, da soli, gli USA, emettono il 17 % di tutte le emissioni climateranti del mondo, pur avendo una popolazione pari, solo, al 4,1% di quella totale. Sotto la presidenza Obama gli Stati Uniti si erano impegnati a ridurre del 30% le emissioni di CO2, entro il 2030. Con Trump, questo impegno solenne era stato cancellato. Poi l'amministrazione Biden aveva deciso di rientrare nell'accordo di Parigi, dopo un blocco di quattro anni delle azioni USA per il clima. Ora, di nuovo eletto, Trump

si propone di uscire di nuovo dagli accordi internazionali sul clima, cioè di boicottarli, mettendo a rischio la possibilità stessa di fronteggiare la crisi climatica, diventata, ormai, presentando una drammatica emergenza epocale. Si sta di nuovo creando un clima d'incertezza ed allarme, fra gli scienziati del clima e fra tutte le persone consapevoli del rischio estremo che la civiltà umana sta correndo e dei drammi che, noi contemporanei, stiamo "apparecchiando" a danno delle future generazioni. Una incertezza ed una preoccupazione palpabile che si respira a Baku, in Azerbaijan, dove e in corso la COP 29, dell'ONU, sul clima, ovvero il più grande appuntamento mondiale sul tema del riscaldamento del pianeta e su cosa fare per fermarlo. In questa "Conferenza delle Parti", 2024, come in quella precedente svoltasi a Dubai, negli Emirati arabi, il peso e le ingerenze dei paesi petroliferi e delle grandi compagnie dei combustibili fossili si sono fatte fortissime e condizionanti gli stessi esiti finali della conferenza. Invece di andare avanti, con coraggio e determinazione, sulla transizione ecologica, si sta tornando indietro, con danni e rischi incalcolabili per l'Umanità, a partire dalla sua parte più povera e fragile. Quella incolpevole per le emissioni e che vive di una economia agricola di sopravvivenza. Paesi che aspettano venga onorato l'accordo di Parigi, laddove dice che: «I paesi sviluppati devono fornire risorse finanziarie per assistere i paesi in via di sviluppo sulla mitigazione e l'adattamento». La scelta americana, di disimpegno, è perciò molto grave, anche per il colpo inferto al multilateralismo, cui affidare, con la pace e la cooperazione, i destini dell'Umanità. La sfida esiziale del clima può essere affrontata, seriamente ed efficacemente, solo in un clima di condivisione globale delle grandi scelte, per far procedere rapidamente la transizione e non certo dentro gli attuali rigurgiti della politica muscolare, minacciosa, di potenza e di guerra. E l'Europa? La sua voce si è sentita poco e male a Baku, nel corso dei lavori della COP 29; il rappresentante europeo ha proposto 200 miliardi di dollari, di aiuti ai paesi poveri del Sud del mondo a fronte di una loro richiesta di 1.600 miliardi di dollari. Per l'Italia, la sua voce non si è sentita affatto, durante i lavori della Conferenza; Però parlano i dati della "pagella ONU", su quanto i vari paesi stanno facendo, a casa loro, per mitigazione e adattamento ai nuovi fenomeni meteo-climatici; Secondo il **Climate Change Performance Index**, l'Italia è «in forte ritardo sulle performance climatiche». Siamo al 43esimo posto nel mondo, e nella parte bassa della classifica dei paesi dell'Ue. Serve un cambio di consapevolezza e di passo, verso la responsabilità.



