

Il Liofante

1988 - 2018

Il periodico della Pro Loco di Colli del Tronto

AUTOSPORT Srl
Plurimarche
Nuovo - Usato - Importazione
Via Salaria, 233/235
63030 Colli del Tronto (AP)
Tel. 0736.892512 - Fax 0736.893427
www.autosport2001.it
AUTOSPORT
COPIA OMAGGIO

Gli articoli inviati per la pubblicazione sono sottoposti all'esame del Comitato di Redazione. Le opinioni eventualmente espresse in essi rispecchiano esclusivamente il pensiero dell'autore, non impegnando di conseguenza la responsabilità del Comitato di Redazione. È consentita la riproduzione degli articoli citando la fonte.

N. 02 - marzo/aprile 2018



Cari lettori, nell'anno in cui "Il Liofante" compie trenta anni, abbiamo pensato di rinnovare la veste grafica del giornale che si presenta in un unico foglio in carta lucida. Il nuovo formato, stampato a colori, ha una impostazione che dà maggiore risalto alle immagini che corredano gli articoli scritti in modo più diretto ed efficace.

La Redazione

All'Institute for Advanced Study di Princeton il collese Camillo De Lellis

La redazione del Liofante è orgogliosa nel comunicare il nuovo importante traguardo del nostro Camillo De Lellis, chiamato a ricoprire la cattedra presso la Facoltà di Matematica dell'Institute for Advanced Study di Princeton USA (IAS) dal prossimo 1° Luglio. L'Istituto è un centro di ricerca teorica con sede in New Jersey, meglio conosciuto come la sede accademica di Albert Einstein. Nel comunicato stampa emesso dall'Istituto il 23 gennaio 2018, vengono riportate le parole di lode del direttore dell'IAS Robert Dijkgraaf: "Camillo è un matematico eccezionale le cui profonde capacità analitiche, insieme al suo entusiasmo e versatilità, continueranno a guidare la ricerca nelle aree più impegnative del campo. Siamo molto entusiasti di accogliere Camillo nella Facoltà dell'Institute". "Il meraviglioso ambiente dell'Institute fornisce una impensabile opportunità per collaborare con ricercatori straordinari" ha detto De Lellis della sua nomina. "Entrare a far parte della Faculty dell'Institute è un onore eccezionale ed una impareggiabile opportunità e sono entusiasta di dare i miei contributi ad un luogo così unico". L'IAS, fondato nel 1930, è uno dei centri leader al mondo per la ricerca teorica e la ricerca intellettuale. Ha lo scopo di incoraggiare e sostenere la ricerca guidata dalla speculazione nelle scienze e nelle discipline umanistiche, il pensiero originale spesso speculativo che produce progressi nella conoscenza che cambia il modo con cui noi comprendiamo il mondo. Il lavoro all'Institute ha luogo in quattro schools: Studi Storici, Matematica, Scienze Naturali e Scienze Sociali. Molti dei suoi 8.000 ex membri hanno ricoperto posizioni di leadership intellettuale e scientifica in tutto il mondo accademico, in particolare si contano 33 premi Nobel e 41 su 56 Medaglie Fields, così come molti vincitori dei premi Wolf e Mac Arthur. De Lellis, che attualmente occupa la carica di professore ordinario di matematica presso l'Università di Zurigo, è considerato un esperto di analisi geometrica di fama mondiale ed è conosciuto per i suoi lavori sul calcolo delle variazioni, sulla teoria geometrica della misura e sulla fluidodinamica. Da parte della redazione le congratulazioni più sentite a Camillo e alla sua famiglia.



La Redazione

La sicurezza e la rete internet

INIZIA LA TRATTAZIONE DEL TEMA SULLA SICUREZZA INFORMATICA A CURA DI MAURIZIO COLLINA

Con il termine sicurezza informatica si intende un insieme di mezzi e tecnologie tesi alla protezione dei sistemi informatici in termini di disponibilità, confidenzialità e integrità dei beni informatici (spesso chiamati asset in inglese). A

segue a pag. 2

Lauree

Il Liofante con molto piacere ha sempre pubblicato quando i ragazzi di Colli del Tronto hanno raggiunto il prestigioso traguardo della laurea, orgoglio delle loro famiglie ma anche orgoglio di tutta la comunità.

Commentare la laurea di Giorgia Candellori in Economia Aziendale con il voto di 102/110 presso la politecnica delle Marche, ha un valore diverso per noi della Pro Loco.

Giorgia è una ragazza che all'interno della nostra associazione ricopre un ruolo importante e molto impegnativo ed è impegnata in altre attività di volontariato nel paese, nonostante questi numerosi impegni e riuscita a coniugare studio, volontariato e vivere la sua età. A nostro avviso Giorgia rappresenta il modello di giovani che ogni famiglia e comunità vorrebbero avere.

