ALCA COSTRUZIONI
PIAZZALE KENNEDY, 20
00036, Palestrina - Roma

ROMA Sud
www.romasudonline.it
- Distribuzione gratuita - Tiratura 10000 Copie
MENSILE DI: *ATTUALITÀ - POLITICA - CULTURA E SOCIETÀ - SPORT - AMBIENTE*
- Direttore Responsabile Edoardo Pomponi
- Anno XVI n. 12 Mese di Dicembre 2022 Autorizzazione n.5 2005
- Grafica e Stampa Nuova Stampa, Cave
- Redazione Cottoli Juri

10.000 COPIE

EDILVENTITRE
Divisione Sanitaria
Via Trento e Trieste n.1 00030 Genazzano (RM)
Mail: info@edilventitre.it
T. 06.27.2453

I GIOVANI

Ogni generazione sistematicamente afferma " I GIOVANI D'OGGI NON SONO COME NOI" non c'è frase più semplicistica, più cruda, secondo me più opprimente per il lettore giovane.
E' una fase per tutti di crescita, di responsabilità, di educazione anche da parte sia dei Genitori ma anche dagli insegnanti di ogni ordine e grado.
I giovani di ieri , di oggi e di domani sono stupendi, intelligenti , abbiamo avuto giovani medici sia in Italia che all'estero favolosi, chimici, fisici, operai specializzati ai massimi livelli, operai edili molto formati, operatori ecologici precisi ed educati e potrei continuare all'infinito elogiando le svariate categorie che sono rappresentate dai nostri giovani
NON è vero che sono fannulloni, apatici, male educati (meglio ineducati) – questa è l'eccezione !!!! la regolarità infatti è un'altra.
Non pensiamo poi a tutti quei giovani e giovanissimi che in silenzio operano nel mondo del volontariato—sono moltissimi e felicissimi solo di avere in contropartita UN GRAZIE. Il volontariato non dovrebbe esistere come istituzione per che copre la mancanza di servizi da parte dello Stato , ma senza di essi si fa solo retorica, sono indispensabile e meravigliosamente eroi.
Pensiamo alla Croce Rossa Italiana una componente di essa che viene poco citata—" IL CORPO MILITARE CRI" formato da volontari e non in occasione di eventi speciali, i quali erogano tante attività sia di Protezione Civile, di assistenza sanitaria in pace ed in conflitti bellici , assistenza di Commissariato in collaborazione con tutte le forze armate—E MOLTI DI QUESTI tra Ufficiali, Sottufficiali e truppa SONO I FAMOSI GIOVANI…. Che in silenzio danno il loro spazio per gli altri che stanno in difficoltà.
Che spirito hanno questi giovani, che sembrano già cresciuti in prima media , con discorsi seri e avvolte sconcertanti, in senso positivo, che hanno molti interessi e desiderosi di crescere.
Secondo me non è solo l'avvenuta di internet e dei cellulari che hanno aiutato i giovani a crescere più velocemente, è anche la propria motivazione ed intelligenza. Questi mezzi di informazione qualche giovane è stato preso dall'utilizzo solo per i giochi ma se ci pensate un attimo è una minima parte- fanno parte dell'eccezione !!

W I GIOVANI TUTTI

Direttore Responsabile
Edoardo Pomponi

DOVE TROVARE ROMASUD

- Anagni
- Artena
- Bellegra
- Carpineto
- Cave
- Colleferro
- Filettino
- Fiuggi
- Gallicano nel Lazio
- Genazzano
- Labico
- Olevano Romano
- Palestrina
- Paliano
- Piglio
- Pisoniano
- Roma sud
- San cesareo
- San Vito Romano
- Serrone
- Trevi nel Lazio
- Valmontone
- Zagarolo

Cave: "Cavarum Terrae - diventa il Re di Cave"

Pag.4

Svenimento o più propriamente Sincope

a cura di Sanitas (Cave)

Pag.4

Il potere di acquisto

di Giancarlo Margottini

Pag.7

Genazzano: Torna la Befana di Cambiare

Pag.9

ROMA Sud
Ricerca Personale
CHIAMA 06.95.81.258
INVIA MAIL giornaleromasud@gmail.com

Agenzia Funebre Febbo

PROGRAMMA DI PREVENZIONE ORODENTALE IN ETà EVOLUTIVA

Le indagini epidemiologiche volte ad identificare la prevalenza della patologia cariosa e a quantificarne la necessità di trattamento vengono condotte principalmente in ambito scolastico, data la possibilità di esaminare gruppi di soggetti numericamente rilevanti e reperibili per alcuni anni.

Numerosi studi hanno evidenziato che l'esperienza di carie può risultare precocemente rilevante e che anche tra bambini frequentanti la scuola materna si possono identificare soggetti con evidente indice di "rischio odontoiatrico".

L'importanza di un intervento precoce risulta evidente se si considera che la carie di un dente deciduo può rappresentare per il piccolo paziente un motivo di ansia e dolore tali da compromettere talvolta la propensione verso il trattamento odontolatricooltre a costituire una possibile causa di danno a carico del corrispondente elemento permanente, fino a determinare problemi di spazio nell'arcata nel caso di perdita precoce del deciduo.

Un intervento di prevenzione e motivazione che coinvolga l'età scolare rappresenta, dunque, il momento iniziale di qualsiasi iniziativa di prevenzione comunitaria della carie, diventando determinante, per la sua notevole efficacia educativa-pedagogica, nel fornire al bambino un "imprinting preventodontico" che lo aiuterà successivamente in fase di crescita.

L'indagine eseguita nella zona dei monti prenestini si è proposta i seguenti obiettivi:

1- conoscere lo stato di salute orodentale ;

2- ricercare eventuali abitudini comportamentali in grado di favorire lo sviluppo di carie e gengivite;

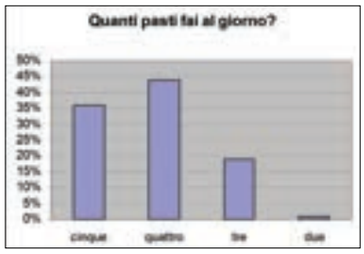
3- approfondire il livello di conoscenza dei bambini in tema di igiene orale;

4- stimolare un corretto atteggiamento e comportamento nel confronti dell'igiene orale giornaliera.

RISULTATI:

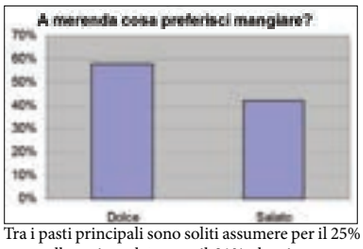
Abitudini alimentari

Quasi la metà dei bambini (44%) consuma 4 pasti giornalieri (colazione, pranzo, merenda pomeridiana, cena). Mentre l'assunzione del cibo raggiunge i 5 pasti (36%) con la colazione durante la ricreazione scolastica ed in fine, in piccole percentuali, 3 pasti (19%) e 2 (1%) .

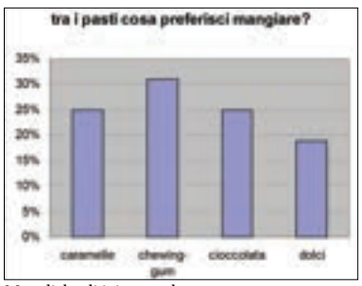


La maggior parte (80%) adotta una dieta prevalentemente equilibrata, composta di carne, verdura e frutta, pane, pasta e latte. Gli altri (20%) preferiscono generalmente la pasta, in associazione con carne .

La maggioranza dei bambini (58%) consuma cibi regolarmente dolci, mentre per il 42% predilige merende salate.



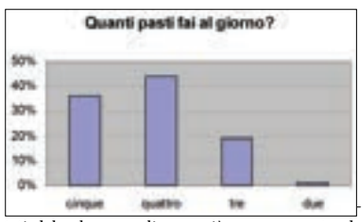
Tra i pasti principali sono soliti assumere per il 25% caramelle e cioccolato, per il 31% chewing-gum e dolcetti per il 19%.



Metodiche di igiene orale

Il 75% dei bambini spazzola volentieri i denti.

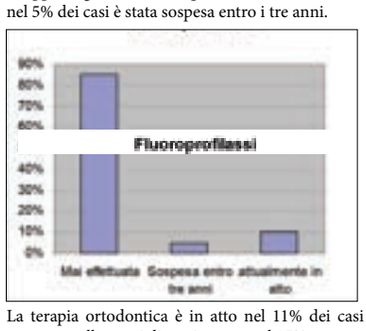
In genere le manovre di igiene orale vengono eseguite 1 sola volta al giorno (37%) o 2 volte al giorno (40%). E' evidente, dunque, una sproporzione tra frequenza delle manovre di igiene orale e numero di pasti giornalieri. Infatti, soltanto il (18%) si lavano i denti 3 volte al giorno e solo (5%) si spazzola 4 volte al giorno, ma nessuno lava i denti regolarmente, cioè 5 volte al giorno, considerato che il 36% dei bambini consuma 5 pasti giornalieri.



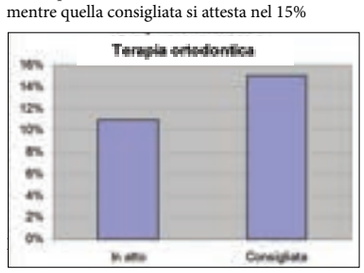
tati dal solo spazzolino o, più comunemente, da spazzolino e dentifricio In nessun caso si fa ricorso, invece, a spazzolini elettrici o garze.