## IL CONSORZIO DI BONIFICA TEVERE NERA TRACCIA IL BILANCIO DELLE ATTIVITÀ 2024



Investire sul territorio tutelando l'ambiente che ci circonda e la risorsa acqua. I cambiamenti climatici e le tragiche alluvioni di quest'anno in Italia e Spagna ci restituiscono un futuro idrico preoccupante, sul quale non è più possibile intervenire "in emergenza". Nel corso del 2024 il Consorzio di bonifica Tevere Nera ha lavorato su fronti diversi per raggiungere due obiettivi, da sempre pilastro di ogni attività: salvaguardia del rischio idrogeologico e contrasto alla siccità. Per quanto riguarda le attività sui principali corsi d'acqua e il taglio della vegetazione, l'Ente è stato impegnato tutto l'anno su fiumi, torrenti, canali, con interventi di rifacimento delle sponde, rafforzamento degli argini e pulizia dei letti. Il Fiume Nera, il fiume Tevere e Corno, il Fosso di Stroncone, il Rio Grande di Amelia, i fossi dei Comuni di Todi Otricoli, Narni sono stati protagonisti di manutenzioni ordinarie e straordinarie, con importanti operazioni, soprattutto in termini economici. Grazie anche all'aiuto dei cittadini, da sempre "guardiani" del verde ed attenti segnalatori, uomini e mezzi del Consorzio hanno gestito il taglio dell'erba e della vegetazione su tutto il territorio provinciale per il costante mantenimento del decoro urbano. Anche le progettualità avviate nel 2024 sono state significative. A luglio sono partiti i lavori nel terreno in Strada del Cerqueto (quartiere Borgo Rivo) dove sorgerà entro il 2025 la vasca di laminazione. Si tratta di un'opera da 2 milioni e 300mila euro, che servirà a contrastare inondazioni e allagamenti derivanti dal Fosso Rivo nel caso di piena con tempo di ritorno duecentennale. Un intervento rilevante per la città e per il turismo dell'Umbria si sta invece concretizzando con la "Ciclovía e trekking del Fiume Nera". Una pista ciclopedonale da 6 milioni di euro, che collegherà il centro urbano di Terni (località Staino) fino al ponte del Toro (Cascata delle Marmore). Partiranno infatti nel 2025 i lavori per i primi 5 chilometri. Se da una parte si scende in campo e si gettano le basi future per prevenire il rischio idrogeologico, dall'altra si cerca di disperdere meno acqua possibile e conservarla per i mesi più difficili. La risposta è negli invasi: grandi "serbatoi idrici", capaci di garantire acqua ad ettari di terreni agricoli nei periodi estivi e di accumularla nei mesi di intense piogge. Dopo l'invaso di Quadreletto, il Consorzio ha tagliato il nastro quest'anno all'invaso di Valleantica, nel Comune di San Gemini. 40 metri di larghezza per 30 di lunghezza ed una capacità di accumulo che è passata da 2.800m3 a 5.500. In dirittura d'arrivo anche la vasca nel Comune di Orvieto, dalla grandezza di 2 ettari e 700metri. La struttura avrà una capacità di accumulo di 16.000m3. Predisposti infine i progetti per realizzare altri invasi nei Comuni di Vepri, Amelia e Lugnano in Teverina. Rinnovata anche tutta la rete di distribuzione irrigua che collega l'acqua pompata negli invasi agli impianti di irrigazione dei contribuenti. Ad oggi, la maggior parte degli utenti e il personale del Consorzio è in grado di gestire tutto il sistema tramite una semplice app. Ma il futuro ambientale passa anche e soprattutto attraverso gli insegnamenti che il personale del Consorzio trasmette alle giovani generazioni. Il progetto "Sorella Acqua" 2024 ha confermato l'ennesimo successo tra i più piccoli, allargando quest'anno la platea a liceali e universitari. Numerose le attività svolte durante la settimana nazionale della bonifica per sensibilizzare la comunità sul valore dell'acqua, bene primario, prezioso, ma non infinito. La mission dell'Ente conta proprio su questo insegnamento: tutti, insieme, dobbiamo contribuire a conservarla e a tutelarla.



Vasca di laminazione Strada del Cerqueto



Vasca di Orvieto

# LI PAMPEPÀTI

L'andru ggiornu stéu a jacchiera' co' 'n amicu mia... *ariècco Dicembre... mo' prima de Natale me tâcca arfa' li pampepàti...* e issu... *ma lâsceli fa' a ttu moje!?... ma bbè...l'ho sèmpre fatti io, che cce vôle a ffàlli... vado a ccumpra' le noci, màndole, nòcchie, pinòli, cédru canditu, uétta, noce moscàta, mèle, cioccolàtu fonnènte, cacàu amaru, mustu cottu, pépe, cannèlla e spèzzie varie... ammàppete... sicuru che 'n te si' scordàtu chiccoso?...lu zzùccuru no... perché 'n ce lu mètto... e ppo'?... e ppo' me metto la parannàza pe' no' 'ntrujàmme e scòccio le noci, le nòcchie... spèllo le màndole...metto a bbagnu l'uétta co' lu mustu cottu p'ammorbidilla... faccio a ppizzittini lu cioccolàtu fonnènte e ppo' bbutto tuttu drento 'na conca smardàta mettènnoce 'n bo' pe' vvòrda la farina e lu mèle ch'èo sciordu... ccuci se mèscola mejo e... gnènte caffè amaru sinnò ce d'èo armètte più ffarina. Quanno tuttu s'è 'mmargamàtu...pròvo a ffacce 'na palletta... però déo 'ntigne prima le mano drento 'na bbacinèlla d'acqua... ccuci 'n s'attacca su li diti... quanno vedo, che la farina che cciò missu, pòle 'bbasta'... faccio tutte palle schiacciate, le metto su lu sulittu e le còcio, dòppo pocu li pampepàti so' ppronti... mica lo sapèo ch'èri ccuci bbràu... sindi 'n bo'... perché 'sta ricetta de li pampepàti no' la mitti su la pàggina?... Ma che ssi' ppàciu!... la pàggina la lègge pure mi moje... embè!?...embè 'n càulu... che mme voli fa' spubbrica'? ...a èsse liggittimo déo di' che ffa tuttu mi moje e li pampepàti li fa... come j'ha 'mparàtu la madre ch'ha ssua vòrda je l'èa 'mparàtu la madre che mmesà éa 'rcopiàtu la ricetta de Spàrtacu Pazzàja.*



Paolo Casali



Link video  
<https://youtu.be/5oxlietcXRY>



SCANSIONA IL QR\_CODE PER ASCOLTARE L'ARTICOLO IN TERNANO LETTO DALL'AUTORE



www.farmaciamarcelli.it  
FARMACIA  
MARCELLI

## Vieni a scoprire i nostri Pacchetti Regalo

Quest'anno scegli la Salute e la Cura come dono speciale!