A Giorgia, alla sua famiglia i nostri più sinceri complimenti per il modo con cui ha raggiunto questo importante traguardo e un futuro ricco di soddisfazioni.



Con immenso piacere che annunciamo il conseguimento della laurea magistrale in fotografia dei beni culturali subacquei di Matteo Collina con la votazione di 110 su 110 e lode. Il giorno 10 Marzo 2018, presso l'Università ISIA di Urbino, Matteo ha raggiunto un importante traguardo, coniugando con successo la sua passione della fotografia allo studio. All'immensa emozione e soddisfazione dei genitori Marco e Sandra e della sorella Silvia, si uniscono la Pro Loco di Colli del Tronto e la redazione del Liofante, con la speranza che possa essere l'inizio di una brillante carriera. A Matteo va il pensiero particolare di Diana Pulsoni che lo ha conosciuto fra i banchi di scuola: "sono felice che tu abbia saputo concretizzare l'energia creativa che mostravi allora, ti auguro fortuna e prosperità".



Il 06 Marzo 2018 presso l'Università di Roma 3, ha conseguito la laurea magistrale in lingue moderne per la comunicazione internazionale Angelica Antonini con votazione di 108/110.

Grande orgoglio dei genitori Gabriele e Patrizia e della sorella Erica.

La Pro Loco di Colli del Tronto e la Redazione del Liofante augurano alla giovane collese uno splendido percorso professionale.

Congratulations!



La Pro Loco e la Redazione AUGURANO a tutti BUONA PASQUA!

VILLA PICENA
Via Salaria, 66 - 63079 COLLI DEL TRONTO (AP)
Tel. e Fax 0736.892460 - info@villapicena.it - www.villapicena.it

ATF
Benvenuti nel Futuro
www.atf.it

D'Avella
FARMACIA GALENICA
Via Salaria, 141 - COLLI DEL TRONTO (AP)
Tel. 0736 890439 - Fax 0736 891061
DERMOCOSMESI - OMEOPATICI
ERBORISTERIA
PREPARAZIONI GALENICHE

CONAD
COLLI DEL TRONTO
- Polo Commerciale Truentum -
Via Salaria vecchia - angolo Via dell'Artigianato

CORDOGGIO
La Redazione de Il Liofante e la Pro Loco di Colli del Tronto partecipa al dolore per la prematura scomparsa di **Gianni De Angelis**, un amico di tutti e un grande intenditore di calcio. Sentite condoglianze ai famigliari.

continua da pag. 1

questi tre parametri si tende attualmente ad aggiungere l'autenticità delle informazioni. Nella sicurezza informatica sono coinvolti elementi tecnici, organizzativi, giuridici e umani. Per valutare la sicurezza è solitamente necessario individuare le minacce, le vulnerabilità e i rischi associati agli asset informatici, al fine di proteggerli da possibili attacchi (interni o esterni) che potrebbero provocare danni diretti o indiretti di impatto superiore a una determinata soglia di tollerabilità (es. economico, politico-sociale, di reputazione, ecc...) a un'organizzazione. La sicurezza informatica è un problema molto sentito in ambito tecnico-informatico per via della crescente informatizzazione della società e dei servizi (pubblici e privati) in termini di apparati e sistemi informatici e della parallela diffusione e specializzazione degli attaccanti. L'interesse per la sicurezza dei sistemi informatici è dunque cresciuto negli ultimi anni, proporzionalmente alla loro diffusione e al ruolo da essi svolto nella collettività.

SICUREZZA DOMESTICA E NELLE AZIENDE

Dal momento che l'informazione è un bene aziendale, e che ormai la maggior parte delle informazioni sono custodite su supporti informatici, ogni organizzazione deve essere in grado di garantire la sicurezza dei propri dati, in un contesto dove i rischi informatici causati dalle violazioni dei sistemi di sicurezza sono in continuo aumento. Per questo esistono, a carico delle imprese, precisi obblighi in materia di privacy, tra cui quello di redigere annualmente uno specifico documento programmatico sulla sicurezza. La materia privacy è però estremamente limitativa trattando unicamente il tema della protezione dei dati personali, escludendo tutto il resto; la legge sulla privacy infatti non impone alcuna protezione per informazioni prive di dati personali. Spesso si fa confusione tra tutela dei dati personali e sicurezza delle informazioni tout court (informazioni riservate e confidenziali ma che nulla hanno che vedere con dati personali).