Fluoroprofilassi

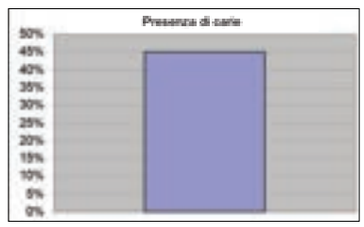
L'85% dei soggetti non fa uso di fluoro. Nel rari casi (10%) in cui la fluoroprofilassi viene utilizzata si applica generalmente quella sistemica, mentre nel 5% dei casi è stata sospesa entro i tre anni.



La terapia ortodontica è in atto nel 11% dei casi mentre quella consigliata si attesta nel 15%



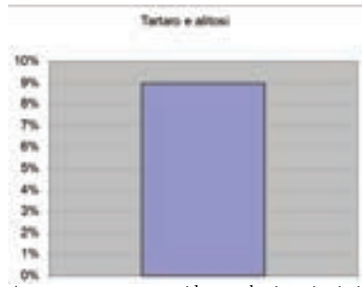
I molari da latte, in particolare i secondi molari superiori, risultano i denti decidui più frequentemente interessati dalla patologia cariosa. La distribuzione del processo carioso nel cavo orale è del 45% dei denti erotti.



Nonostante gli incisivi siano i permanenti più frequenti, soltanto i molari sono colpiti, probabilmente in relazione alle loro caratteristiche anatomiche.

Grado di igiene orale

La maggior parte dei bambini presenta depositi di placca estesi sia sul versante vestibolare sia su quello palatale-linguale, benché limitati nell'84,1 % dei casi a un sottile strato lungo il margine gengivale, appena visibile a occhio nudo.



Appare opportuno considerare che i genitori ritengono il livello di igiene raggiunto dal propri figli per lo più discreto o buono. Alla luce dei dati emersi nel corso dei rilevamenti sarebbe forse opportuno sensibilizzarli circa l'importanza dell'igiene orale, spingendoli ad assistere i propri figli nelle manovre di igiene meglio e più spesso di quanto siano soliti fare.

CONCLUSIONI

I dati ottenuti nel corso dell'indagine confermano che, sebbene la maggior parte dei bambini segua una dieta corretta, è evidente una sproporzione tra frequenza di pasti giornalieri e frequenza delle pratiche di igiene, oltre a un limitato uso di fluoro e a una scarsa frequenza di controlli specialistici. Inoltre un'elevata percentuale di soggetti risulta con carie che non sono state ancora curate nella maggior parte dei casi e il grado di igiene orale risulta scarso in quasi tutti i bambini.

I dati raccolti evidenziano la necessità di attuare, nel più breve tempo possibile, un programma di prevenzione e intercettamento della patologia cariosa. Le risorse disponibili (mezzi economici, strutture, operatori) condizionano le modalità di intervento che, di fatto, possono essere differenti, purché basate sul presupposto che la prevenzione comunitaria della carie rappresenta un intervento di medicina sociale e, come tale, deve corrispondere al miglior rapporto costo-beneficio, garantendo al maggior numero, di soggetti un'assistenza sanitaria al costo economico minore.

In accordo con quanto stabilito dall'Oms qualsiasi programma dovrà in ogni modo prevedere un duplice intervento di tipo educativo-motivazionale e clinico-preventivo, che implichi:

1- la promozione di programmi di educazione sanitaria, in modo da migliorare le conoscenze in tema di carie, igiene alimentare e igiene orale;

2- l'applicazione di sigillanti sulla superficie occlusale dei denti permarienti cuspidati, (almeno molari permanenti); 3- l'intercettamento precoce delle lesioni cariose;

4- la regolare assunzione di fluoro (fluoroprofilassi).

Dott.
Antonio Mozzicato

Droni per le forze di polizia

di Giulio Bussinello

Quest'anno prima dell'estate un decreto del ministero dell'interno , ha definito le procedure per l'utilizzo degli aeromobili a pilotaggio remoto, ossia gli U.AS come definiti dal regolamento europeo della materia, Unmanned Aircraft System, ovvero sistema di aeromobili senza pilota. Il decreto del Ministero dell'Interno del 13 giugno 2022, pubblicato nella Gazzetta Ufficiale n.192 del 18-08-2022, ha previsto l'utilizzo dei droni da parte delle forze di polizia, individuando specificatamente per ogni corpo lo specifico utilizzo. La Polizia di Stato potrà impiegare i droni per la sicurezza stradale, la sicurezza ferroviaria, la sicurezza delle frontiere e per la sicurezza postale e delle comunicazioni. L'Arma dei carabinieri potrà intervenire in materie quali l'igiene, sanita, sofisticazioni alimentari, la sicurezza in materia forestale, ambientale e agroalimentare, per la sicurezza in materia di lavoro e legislazione sociale; per la sicurezza del patrimonio archeologico, storico, artistico e culturale nazionale. Il Corpo della guardia di finanza per la sicurezza del mare, per la sicurezza in materia di circolazione dell'euro e degli altri mezzi di pagamento e per l'assolvimento delle funzioni di polizia economica e finanziaria. Corpo delle Capitanerie di porto - Guardia costiera, restano ferme le attribuzioni assegnate dalla legislazione vigente. Già nel 2018, il D.L. 4 ottobre 2018, n. 113 aveva esteso le modalità di utilizzo dei droni, da parte delle Forze di polizia, oltre che ai fini del controllo del territorio per finalità di pubblica sicurezza, con particolare riferimento al contrasto del terrorismo e alla prevenzione dei reati di criminalità organizzata e ambientale, anche per le finalità di cui all'art. 2, comma 1, del D.L. 19 agosto 2016, n. 177, e, per il Corpo della guardia di finanza, anche ai fini dell'assolvimento delle funzioni di polizia economica e finanziaria di cui all'art. 2 del D.L. 19 marzo 2001, n. 68. Tornando al decreto del 2022, le modalità di impiego sono state definite secondo un protocollo tecnico operativo tra il capo della polizia e l'ente nazionale aviazione civile, d'intesa con i comandi generali dell'arma dei carabinieri e della Guardia di Finanza. Secondo il decreto in questione, l'impiego degli UAS sarà previsto nell'ambito dei servizi di ordine pubblico disposto dal questore. L'articolo 9 del decreto in questione ricorda che il traffico aereo con pilota bordo ha diritto di precedenza sugli UAS e che il pilota è tenuto ad evitare interferenze con il traffico aereo ordinario adottando ogni misura idonea a eliminare i rischi per gli altri aeromobili, persone, animali, ambiente e proprietà. Questo decreto, molto dettagliato, si aggiunge alle norme già previste, che prevedono l'impiego degli UAS da parte delle Forze di Polizia ai fini del controllo del territorio per finalità di ordine e sicurezza pubblica, rendendo finalmente definite le attribuzioni di ciascuno dei Corpi richiamati, definendo un utilizzo specialistico e per materia, che poco lascia all'astrattezza della norma.

LA POLITICA E LA SUA ANTITESI

Anche se la cosa non interessa nessuno, sono nato nel 1947 a ridosso della guerra che tante vite umane ha portato con sé.
Sono vissuto in una Società in ricostruzione dopo aver rimosso le macerie che quella maledetta devastazione ha procurato alle Città, ai Paesini di montagna, al cuore della Gente, alla vita di tanti bambini cancellando le loro aspettative e condannandoli ad avere, sempre, nelle orecchie il sibilo delle bombe e il frastuono degli attacchi aerei.
Insomma un terremoto emotivo che ha segnato un'intera Generazione.
Tuttavia il sano furore della ricostruzione ha permeato l'animus dei miei coetanei al punto di decidere, quasi inconsapevolmente, che quella tragedia avesse avuto anche un lato buono: bisognava ricostruire, farlo in fretta ma bene, operare (ciascuno per come poteva) in maniera tale che quell'eccidio di massa non dovesse più accadere.
Creare una nuova Società civile senza dimenticare i valori che quella "vecchia" aveva insegnato ai nostri Genitori: non era importante essere di sinistra o di destra era importante ESSERE, non lasciandoci scivolare addosso il tempo che ci era dato e non gettare al vento le occasioni che la Vita si proponeva di offrirci.
L'abbiamo cambiata quella Società sbagliata, tutti insieme: Ragazzi e Ragazze (perché c'erano anche loro a partecipare alla costruzione di nuove realtà e di nuovi modelli di abitudini, di vita, di proponimenti).
Non saprei dire se sia stato il nostro nuovo modo di pensare le cose, se si sia trattato di fortuna e/o di semplici combinazioni ma l'abbiamo cambiata quella Società creandone una nuova in cui la partecipazione fosse il cardine su cui costruire il Futuro abbandonando il vecchio modello patriarcale e/o matriarcale.
Una nuova Famiglia, quindi, in cui ogni componente fosse essenziale e fosse portatore di idee ed iniziative da percorrere insieme.
Eravamo sicuramente dei sognatori ma disposti ad ascoltare "l'altro" rispettandone educatamente idee e proposte: non era importante che si fosse di sinistra o di destra, ma era il sentirsi "amici" a cementare il confronto e la scelta dell'idea migliore.
Non c'erano schieramenti a prescindere ma idee diverse, sempre permeate dalla disponibilità ad ascoltare il nostro Interlocutore per capire dove sbagliasse o dove, magari, risiedesse il nostro errore.
Era così anche per la politica dei grandi (ed erano "Grandi" davvero, sebbene di Partiti diversi): professare le proprie idee nel rispetto di quelle degli altri !!!
E' quello il modo di confrontarsi.
E quello il modo di costruire un Paese democratico in cui TUTTI abbiano pari dignità e l'opportunità di dare il proprio contributo allo sviluppo.
Oggi, a prescindere dalle proprie idee politiche, assistiamo a spettacoli indecorosi (sulle varie reti televisive): tutti a sbraitare, a sovrapporsi nell'eloquio pensando che chi gridasse più forte possa risultare agli occhi dello spettatore come depositario di tutte le verità.
Non è così: chi ha bisogno di gridare non ha evidentemente argomenti e non ha idee da opporre al suo antagonista televisivo: fanno dello spettacolo ma non sono politici (ed, in questo, c'è un'assoluta parità fra uomini e donne).
Vorrei proporvi un gioco che poi, in realtà, sarebbe una ricerca da fare per rendere più interessante il tempo "libero".
Ormai con i cosiddetti "social" si accede a tutte le informazioni (quelle vere e quelle false): proviamo ad utilizzarli per documentarci e, magari, migliorare le nostre scelte di elettori che, è bene ricordare, sono di fatto l'unica potentissima arma non violenta che i nostri Padri Fondatori ci abbiano consegnato: il voto !!!
Non lasciatevelo rubare, non lasciatevi condizionare da pseudo amicizie, da promesse, da miraggi inoculati ad arte: perché votare a sinistra oppure votare a destra?
Non sarebbe meglio votare i programmi o le idee dei diversi proponenti?
Chi ha stabilito che a sinistra sia tutto giusto o tutto sbagliato e che la stessa cosa possa dirsi anche per la destra?
Esercitiamo un voto "informato" e non clientelare: le Generazioni future avrebbero modo di ringraziarci ed avrebbero l'occasione di dimostrarsi migliori di noi superando barriere e pregiudizi che l'ignoranza ci ha indotto a porre innanzi ad ogni nostra decisione.
Provate ad andare a vedere i vecchi documenti RAI (allora c'era solo lei) sulle Tribune politiche degli anni '60-'70 e scoprirete che la "Politica" di una volta era nobile e propositiva mentre, quella dei nostri giorni, la sua precisa "Antitesi".
Facciamolo per i Giovani: glielo dobbiamo !!!