ORARIO CONTINUATO  
DAL LUNEDÌ AL SABATO 8-20

seguici su



SAN GEMINI

Via Enrico Fermi 20 | 0744 241761 - 392 9469745 | info@sipacegroup.com | www.sipacegroup.com

# TERNI E DINTORNI

## MOSTRA D'ARTE CONTEMPORANEA DI FOTOGRAFIA E PITTURA



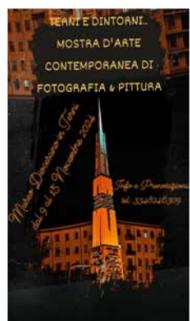
Simone Mazzilli

Dal 9 al 15 novembre è stato possibile ammirare la nuova mostra al museo diocesano di Terni. I curatori della mostra Liviana Sinibaldi e Massimo Picchiami sono riusciti a radunare trentotto artisti in una collettiva intitolata "Terni e dintorni", aggiungendo due personali (di Ennio Capicci e Alessia Campili) e un concorso, per rendere sempre più attrattivi i locali di via XI Febbraio. L'intento dei curatori è proprio quello di intervenire su un doppio versante: da una parte, ovviamente, attirare il pubblico con un'offerta artistica di livello, in grado di intercettare gusti e curiosità degli appassionati di arte; dall'altra, c'è l'intento di fidelizzare una cospicua base di artisti locali nei confronti della comunità e degli spazi messi a disposizione degli artisti. Per questo motivo, infatti, nei bellissimi locali di via XI febbraio gli artisti possono esibire le loro opere e anche misurarsi in un concorso per valutare il gradimento riscosso dai propri dipinti, a fianco a esibizioni personali con opere fuori concorso.

L'architetto Paolo Leonelli, con un bellissimo dipinto su polistirolo modellato raffigurante Piediluco, si è aggiudicato il premio per l'opera più suggestiva; al secondo posto si è classificata la pittrice Lena Grilli con la tecnica delle velature. Non meno affascinanti altre opere che si susseguivano nella galleria, come ad esempio le spettrali acciaierie di Adelaide Nascetti o l'eterea immagine di Cesi di Arianna Listante.

Suggestive anche le fotografie, quelle di Caroli al primo posto tra degne avversarie, tutte tratte da scorcio locali. Nicoletta Carrubba Menzione a parte le due personali, con protagonisti scelti con criteri opposti: da una parte Capicci, un pittore della Terni che fu, animato dall'amore per il territorio e dalla sensibilità del gesto pittorico; dall'altra la diciottenne Campili, che già padroneggia l'arte di dare un valore all'arte, ovverosia riesce ad avere un tale seguito sui social da averne fatto un proficuo

canale di vendita. Poter ammirare le sue opere, per una volta, dal vero, e non attraverso lo schermo col loghetto di Instagram rende maggiore giustizia alla sua abilità di centrare ritratti e situazioni con immediatezza, senza mai cadere nello scontato. All'inaugurazione era presente anche Raffaello Federighi, vice presidente del Consiglio Comunale, che ha rimarcato l'importanza di offrire una proposta artistica e culturale di spessore per rendere sempre più attrattivo il nostro territorio. La mostra diocesana ha rappresentato un momento significativo per apprezzare il panorama artistico locale, riuscendo a coniugare valorizzazione del territorio e apertura alle nuove generazioni. Eventi di questa portata confermano come l'arte possa essere un potente strumento di dialogo e di crescita per la comunità, contribuendo a fare di Terni un luogo di cultura sempre più rilevante nel panorama italiano.



Primo premio per Paolo Leonelli



Opera vincitrice



Conferenza della manifestazione

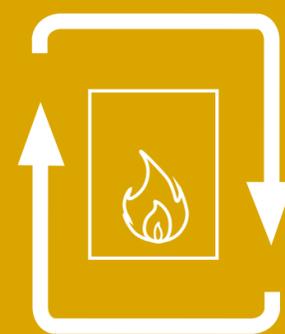


Premiazione dei vincitori

fino al **95%**  
della spesa ammissibile  
nei territori della  
Conca Ternana

# Dal vecchio al nuovo, con incentivi regionali

## sostituisci



# vecchi camini stufe e caldaie a legna

## ULTIME RISORSE DISPONIBILI

scarica il bando >  
[www.parco3a.org](http://www.parco3a.org)





---

BUONE  
FESTE

---



ottica | **mari**