Giampaolo Borgo

“Cavarum Terrae - diventa il Re di Cave!”

“Cavarum Terrae - diventa il Re di Cave!” I ragazzi di Idea Controcorrente non finiscono mai di stupire.
Il nuovo progetto prende spunto dal MONOPOLY, il gioco di contrattazione più famoso del mondo.
Gli intraprendenti giovani sono riusciti nell’impresa di creare un gioco completamente da zero, dalla ricerca delle pedine e delle case, la scatola customizzata, il percorso di Cave più ottimale per il tabellone, fino alla creatività delle carte Contrattempi e Possibilità!
Come ci spiegano: “Il lavoro, per realizzare e rendere concreta questa nostra idea del gioco, è stato faticoso. Siamo andati in giro per il nostro Paese alla ricerca dei luoghi più suggestivi da inserire sul tabellone, nottate intere per redigere i testi delle carte “Contrattempi” e “Possibilità”, la ricerca di sponsor e di tutti gli accessori del gioco.
Molta fatica ma tanta soddisfazione nel constatare che stiamo riscuotendo grande successo!
Ringraziamo tutte le attività di Cave per il supporto, i cittadini che hanno acquistato e stanno continuando a prenotare il gioco e Chiara Caizzi per il fantastico lavoro grafico!”
All’interno del gioco sono menzionate, con molte sorprese, le 98 attività commerciali che hanno aderito e sponsorizzato la meravigliosa iniziativa.
Ma non finisce quì! In occasione della presentazione, domenica 18 dicembre, è stato ricreato a grandezza umana il tabellone da gioco dove le pedine erano membri delle squadre partecipanti.
Che dire se non bravi, bravi, bravi!!!
I ragazzi stanno procedendo con la ristampa delle copie del gioco, intanto per prenotarlo basta contattare le pagine social di Idea Controcorrente oppure i numeri:
3342803311 o 3397580064.

Omicidio Willy, gli imputati chiedono l’annullamento della condanna

I fratelli Bianchi chiedono l’assoluzione perché i testimoni “ubriachi e non attendibili”. E’ quanto emerge nell’appello depositato dall’avvocata Vanina Zaru.
Marco, uno dei fratelli Bianchi, infatti, spera di veder annullata la condanna all’ergastolo. Secondo Marco Bianchi, i testimoni quel giorno erano ubriachi, oltre che influenzati successivamente dai media e dalle notizie. Inoltre, si aggiunge che non sarebbe chiara la vera causa della morte di Willy Monteiro Duarte e che al massimo si può parlare di un omicidio preterintenzionale.

Coll.
Manlio Caizzi

SERVIAMO
RISTORANTI
ALBERGHI E CUCINE VARIE
CHIUSO IL LUNEDI
Pasta all’uovo
di Serenella Ronzani

Piazza della Repubblica n.1 - 00030 Genazzano (RM)
Tel. 06.9578.544

FARMACIA
I PLATANI
Farmacia al servizio della salute, del benessere, specializzata nella fitoterapia, veterinaria, omeopatia e dermocosmesi.
Vasto assoritimento di prodotti per l’infanzia, prodotti per sportivi.
Centro di riferimento per la prevenzione cardiaca (possibilità di effettuare elettrocardiogramma, holter cardiaco e pressorio).
Area dedicata alla cura della persona
Via Prenestina Antica, 220 - 00036 Palestrina RM
06.95270266
www.farmaciaiplatanai.it
farmacia.iplatanai@gmail.com

Domotica assistenziale per anziani e disabili

La domotica nasce dalla parola domus che significa casa e informatica. Lo scopo di questa tecnologia è di mettere in rete tutti i dispositivi elettrici ed elettronici utilizzati per la sicurezza , il confort , per tutto ciò che riguardano la vita abitativa. La domotica non nasce per la disabilità ma in generale per migliorare le caratteristiche dell'abitare e la riduzione dei consumi.

Molto presto si sono accorti delle gigantesche potenzialità che la domotica poteva offrire per venire incontro alla disabilità , dalle applicazioni peculiari per i disabili e gli anziani nasce la domotica assistenziale . E' possibile controllare contemporaneamente tutti i dispositivi che sono in grado di percepire p.e. la luminosità , la temperatura e gli attuatori (luci , motorizzazione di porte e finestre) presenti nella casa ;il controllo di questa rete di sensori ed attuatori può essere effettuato tramite sistemi informatici programmabili che possono operare sia sui singoli dispositivi sia in condizioni di scenario; per esempio è possibile schiacciando un semplice pulsante , al momento di uscire di casa , spegnere le luci , ridurre la temperatura del riscaldamento. I familiari dei disabili hanno la possibilità attraverso l' uso sempre più diffuso di smartphone e tablet di controllare con semplici schermate video la situazione complessiva dell' abitazione da remoto.

Aiuti per i disabili sono la motorizzazione dei bracci, di porte e persiane , l' istallazione di valvole telecomandate per interrompere l' erogazione del gas etc. Notevoli vantaggi si sono ottenuti anche grazie alle implementazione delle caratteristiche funzionali di dispositivi come interruttori , prese , videocitofoni che sono stati sempre di più progettati per rispondere alle esigenze di soggetti con limitazioni motorie e sensoriali anche nell'ambito della sicurezza.

Dispositivi più avanzati per automatizzazione sono le chiavi transponder, dispositivi elettronici che sono collocati addosso al disabile o sulla carrozzina e sono in grado di aprire automaticamente al passaggio porte e cancelli , accendere luci. La tecnologia sta evolvendo in maniera rapidissima e sono ormai disponibili telecomandi per utenti con deficit cognitivi , telecomandi a controllo vocale utili anche per disabili con limitazioni visive.

Ovviamente non abbiamo una soluzione che va bene per tutti , bisogna personalizzare la cosa al singolo soggetto e all'ambiente in cui vive . Le più recenti innovazioni riguardano gli assistenti vocali che permettono con un semplice comando vocale interaggire con l'ambiente circostante ci si è posti il problema di migliorare le funzioni dell' assistente vocale in soggetti affetti da malattie neurodegenerative (Ictus , Parkinson , SLA) ; in questi pazienti la voce non è spesso comprensibile dai comuni assistenti vocali ; la strategia utilizzata è stata quella di dare "accesso" a potenti programmi moltissime parole e frasi pronunciate da questi pazienti neurologici ; attraverso un procedimento di autoapprendimento da parte del computer , l' assistente vocale ha imparato a riconoscere e interpretare le parole dei singoli pazienti raggiugendo un' efficacia simile a quella di un comune assistente vocale. Ma si sta tentando di fare ancora di più; in un paziente che aveva conservato solo i movimenti della testa un mouse miniaturizzato posto al centro degli occhiali gli consente di digitare singole lettere sulla tastiera di un PC e quindi di collegarsi attraverso il PC al mondo esterno. Sempre di più si stanno sviluppando bracci robotici connessi alle carrozzine comandabili dal disabile con un joystick per effettuare elementari funzioni quotidiane in autonomia. Un impianto domotico adeguato alle necessità del singolo utente richiede una attenta valutazione integrata sanitaria , psicologica , sociale fatta con i congiunti e attraverso un sopralluogo minuzioso degli ambienti abitativi. Sono sorte anche in Italia lodevoli iniziative (da parte di Fondazioni ed ONLUS) di allestimento di appartamenti sperimentali per la domotica in cui valutare nuove soluzioni e da utilizzare per finalità educative dei futuri utenti. Strettamente collegate alla domotica assistenziale sono i servizi di teleassistenza , telesoccorso , telecontrollo che si propongono di monitorare a distanza le condizioni di sicurezza e salute dell' anziano o disabile; tale funzione è resa possibile da dispositivi elettronici che stanno diventando sempre più performanti , sopratutto semplici da utilizzare e multifunzioni. . Il primo livello è un sistema di allarme che consente premendo un tasto di entrare immediatamente in contatto con la centrale operativa comunicando in viva voce ; sono disponibili inoltre sensori di caduta che indossati dal disabile consentono di rilevare sia la posizione del corpo sia l' impatto col pavimento generato dalla caduta , sensori di gas che rilevano monossido di carbonio , GPL , metano; molto utili appaiono anche i dispositivi che segnalano un possibile allagamento rilevando la presenza di liquido sul pavimento o la mancata chiusura di rubinetti ; parimenti importanti sono i segnalatori di presenza in vita che rilevano mediante telecamere il passaggio del disabile in alcuni punti della casa selezionati in maniera opportuna; dispositivi ancora più sofisticati sono in grado di rilevare mediante segnale GPS le coordinate dell' utente anche fuori del perimetro domestico e consentono una geolocalizzazione precisa e un tracciamento dei percorsi effettuati.I servizi di teleassistenza possono essere erogati sia da aziende private che da enti pubblici; in caso di erogazione da parte di strutture pubbliche il servizio è integrato con il complesso di prestazioni socio-sanitarie previste per la disabilità.

Isc. Antonio Iannaccone

BCC BELLEGRA
La nostra esperienza al servizio delle Tue esigenze per tutte le operazioni bancarie

Essere Socio della BANCA DI CREDITO COOPERATIVO di BELLEGRA significa investire in una Azienda che destina prevalentemente le proprie risorse al sostegno delle iniziative e delle attività locali, non soltanto bancarie ma anche sociali.

I Soci sono gli unici proprietari della Banca e come tali beneficiano di un trattamento privilegiato nella fruizione dei servizi erogati dalla Banca. I Soci partecipano annualmente all'Assemblea che approva il bilancio e determina le strategie aziendali.

I vantaggi di essere Socio della BANCA DI CREDITO COOPERATIVO di BELLEGRA sono indubbi:

il socio, infatti :

- usufruisce dei prodotti e dei servizi a condizioni di favore ;
- incentiva l'attività propulsiva della propria banca ;
- partecipa allo sviluppo dell'economia del proprio territorio ;
- contribuisce alla diffusione degli ideali cooperativi ;
- partecipa alle manifestazioni sociali e culturali;
- partecipa alle deliberazioni dell'Assemblea e alle elezioni delle cariche sociali ;
- presenta agli Organi sociali osservazioni o indicazioni circa la gestione dell'attività.

Per diventare Soci della BANCA DI CREDITO COOPERATIVO di BELLEGRA basta una modesta somma ed avanzare richiesta scritta utilizzando i moduli a disposizione presso i nostri sportelli. Personale preparato sarà a Vostra disposizione per ogni chiarimento.

• SEDE CENTRALE E DIREZIONE BELLEGRA
Via Roma, 37 00030 Bellegra RM
06.9565666
bellegra@bellegra.bcc.it

Filiale di Genazzano
Via Prenestina Nuova, 34
00030 Genazzano RM
T. 06 954 0265
Fax 06 954 0265

Filiale di Olevano Romano
Viale Vittorio Veneto, 6
00035 Olevano Romano RM
T. 06 956 2626
Fax 06 9565 625

Filiale di SanVito Romano
Via Giovanni XXIII, 2
00030 San Vito Romano RM
T. 06 957 1707
Fax 06 9571 126

Filiale di Subiaco
Via Giacomo Matteotti, 19,
00028 Subiaco RM
T. 0774 822181

Svenimento o più propriamente Sincope

La sincope è una perdita improvvisa e temporanea di coscienza caratterizzata da insorgenza rapida, breve durata e recupero completo e spontaneo. Se la causa non risiede in patologie cardiache, si tratta di un disturbo totalmente benigno.
La causa della sincope è una transitoria ipoperfusione cerebrale dovuta a un calo pressorio. L'esordio della sincope può essere improvviso oppure preceduto da una serie di sintomi premonitori (prodromi) come capogiri, sudorazione, nausea, astenia. La sincope è un sintomo di frequente riscontro nella pratica clinica ed è responsabile circa dell'1-3% degli accessi in pronto soccorso.
La sincope può avere cause diverse, talvolta è conseguenza di malattie cardiache e può rappresentare la prima avvisaglia di un evento cardiaco che può rivelarsi anche fatale. In questa forma, frequente soprattutto in persone anziane, la sincope va trattata con la massima urgenza portando il paziente in pronto soccorso.
Si identificano tre principali classi eziologiche:

- la sincope neuro-mediata
- la sincope da ipotensione ortostatica
- la sincope cardiaca.

La sincope cardiaca include le forme aritmiche (bradiaritmie e tachiaritmie) e l'infarto miocardico, l'embolia polmonare e/o la dissecazione aortica.
La sincope neuro-mediata (o vaso-vagale) deriva da un'anomalia transitoria nel funzionamento del sistema nervoso autonomo, deputato al regolamento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca. Le sincopi di origine neuro-mediata sono le più frequenti nella popolazione generale, colpiscono soprattutto i giovani e sono un disturbo completamente benigno, autolimitantesi.
Il principale problema della sincope è legato agli effetti della caduta, cioè al trauma cranico o a una frattura del bacino o del femore.

Alcuni accorgimenti possono ridurre il rischio sincope neuro-mediata o da ipotensione ortostatica:

- bere molta acqua e assicurarsi un corretto apporto di sale
- evitare di rimanere a lungo in piedi senza muoversi
- cercare di passare dalla posizione seduta a quella eretta con calma, evitando movimenti bruschi
- dedicarsi a una costante attività fisica
- evitare ambienti molto caldi per periodi prolungati

I pazienti con sincope devono essere sottoposti ad accurata anamnesi, esame obiettivo, alla misurazione della pressione arteriosa in posizione sdraiata ed eretta e a ECG a 12 derivazioni.
La valutazione iniziale, se ben condotta, consente di accertare l'eziologia della sincope in circa la metà dei casi.
Nel caso di sincopi ricorrenti è indicata l'esecuzione di:

- Ecocardiogramma
- Test da sforzo
- Holter cardiaco e/o loop-recorder esterno o impiantabile
- Tilt test
- studio elettrofisiologico

Sanitas 2002

Regola San Benedetto da Norcia

Perché dovresti riconciliarti prima del tramonto?

La Regola dell'Ordine di san Benedetto, o Regola benedettina, in latino denominata Regula monachorum o Sancta Regula, dettata da San Benedetto da Norcia nel 534, consta di un "Prologo" e di settantatré "capitoli".

La regola inizia con la parola "Osculta!" - "Ascolta!" (eloquentee un consiglio importante per noi oggi, quando "siamo tutti di fretta" i uno non ha il tempo di ascoltare l'altro fino alla fine).

Inoltre: "et inclina aurem cordis tui" (RB, Prologo 1) - "inclina l'orecchio del tuo cuore", cioè ascolta con tutto il cuore! Accord il tuo orecchio per ascoltare la Parola. Ascoltare Cristo e "seguire le vie del Signore, seguendo la guida del Vangelo" (cfr RB, Prologo 21) Sebbene il principio risalga al 530, è confermato dalla moderna ricerca scientifica. In caso di conflitto, riconciliati con vicino con cui sei in lite, prima che tramonti il sole, si legge in uno di regole di s. Benedetto da Norcia.

Perché dovresti riconciliarti prima del tramonto?

"Prima del tramonto, riconciliati con il tuo vicino con cui hai litigato."
Stai concludendo la giornata in armonia e unità con i tuoi cari? S. Benedetto da Norcia ha scritto l'importanza di questa pratica circa quindici secoli fa. Oggi questa raccomandazione è confermata dalla scienza. Se vai a letto arrabbiato, la discussione si trascinerà per un altro giorno, facendola durare più a lungo del dovuto. Questa credenza popolare è stata confermata dagli scienziati che hanno dimostrato che il sonno favorisce il consolidamento delle emozioni negative nel cervello.

Papa Francesco ha parlato di quest'ultimo consiglio il 24 gennaio 2014. Ha poi raccomandato di "non concludere mai la giornata senza fare pace, senza dialogo, che a volte può essere un semplice gesto, come un saluto: " ci vediamo domani "

Avv. Zofia
Jadwiga Wiktor
ex vaticanista

Devozioni prenestine 2022

"E' l'Aviazione nostra sorella. Dopo di noi è la più bella"
Così, beatamente, recita una vecchia canzone dei parà quando allude all'Aereonautica divenuta Forza Armata nel 1923 su desiderio di quanti combatterono, volando, nella Grande Guerra 1915-18. E' opportuno quindi che anche i paracadutisti nutrano devozione per la Madonna di Loreto dal momento che il Papa Benedetto XV, pensando a Colei che, in volo, accompagnò la Santa Casa della Sacra Famiglia dalla Palestina alla sommità del colle marchigiano che le ha dato il nome, Le affidò le sorti umane e spirituali di quanti operano, vivono e combattono nei cieli.
A Palestrina, popolosa città estremamente fertile in quanto ad iniziative rutilanti sia devozionali che sportive, l'A.A.A. (Associazione Arma Aereonautica) locale è solita rivolgersi alla Vergine Lauretana puntualmente ogni anno e lo ha fatto anche quest'anno, domenica 11 dicembre, con una degna cerimonia e partecipato convegno tra autorità civili e militari allorché la Dalmatica che ricopre la Madonna è stata benedetta sul luogo dove è affrescata per richiamare il saluto devoto del viandante.
Intanto solo due giorni dopo la venerazione prenestina si è spostata a Santa Lucia nella chiesa, tenuta da Padri Trinitari, di viale Pio XII situata proprio in prossimità della curva omonima, spina ed inciampo per i cavalli che si contendevano la corsa allorquando a Palestrina si correva "al fantino".
Lucia è patrona di ogni forma di luce ma non morì accecata bensì fù uccisa con un colpo di spada dopo tanti crudeli tentativi di costringerla ad abbandonare la fede cristiana. Fu marterizzata agli albori delIV secolo sotto l'imperatore Diocleziano. E' il suo nome che fa pensare alla luce e, probabilmente, è questo il motivo per il quale viene popolarmente invocata contro le malattie della vista. Non a torto, quindi, la santa vergine Lucia viene rappresentata con nelle mani un piattino sui cui sono deposti due occhi come ben mostra una statua dorata che orna l'altare laterale, priviligeto, della chiesa stessa decoratissima, colorata e sfavillante, sebbene preconciliare nelle strutture generali.
Il giorno della "notte più lunga che ci sia" vi si fa festa grande.
Soddisfattissime le popolazioni prenestine sono accorse numerose per tessere una solidale corona d'amore alla Santa nei colori bianco, blu e rosso dell'Ordine Trinitario e con la benedizione del Padre Provinciale giunto per l'occasione e fortemente accolto dal prestante e sorridentissimo Parroco.

di Pietro Patriarca

Che cos'è il potere d'acquisto?

I rischi dovuti all'aumento dell'inflazione ci mettono davanti a un concetto fondamentale e intimamente connesso alle incertezze economiche attuali: il potere d'acquisto, un valore da conoscere e custodire con saggezza. Cosa vuol dire potere d'acquisto?
Alla base del discorso c'è il denaro. Nell'economia moderna la moneta svolge essenzialmente tre funzioni: mezzo di scambio, in quanto può essere trasferita per effettuare un acquisto di beni e servizi; riserva di
valore, poiché conserva la propria ricchezza per utilizzarla in futuro; infine unità di conto, diventando quindi unità di misura universale per esprimere il valore dei beni e dei servizi, cioè il loro prezzo.
L'espressione" potere di acquisto " si serve di queste tre funzioni per rappresentare la capacità di un soggetto di acquistare beni in base alle proprie disponibilità economiche, quindi in relazione al denaro che possiede. Che rapporto ha con l'inflazione? Al di là dei limiti e della complessità dei vari indici di monitoraggio, potere di acquisto e inflazione sono concetti strettamente collegati. E' proprio questa capacità la vera " preda " del carovita, poiché mentre i prezzi dei beni salgono si riduce la disponibilità economica per comprarli, dunque la moneta conferisce al
suo possessore un potere di spesa meno forte e ampio rispetto a un periodo più stabile. Quindi, i prezzi aumentano e diminuisce la nostra possibilità di acquistare beni e servizi. Di conseguenza una specifica quantità di denaro permetterà acquisti più limitati, perché le sue possibilità di acquisto si comprimono. Si dice a tal proposito che la capacità di spesa della moneta sia erosa dagli aumenti dell'inflazione, portando a una crescita delle disuguaglianze economiche fra i cittadini, con un'evidente difficoltà per le fasce dei consumatori con reddito medio - basso.
Come proteggerlo? La perdita del potere di acquisto è un fenomeno che mette in allarme i consumatori, che possono tuttavia difendersi adottando diverse strategie. Prima di tutto si può rinunciare all'acquisto di prodotti non essenziali nei periodi più critici, con l'auspicio di poterli in un secondo momento. E' fondamentale poi confrontare i prezzi e scegliere alternative più economiche senza rinunciare alla qualità dei beni. Sarebbe utile anche informarsi sulle forme di investimento
presenti e, con l'ausilio di professionisti certificati, scegliere gli strumenti più adatti alle nostre esigenze e propensioni al rischio. D'altronde proprio l'Italia è fra i paesi con il più alto tasso di risparmi fra i conti correnti privati. Denaro che anche attraverso investimenti ben ponderati può difendere il proprio valore reale dalla capacità di erosione del carovita. E' importante tutelare la propria
capacità di spesa per fa sì che, nonostante i rincari, il nostro denaro ci permetta comunque di acquistare i beni e servizi necessari, nonché ad avere a disposizione un fondo per le emergenze e tutte le spese della nostra quotidianità.

Giancarlo Margottini

Ottanta anni fa. Natale nella sacca
Da La Madonnina di Stalingrado

24 dicembre 1942. E' arrivato il quarto Natale di guerra. E' il secondo in terra di Russia.
Stalingrado è isolata, stretta in una morsa di gelo e di uomini. Tuttavia, l'approssimarsi della solennità universale supera gli odi ed induce gli animi ad una pausa. Al calar del sole, nei settori principali della città, le delegazioni dei due eserciti si contattano in diversi modi e la sospensione dei combattimenti viene stabilita insieme a diverse forme di collaborazione. Con le prime ombre della sera gli altoparlanti dell'Armata Rossa annunciano la tregua che le diffusioni interne della Sesta Armata confermano mentre le armi tacciono.
Il cielo è oscuro, nero come la pece ma, come un gioioso preludio alla notte santa, vi ricompaiono tante stelle piccole e luminose. Gli Ivan vengono davanti agli avamposti tedeschi. Sono vestiti con comodi indumenti caldi e calzano pesanti stivaloni di feltro, i valenkj. Si fanno luce con le fiaccole resinose e grossi lumi a petrolio e trascinano pesanti marmitte ricolme di rancio caldo preparato con rape bollite e patate odorose per consegnarle ai Fritz che hanno il lungo pastrano d'ordinanza foderato con fogli di carta sovrapposti e si difendono dal gelo con stracci girati attorno alla testa ma che ricambiano con voluminosi pacchi contenenti stecche di cioccolata, caramelle e dolci, di cui i soldati dell'Armata Rossa sono ghiotti, e con sigarette tedesche preparate con il tabacco tenero della Turingia che si aspirano con gusto alla lunga di più delle secche Erzegovina che passa il compagno Stalin. I sempre più rari arrivi degli Junker impongono una selezione impietosa al sistema di rifornire gli assediati e , sovente, ad essi giungono dolciumi anziché viveri, sigarette al posto della benzina e tanti oggetti necessariamente superflui. Le Intendenze logistiche del Gruppo d'Armate B rimedieranno a tutto questo con gli accorgimenti più ingegnosi ma ogni loro sforzo sarà presto vanificato dal precipitare degli eventi.
A Rynok, sul crocevia d'avvicendamento c'è un palazzotto di quattro piani ancora in piedi che, prima dell'arrivo della Sesta Armata, ospitava polverosi uffici governativi. Sulla piazzetta antistante il cappellano Wilhelm ha allestito un piccolo altare sul quale ha disteso una tovaglietta bianca che i soldati hanno lavato con la cenere ma che nessuno ha poi stirato. Altri, usando del grasso rancido hanno preparato un paio di grossi ceri che poi hanno disposto ai lati del Crocefisso del Feldlazarett che sta al centro con accanto la Madonnina tutta ornata di tanti piccoli fiori blu e rossi spuntati chissa da dove. C'è persino un alberello di Natale arrivato in aereo da casa. Tutt'intorno nella piazza ardono alcune cataste di rami rinsecchiti, vecchie mobilie, legname marcio e suppellettili d'ogni genere. Le fiamme diffondono un bel tepore ed una luce tremolante che rischiara la notte. I tedeschi della Sesta Armata vengono numerosi e aspettano silensiosi in piccoli gruppi. La notte si annuncia calma e si puo anche non pensare alla guerra per qualche ora. Ad un tratto da dietro i fuochi, compaiono alcuni sovietici. Si fermano guardinghi accanto agli improvvisati falò fintanto che le fiamme si riflettono nei loro piccoli occhi glauchi. D'istinto i Fritz impugano le armi e gli Ivan sopraggiunti fanno altrettanto. Per un attimo si teme il peggio ma, di slancio, il cappellano Wilhelm tacita i suoi ed invita i russi ad avvicinarsi. Torna la calma. Hitler e Stalin sono lontani e, per il momento, le direttive e gli ordini dei rispettivi Comandi non contano.
Sotto il portico barocco della casa c'è un vecchio pianoforte di legno rosso che qualcuno ha trascinato fin li. Un robusto artigliere dello Schleswig-Holstein pigia, con passione, le dita intirizzite sui tasti per produrre una musica delicata che catturi il silenzio. L'uomo ha il bavero alzato ed un grosso Schemeisser gli preme di traverso sull'omero. Da sotto l'elmo d'acciaio fissa, immobile, la tastiera. Tutti ascoltano senza far rumore, qualcuno accenna a canticchiare accompagnandosi con la musica. Altri, con finta indifferenza, si muovono circospetti ed increduli. Il gruppetto degli Ivan si fa avanti ed i nemici acerrimi si squadrano da vicino. Un granatiere allunga una sigaretta ad un mongolo ma questi rifiuta anche se la sua piccola faccia gialla allungata abbozza un sorriso. Un Russo molto europeo e che niente ha di asiatico, forse un abitante della Bielorussia o delle regioni baltiche, rompe gli idugi. Si avvicina allo strumento e mette mano anche lui alla tastiera. I due pianisti suonano insieme e trovano un accordo immediato ma non si guardano mentre le corde dello strumento vibrano con un susseguirsi di impulsi armonioso ed emettono note dolcemente allegre che si mescolano al crepitio dei fuochi ad al respirodegli uomini.
-Su di un oceano di odio è sceso il Tuo amore- il cappellano Wilhelm prega con i soldati più orgogliosi del mondo che hanno conquistato tanta terra di Russia e che ora, chiusi ed umiliati in una landa lontana, ristretti in una citta distrutta e muta soffrono e sperano mentre, dentro di de, ricercano il miracolo che l'Amore Onnipotente rinnova. Wilhelm parla della nascita di Gesù e della mamma di Lui. La Madonnina diventa, per ognuno dei presenti, la Mutti ,ovvero la Mamuschka mentre, negli animi, la disperazione si fa speranza e l'odio si tramuta in preghiera. A mezzanotte, un brontolio prolungato arriva da lontano. Sono salve di artiglieria ed arrivano come se volessero dare un saluto al Divino Bambino che viene alla luce dal grembo purissimo di Maria, sempre vergine.
E' anche il momento in cui l'improvvisato Weinachtendienst termina. Leggeri fiocchi di neve scendono dal cielo dal quale le stelle sono come scomparse. I fuochi si spengono, gli ivan se ne vanno tutti insieme ed una pattuglia tedesca parte con loro per scontarli fino alle loro linee. Un buoi implacabile inghiotte tutti ivan e fritz. La tregua sta per scadere; si sentono già le prime detonazioni provenire dal lungofiume quando nella piazzetta compaiono alcuni alti ufficiali tedeschi. Sono una mezza dozzina ed hanno tutti le spalline e le insegne dello Stato Maggiore d'Armata. C'è con loro un uomo con un lungo pastrano abbottonato fino al collo su di una larga sciarpa bianca. Il gruppo si ferma davanti al piccolo altare mentre le traccianti dell'artiglieria sovietica sibilano nel cielo.
La battaglia ricomincia ma la Madonnina di Stalingrado rimane un punto di luce splendente.

di Pietro Patriarca

Nasce il Comitato per Genazzano contro la discarica

Il sindaco Cefaro e il suo vice Zambon favorevoli. Contraria l'opposizione

Si è formato in queste settimane il Comitato per Genazzano contro l'ampliamento e la trasformazione della discarica degli inerti in un grande INSEDIAMENTO INDUSTRIALE PER IL TRATTAMENTO DI VARIE TIPOLOGIE DI RIFIUTI (TRA CUI 15.000 t DI PERCOLATO DA DISCARICA) che METTEREBBE A GRAVE RISCHIO L'AMBIENTE, LA SAUTE DEI CITTADINI E LA SICUREZZA STRADALE SULLA GENAZZANO-VALMONTONE. Lo scopo del Comitato è quello di manifestare ,nelle forme e nelle modalità previste dalle Leggi, la propria contrarietà al nuovo progetto "Variante sostanziale di un impianto di gestione di rifiuti" in località Colle Castellano (Fosso Cauzza-Ceppeta) a Genazzano, presentato dalla società MCCUBO Inerti S.r.l. che tende a trasformare un impianto-discarica temporaneo per la lavorazione di rifiuti inerti con "Recupero ambientale mediante discarica", ai sensi dell'art.10 comma 3 del D.lgs 117/20081 (Oggetto della prima autorizzazione del 2012), in un grande insediamento industriale per la lavorazione di ulteriori quantitativi di rifiuti inerti, di varie altre tipologie di rifiuti, tra cui 15.000 tonnellate di percolato da discarica che arriveranno da tutte le discariche che la McCubo gestisce, e la produzione di premiscelati cementizi. Il tutto in un ambiente non idoneo per il quale era previsto un "Recupero ambientale". Una discarica dove sono già sproporzionate le quantità ammesse, 250.000 tonnellate, per un bacino di utenza accettabile per prossimità e autosufficienza: l'attuale discarica di inerti può, statisticamente, già adesso, soddisfare una popolazione di 500.000 abitanti, praticamente può servire oltre 50 comuni in un raggio di molti chilometri. Il comitato vuole manifestare la contrarietà della comunità a trasformare un'autorizzazione di un impianto di lavorazioni/trasformazioni di rifiuti inerti con discarica associata, inaccettabile già all'epoca per posizione e dimensioni, ma pur sempre temporanea (10 anni) e finalizzata al "Recupero ambientale" in un mega-impianto industriale (con il nuovo progetto), in pianta stabile, per la trasformazione/lavorazione di rifiuti di vario genere, incluso il percolato da discarica, in un'area assolutamente non idonea per natura.

RDP

A Genazzano torna la Befana di Cambiare

Si rinnova l'appuntamento annuale di solidarietà della lista civica Cambiare.

Come ogni anno la lista civica Cambiare che ha come rappresentanti nel Consiglio Comunale di Genazzano Fidel Romano e Franco Bezzi organizza un appuntamento di solidarietà a ridosso della festa dell'Epifania. L'anno scorso è stata la volta delle "gallinelle della solidarietà" in favore dell'associazione onlus Toadd per la scuolina di Adis Abeba in Eritrea. Quest'anno i soldi ricevuti in beneficenza andranno sia per ripristinare il defibrillatore in piazza San Paolo d'accordo con la Croce Rossa di Genazzano sia per sostenere le attività della Protezione Civile di Genazzano. L'appuntamento è per la mattina di sabato 7 gennaio in Piazza Santa Maria per l'aperitivo della solidarietà. Oltre alla beneficenza raccolta (10 euro la quota per l'aperitivo) saranno devoluti come ogni anno i gettoni di presenza dei consiglieri comunali Romano e Bezzi. L'invito è esteso all'intera cittadinanza per un gesto concreto di solidarietà. Buone Feste!

Care lettrici e cari lettori, ormai vanno di moda i coach alimentari o nutrizionali.
Si avvicinano le feste natalizie, momento di ritrovo per stare in famiglia e con i propri cari. Di sicuro si cucineranno cose buone e ci saranno dolcetti a disposizione. Come dico sempre, questo è un periodo in cui prendere peso è facile, come è difficile smaltirlo dopo. Si può mangiare tutto, ma senza esagerare. Un semplice consiglio. Abbinate proteine ad ogni singolo pasto. Colazione compresa.

Buon NATALE E FELICE ANNO NUOVO dallo staff di NUTRISALUS.

Persone che senza nessun titolo di studio vi dicono cosa mangiare, quali integratori prendere, come modificare il vostro stile di vita e chi più ne ha più ne metta.
Ormai sui social network si vedono foto di persone che hanno ottenuto risultati strabilianti seguendo i consigli di chi, durante la giornata fa il barista o il magazziniere, o chi vi dice come e cosa mangiare, e di lavoro fa il rappresentante o l'assicuratore. O della signora della porta accanto, che fino a ieri non sapeva come dimagrire e vi propina un metodo eccezionale per riconquistare la vostra linea a base di integratori miracolosi.
E tutto questo fatto senza nessun titolo di studio in merito.
Se voi andate dal vostro medico e vi da un qualsiasi farmaco od integratore che sia, e avvertite qualche sintomo strano, sapete a chi rivolgervi perché ha cognizione di causa. Ma se prendete integratori o seguite fantomatiche diete suggerite da qualcuno e avvertite qualche sintomo strano, da chi andate? Dal commesso o lavoratore edile o la signora casalinga che vi ha dato il programma dietetico e venduto gli integratori? E vogliamo anche mettere i vari istruttori di palestra, che ormai danno diete e consigli alimentari a tutti. Mah.
La dieta è una cosa seria. Si studia duramente per diventare dietologi e nutrizionisti.
Cosi come dare diete senza nessun titolo accademico, e non corsi fatti da varie associazioni, è un abuso di professione.
Carboidrati: fai la scelta giusta.
I carboidrati sono la nostra fonte di energia. Esistono due tipi di carboidrati: semplici e complessi. Ma qual è la differenza? I semplici, come lo zucchero ed il miele, sono di rapida assunzione ed utilizzo. I complessi, come la farina integrale od il riso integrale, ci vuole più tempo per assorbirli. Ma la differenza maggiore la fanno nel nostro sangue. I semplici innalzano subito i livelli di glicemia ed insulina, i complessi molto di meno e non danno picchi né di glicemia né di insulina. Quindi saper scegliere i carboidrati corretti è di fondamentale importanza per mantenere il nostro stato di salute e prevenire future complicazioni. Cosi come per tenere sotto controllo la nostra glicemia. Basta evitare i carboidrati semplici? Non è così facile. Tutti gli alimenti che hanno una aggiunta di zuccheri in genere non sono una scelta consigliata. Ma i carboidrati semplici si trovano anche naturalmente in molti alimenti di uso comune. Ad esempio il latte, ed i prodotti lattiero-caseari contengono lattosio. Leggete sempre le etichette. Un primo inizio è consumare pane fatto con carboidrati complessi. Il pane integrale, ma anche le farine di avena, soia, kamut, orzo e segale sono una ottima scelta. Sostituite la farina bianca con quella integrale. Pasta integrale così come fette biscottate integrali. La frutta è una ottima scelta, anche se ricca di fruttosio, uno zucchero semplice. La sua peculiarità è che, alcuni tipi di frutta mantengono costanti i livelli di glicemia, poiché la frutta è ricca di fibre, che rallentano l'assorbimento degli zuccheri, vitamine e sali minerali. Alcuni tipi di frutta, invece, agiscono in maniera diversa, ed alzano tanto la glicemia post prandiale e, di conseguenza, i valori di insulina. Un'altra fonte di zuccheri dannosi, ed in forma subdola, sono le bevande commerciali. Non esiste una bevanda a cui non siano addizionati zuccheri. Di tutti i tipi. Meglio una sana e semplice spremuta. Un'altra fonte di carboidrati complessi sono i legumi. Di tutti i tipi. Preferendo ceci, lenticchie e fagioli. Anche le fave crude sono un'ottima fonte di carboidrati complessi. Anche se sembra strano, ma il popcorn apporta una serie di carboidrati complessi. Sono una valida alternativa al biscotto, ma senza sale. Molti amano il riso, ed anche qui fare la scelta giusta. Un riso bianco è raffinato, e significa che ha perso tutta una serie di componenti, tra cui le fibre. Preferite un riso integrale, cercando di cuocerlo un po' al dente. Lo Yogurt? Ottima fonte di probiotici, proteine e carboidrati giusti. Ma non quelli arricchiti di zuccheri o frutta…… Oggi, per fortuna, sono disponibili yogurt proteici. Scegliete quelli che hanno un valore di proteine di 20 grammi o superiori.
Chi alza la glicemia e l'insulina?
Sapevate che il caffè alza l'insulina? Ebbene si. Dopo un caffè, zuccherato o no, l'insulina si alza. Paradossalmente il caffè, tanto demonizzato, ha effetti cardiotonici e termogenici. Un trucco? Mai due caffè vicini. Un secondo caffè tre ore dopo il primo e non più di 2-3 caffè giornalmente. Tutte le bevande senza zucchero alzano la vostra glicemia alle stelle. È vero che non hanno glucosio, ma hanno zuccheri differenti, polialcol, che agiscono come e meglio del saccarosio per alzare la glicemia. Il pacchetto di cracker, che mangiate come spuntino, è micidiale. Bum. Picco di insulina e dopo 2 ore avete più fame di prima. Altro che spezza fame. Anche lo stress, influenza i nostri livelli di glicemia. Quindi…. calma. Anche le bevande Sport Drink sono ricche di zuccheri. Se utilizzate durante l'attività fisica hanno una ragione, ma utilizzate solo per berle non va bene. Apportano sali minerali, ma anche una serie di zuccheri che se male utilizzati alzano la glicemia. Anche tutta una serie di farmaci sono in grado di innalzare la glicemia. Il cortisone o i corticosteroidi, usati per curare asma, artriti ed altre patologie sono in grado di innalzare la glicemia. Se sottoposti a lunghe cure di cortisone, tenere sotto controllo la glicemia. Anche i diuretici, utilizzati nell'ipertensione, possono alzare i livelli di glicemia. Anche altri farmaci hanno come controindicazione di alzare i livelli di glicemia, come gli anticoncezionali, ma il vostro medico sa come fare per prevenire questi effetti negativi.

Care lettrici e cari lettori, continua la nostra CAMPAGNA ANTIFUMO. Per tutto l'inverno prolunghiamo la nostra offerta del trattamento per smettere di fumare.

Prof. Isc
Angelo DeMartino

Cave, Dacia Maraini racconta Pasolini

"Caro Pier Paolo, stanotte ti ho sognato. Avevi il solito sorriso dolce e mi dicevi: 'Sono qua!'"

Sta per abbracciarlo, ma all'improvviso scompare. Sta sognando Dacia Maraini, e in sogno incontra il suo amico di un tempo per riprendere quel dialogo mai veramente interrotto. Da queste prime battute ha inizio "Caro Pier Paolo", un racconto in forma epistolare della scrittrice Dacia Maraini, pubblicato da Neri Pozza e presentato lo scorso 13 dicembre sul palco del Teatro Comunale Città di Cave. L'evento, organizzato dall'Associazione Caffè Corretto, è stato introdotto dalle parole della Presidente Claudia Manni e le letture di Angelo Lazzari e si è concluso con la voce di Antonella D'Uffizi. Nel mezzo un dialogo a cui si assiste di rado, contrassegnato dall'eleganza dell'autrice e dal dinamismo dello scrittore Paolo Di Paolo. I ricordi si susseguono senza un ordine cronologico. Idee, lotte e memorie di una vita intera, dalle collaborazioni artistiche e cinematografiche alle partenze condivise. Un viaggio tra le grandi personalità degli anni Sessanta e Settanta attraverso l'immaginazione, per assaporare un po' di quel mondo in cui intellettuali e artisti si ritrovavano per la gioia di incontrarsi e raccontarsi senza altri fini.

"[…] non volevo aprire la preziosa scatola segreta dei nostri comuni ricordi, per la paura di vederli svanire, ma anche per il pudore di esporli al pubblico. Ma quando per l'ennesima volta sei venuto a trovarmi in un sogno inaspettato, […] mi sono detta: forse potrò finalmente parlargli senza l'ansia della fuga".

L'autrice scava nella memoria per imprimere sulla carta dei ricordi che altrimenti sarebbero andati perduti, scoprendo un nuovo modo di curiosare con il mondo dei sogni, dove qualche volta si rifugiano amici cari che se ne sono andati. Così le tracce del passato si legano alle riflessioni di una donna, amica e attenta osservatrice del reale, scaturite da sofferenze e lotte personali e da quella violenta morte avvolta dal mistero. A distanza di cento anni dalla nascita di Pier Paolo Pasolini, Dacia Maraini ne omaggia la vita, ritraendolo nella sua veste più intima e meno conosciuta, ma anche di pensatore scomodo, precursore lungimirante di quelle contraddizioni che caratterizzano il mondo contemporaneo.

"Credo che questa tua rabbia sociale sia stata responsabile dell'odio che suscitavi. Eppure nel tuo rapporto con gli amici, nella tua vita privata, eri l'uomo più paziente, docile, mansueto che io abbia mai conosciuto."

di Giulia Velluti

Il 2 dicembre ci ha lasciato Sandra Zacaglioni , una esistenza dedicata ai 'più fragili e nell'Associazione Nazionale Cremona.

La Presidente e Fondatrice dell'Associazione Nazionale Cremona, il 2 dicembre ci ha lasciati, lasciando un vuoto a tutti noi.
Una vita, quella della Signora Sandra, dedicata al lavoro di imprenditrice, alla famiglia, ma soprattutto agli alti ideali legati alla Patria, portando in alto le nobili tradizioni e la gloria dei militari, seguendo l'esempio del padre eroe della seconda guerra mondiale Col. Alfredo Zacaglioni del Raggruppamento "Cremona".
Sandra era molto conosciuta, una vera combattente, una forza della natura, una donna vera, che si è sempre contraddistinta in ognuna delle sue missioni e dei suoi progetti.
Infermiera volontaria della Croce Rossa Italiana, ha prestato per anni servizio nei reparti più delicati dell'Ospedale, e nella Fabbrica d'Armi di Terni, portando poi avanti, con coraggio e determinazione all'interno del Senato, una dura battaglia nel contesto della nuova normativa riguardante la Croce Rossa Italiana.
Le sue diverse opere di volontariato sono state portate avanti anche con azioni di grande solidarietà verso le persone più fragili e bisognose, con l'amore, la gioia ed il suo inconfondibile sorriso che sempre la contraddistinguevano.
Il suo impegno con l'Associazione è stato costante verso tutti i militari d'Italia.
Non di meno, le sue diverse opere di volontariato sono state portate avanti anche con azioni di solidarietà verso le persone più fragili e bisognose, con amore gioia ed il suo splendido sorriso.
Ha aiutato i bambini orfani del Benin supportando l'Associazione Religiosa "Amici del Benin".
Concludendo, una grave perdita per tutti noi.
Lascia nel più profondo dolore il marito Filippo Falanga e la figlia Valentina Marconi.

Isc.Maurizio Lauro

NON BUTTARMI VIA
compri e risparmi .....
..... vendi e guadagni

COME INVIARE UN ANNUNCIO GRATUITO

annunciromasud@gmail.com
3807829954
06.95.81.258
Viale Pio XII, 98 Cave (RM)

REGOLE PER LA PUBBLICAZIONE

1. I messaggi devono pervenire entro il 5 di ogni mese per essere pubblicati nel mese corrente di Romasud
2. La lunghezza massima dell' annuncio deve essere di 30 parole
3. Il limite massimo di pubblicazione ad inserzionista è di 5 annunci
4. Non sono ammessi annunci gratuiti da : Imprese - artigiani - o professionisti. Per questi annunci si può usufruire dei spazi pubblicitari dedicati

VENDO FISARMONICA
PAOLO SOPRANI Vintage anni '60 in perfette condizioni 80 bassi.
Cell. 331.4962164 Roberto

TRASPORTI con mezzo cabinato MC.15 Iveco provvisto di sponda idraulica per carico, si eseguono trasporti con eventuale carico, scarico, montaggio e smontaggio--
Info. Cell. 347 2207810 Massimiliano

VENDO PEUGEOT
Anno 2005, 220.000 km, cilindrata 1.4, HDI. € 800,00
Info. Cell. 3397986014 Marco

VENDO N.2 COMODINI della nonna con ripiano in cristallo € 50,00
Cell. 339 5922571

VENDO CHITARRA CLASSICA "CORDOBA"
modello ES-solista cd - in concert Guitar Espana, con fodero rigido
Usata poco. Per info e foto Contattare Andrea
Cell.3331747437

VENDO MOTO "HONDA CFR 450" Anno 2009. Prezzo € 3.250,00.
Cell. 3278974029

VENDO APP.TO 60 MQ
Cave Vicolo Giorgioli - vicino Chiesa S.Carlo - 18.000 €
Cell.3381361319

AFFITTASI APPARTAMENTO CAVE.
100mq c.a., 4° piano ottime condizioni, recentemente imbiancato, parzialmente ammobiliato, termoautonomo. P.zza Santa Croce (palazzo sede Unicredit) 450 euro mensili.

CERCO LAVORO COLF, BADANTE, BABY SITTER, ASSISTENZA ANZIANI, CUOCA. Palestrina Zagarolo Valmontone San Cesareo. Sono di nazionalità indiana, in Italia da otto anni. Curriculun e altri dati se richiesti.
Sonia Kamsali: Tel. 069538357 - 3347773937

A.A.A. CERCASI COLLABORATORI

ROMA Sud

06.95.81.258
giornaleromasud@gmail.com

Sonetti Romaneschi... a cura del Dott. Giampaolo Borgo

VILLA ROSA ……. D'ABRUZZO

Quanno che c'hai modo de riflette,
e, sarvognuno, de fatte 'na magnata
mettete 'n par de ginse e le scarpette,
datte 'na mossa e fà 'na passeggiata…
Lascia li penzieri e fa 'na bella cosa:
Viè a Pietrasecca, che c'è lo stravede,
Indove che c'è er cartello "Villa Rosa"
Parcheggi, entri e te metti a sede
Poi chiedi de Rita e de Pasquale,
T'aggusti l'antipasti e le pietanze…
PICCOLA E GENTILE lei, lui… laziale,
pe' du' ore te dimentichi le pene…
li sapori veri riempiono le panze…
e ce ritorni perché SE magnA bbene !!!

Carsoli, 14/08/2022
Giampaolo Borgo

LE DENUNCE FACILI

Molto spesso nell'ambito di una coppia in crisi, si ricorre allo strumento della denuncia querela come "arma" da utilizzare, magari, nell'ambito del giudizio civile. Ebbene la Cassazione è intervenuta sulla questione evidenziando la irrilevanza penale di situazioni chiaramente riconducibili ad una conflittualità coniugale. Invero i frequenti litigi, le offese reciproche seguite da repentine riconciliazioni non sono assolutamente sufficienti a ritenere provato il reato di molestie a carico di un uomo denunciato dalla compagna.
Ma analizziamo i diversi gradi del giudizio.
In primo grado i Giudici ritenevano responsabile l'uomo per il reato di molestie
Come accade sovente, in appello, la corte riteneva, invece, insussistente il reato soprattutto in considerazione dei «rapporti conflittuali» tra l'uomo e la donna e frutto della «interruzione non proprio definitiva» del loro «rapporto sentimentale».
Infatti «dopo una **apparente rottura della relazione,** i due **hanno continuato ad avere frequentazioni**, anche intime», non solo, «i comportamenti offensivi, di varia intensità, contestati all'uomo sono frutto di forme reattive per gli speculari atteggiamenti ingiuriosi e latamente aggressivi della donna. La Corte evidenziava inoltre che «i due avevano **frequenti litigi** che sfociavano in pesanti offese reciproche con conseguenti periodi di allontanamento, che erano posi seguiti da riconciliazioni».
Di conseguenza, alla luce della «**reciprocità delle molestie**, senza possibilità di stabilire chi dei due avesse svolto il ruolo iniziale», l'uomo andava assolto.
La donna, non soddisfatta, costituita parte civile, ricorreva in Cassazione motivando il gravame nella gravità del comportamento tenuto dal compagno, sfociato anche, oltre le offese, in «**continui appostamenti**» sotto la sua abitazione o davanti al suo luogo di lavoro e in numerosi «inseguimenti» ai suoi danni.
La donna inoltre contestava la illogicità della decisione assolutoria sulla base della «reciprocità delle offese», la quale «non è dalla legge considerata quale causa di non punibilità del reato di molestie».
La Cassazione non si persuadeva della bontà delle motivazioni addotte dalla donna confermando la sentenza assolutoria soprattutto nella evidenza che «tra l›uomo e la donna vi erano rapporti sentimentali burrascosi, segnati da reciproche aggressioni ed offese, maturate da sentimenti di gelosia nutriti da entrambi», e, quindi, logicamente si può concludere che «**le molestie mediante offese** verbali **furono poste in essere reciprocamente**», e perciò «è impossibile individuare in uno dei due protagonisti di questa turbolenta relazione la responsabilità per l›iniziale comportamento aggressivo». In questo quadro, poi, gli ulteriori comportamenti dell›uomo, ossia «gli appostamenti sotto la casa della donna» o «gli inseguimenti» ai danni della donna, non incidono sulla correttezza dell›inquadramento dei fatti all›interno di «una reciprocità di atteggiamenti aggressivi e molesti» nell›ambito della coppia. Legittima, quindi, l›assoluzione dell›uomo, anche alla luce del principio secondo cui «non è configurabile il reato di molestia o di disturbo alle persone allorché vi sia reciprocità o ritorsione delle molestie».

Avvocato Martina Taurone
Studio Legale Pasquazi

Shunka Manito Tanka

CHIBCHA

I Muisca o chibcha erano una popolazione indigena sudamericana stanziata al tempo della conquista spagnola (1537) nella parte centrale nella Cordigliera orientale delle Ande colombiane, nell'attuale provincia colombiana di Cundinamarca, vicino alla capitale Bogotà.

I Muisca erano organizzati in gruppi locali con un capo (usake) che accentrava il potere politico e religioso e aveva un carattere divino. I nove domini Muisca facevano riferimento a due confederazioni in lotta tra loro: una settentrionale, retta da un capo supremo chiamato zaque e una meridionale, con un capo chiamato zipa. Vi era anche un terzo gruppo, più esiguo, stanziato nella parte sud orientale dei loro territori, circostante l'odierna Sogamoso. Quest'ultimo gruppo era retto da un iracà. La conquista spagnola, attuata nel 1537 da Gonzalo Jimenez de Quesada fermò il processo di unificazione di tutti i Muisca sotto il controllo dello zipa.

I Muisca erano agricoltori sedentari e tutti gli edifici avevano un'armatura di pali di legno, pareti fatte di canne e fango e tetto ricoperto di paglia, poiché non usavano la pietra come materiale da costruzione. i Muisca non costruirono grandi città né una rete di strade paragonabile a quella dei vicini Incas. Non possedevano una scrittura né ideografica come l'azteca, né geroglifica come la maya né pittografica come quella degli indiani delle pianure. La loro cultura era tramandata oralmente entro un arco di tempo ridotto. Le ceramiche, ben eseguite tecnicamente, non erano molto elaborate. Le piccole statuine di pietra erano usate unicamente come modelli per gli orafi che lavoravano l'oro a sbalzo. Erano adoratori del Sole, in onore del quale erigevano santuari presso grotte, alture ma soprattutto laghi, che circondavano con idoli di pietra o di legno, nei quali i pellegrini gettavano tunjos, ossia statuine placcate in oro, e smeraldi. Uno dei templi più celebri era situato a Sogamoso, allora chiamata Sugamuxi.

La società era divisa in due classi: i nobili, con i sacerdoti del culto solare, potevano assumere la propria carica (la successione seguiva la regola della discendenza matrilineare, mentre la successione dei beni era patrilineare) soltanto dopo un periodo di carica di più anni in un tempio, al fine di esaltare le proprie forze magiche.

I Muisca parlavano il Chibcha, una delle lingue amerinde, tutt'oggi parlato dai Tayrona della Sierra Nevada di Santa Marta.

La poligamia era una pratica comune. Al sole e alla luna si offrivano sacrifici umani, soprattutto prigionieri di guerra, talvolta bambini, che i muisqua scambiavano con le tribù orientali a questo scopo. Dapprima venivano istruiti come inservienti del tempio, e quindi sacrificati. A Bachue, la madre terra, si sacrificavano fanciulle adolescenti e si bruciava l'incenso. Alla dea dell'arcobaleno si offrivano smeraldi. Nonostante l'esistenza di un culto religioso, basato sul Sole, e di una classe sacerdotale, non possedevano un calendario. Una lastra di pietra fu interpretata come un "calendario muisca" dal parroco di Bogotá José Domingo Duquesse e perfino da Alexander von Humboldt, ma in realtà era un modello per la lavorazione della foglia d'oro che vi veniva modellata sopra a sbalzo. L'utilizzo della polvere d'oro nei rituali religiosi ha creato la leggenda di El Dorado. Le cerimonie sacre si attuavano nella laguna di Guatavita, a circa sessanta chilometri dalla città di Bogotà. Lo Zipa di Guatavita, cosparso di achiote rosso, una resina che simboleggiava il sangue, e di polvere d'oro si inoltrava nella laguna su una zattera e, una volta al centro, offriva dei monili d'oro alla divinità gettandoli nel lago. Secondo le leggende tramandate dagli anziani del posto, il lago di Guatavita si sarebbe formato in seguito alla caduta di un meteorite, il cui cratere si sarebbe successivamente riempito d'acqua. Gli indigeni pensavano che un dio tutto d'oro fosse sceso dal cielo per stabilire la propria dimora sul fondo. Le abluzioni rituali nel lago servivano al capotribù ad acquisire una parte del potere divino a beneficio del proprio popolo. La cerimonia era ripetuta ogni volta che un nuovo capotribù si insediava. Tuttavia dopo il 1470 lo Zipa aveva privato Guatavita dell'indipendenza, proibendo la cerimonia.

In realtà l'oro di cui si è tanto favoleggiato nel corso dei secoli non era puro, ma era una lega di rame con una piccola percentuale d'oro, la tumbaga. la vera ricchezza dei muisca era la salgemma, estratta ancor oggi dalle viscere della montagna, e l'unica miniera di metallo coltivata era quella di rame, che veniva utilizzato nella tumbaga.

Shunka Manito Tanka

nuova stampa servizi

Attraverso la fornitura dei nostri NUOVI servizi, aiutiamo le aziende a raggiungere i propri obiettivi Commerciali, di Marketing e Comunicazione.

Realizziamo
- **Siti Web**
- **E-Commerce**
- **Ottimizzazione SEO**
- **Strategie di comunicazione**
- **Campagne Digital Marketing**
- **Comunicazione sui social network**

Per Aziende, Professionisti e piccole attività.

Richiedi una Consulenza Gratuita.

infoline
06 9581258 - 333 7624010
nuova.stampa@gmail.com

La pubblicità su Internet rientra nella categoria dei nuovi media e sfrutta la capacità del Web di raggiungere una quantità notevole di persone.

I nuovi canali di promozione digitale hanno rivoluzionato la pubblicità, offrendo strumenti efficienti, altamente segmentabili, con costi accessibili e modulabili.