ANALISI DEL RISCHIO

La cosiddetta analisi del rischio parte dall'identificazione dei beni da proteggere, per poi valutare le possibili minacce in termini di probabilità di occorrenza e relativo danno potenziale (gravità). L'analisi del rischio tipicamente precede la fase di messa in esercizio del sistema informatico. Spesso l'obiettivo dell'attaccante non è rappresentato dai sistemi informatici in sé, ma piuttosto dai dati in essi contenuti: la sicurezza informatica deve quindi preoccuparsi di impedire l'accesso non solo agli utenti non autorizzati, ma anche a soggetti con autorizzazione limitata a specifiche operazioni, per evitare che dei dati appartenenti al sistema informatico vengano copiati, modificati o cancellati.

Le violazioni possono essere molteplici: vi possono essere tentativi non autorizzati di accesso a zone riservate, furto di identità digitale o di file riservati, utilizzo di risorse che l'utente non dovrebbe potere utilizzare ecc. La sicurezza informatica si occupa anche di prevenire eventuali situazioni di Denial of Service (DoS). I DoS sono attacchi sferrati al sistema con l'obiettivo di renderne inutilizzabili alcune risorse in modo da danneggiare gli utenti del sistema.

segue a prossimo numero

Barbabetola Rossa

Elisir di benessere

E' originaria dei paesi europei e dell'Africa del nord. Il segreto della sua attività nutraceutica è la betaina, antiossidante estremamente potente e biodisponibile (facilmente assorbibile dall'organismo) presente in esso. Dal punto di vista nutrizionale, la barbabetola rossa risulta essere estremamente ipocalorica, è costituita prevalentemente da acqua (92%) e da fibra insolubile (3%), da proteine a basso valore biologico e da grassi insaturi: è ricca di sali minerali come: manganese, potassio, magnesio, rame, zinco, selenio e ferro, vitamine liposolubili (solubili nei grassi) e idrosolubili (solubili in acqua) come: A, B1, B2, e C; di antiossidanti come: Betaine, Flavonoidi, Antocianine. Andiamo a scoprire le loro proprietà.

- I flavonoidi:
- inibiscono l'ossidazione delle LDL, riducendo così il rischio di portare a patologie cardiovascolari come ictus, ischemia, infarto, ecc.
 - svolgono azioni antinfiammatorie
 - aumentano le resistenze capillari e migliorano la funzionalità circolatoria.
 - bloccano la proliferazione di cellule tumorali e prevengono la trasformazione delle cellule normali in tumorali.
- LA BETAINE: il fulcro della barbabetola

rossa.

Andiamo ora a vedere le sue molteplici proprietà:

- ruolo epatoprotettivo, evidenze scientifiche dimostrano le sue proprietà detossificanti a livello epatico,
 - 3) Azione anti tumorale della betaina. Studi clinici hanno dimostrato la sua attività anti tumorale; in particolare nel carcinoma polmonare, della prostata e della mammella.
 - 4) azione neuroprotettiva, In particolare agisce nella membrana dei neuroni, salvaguardandone la loro integrità;
 - 5) azione antidepressiva;
 - 6) studi scientifici dimostrano il ruolo della betaina nell'aumentare la motilità degli spermatozoi potenziandone così la fertilità;
 - 7) è stato dimostrato come la betaina aiuti ad aumentare la massa magra, promuovendo così il dimagrimento;
 - 8) la betaina contrasta l'invecchiamento cutaneo e viene utilizzata come principio attivo di prodotti cosmetici atti a migliorare la luminosità, l'elasticità della pelle, attenuando e contrastando l'insorgenza delle rughe.
- Come potremmo consumare a barbabetola rossa?

La cottura migliore per preservare i suoi principi nutrizionali, senza dubbio sarebbe quella A VAPORE, condita successivamente con olio extravergine d'oliva.

Giorgio Cestarelli

L'ideologia

Viviamo in un'età che si definisce post ideologica. E alcuni movimenti politici, che si dichiarano espressamente non ideologici, affermano di voler, proprio per questo, affrontare solo temi, cioè cose senza l'influenza delle idee. Per fare un esempio, nei loro programmi politici propongono di ridurre la pressione fiscale ma non hanno alcuna rappresentazione generale della società; del resto, conosciamo per lo meno da vent'anni politici che si presentano come uomini del fare; il che sottintende, appunto, che non sono uomini di pensiero.

Che cos'è l'ideologia? L'ideologia è la convinzione che un modello di società, che si ritiene ideale, non sia ancora esistito o sia esistito solo nel passato. Il che esige una rivoluzione, cioè la creazione delle condizioni per far sì che il corso della storia renda possibile la realizzazione dell'ideale. Perché dal punto di vista dell'ideologia quelle condizioni non si creano da sole nel corso storico ma hanno bisogno dell'intervento di qualcuno (del rivoluzionario) che le imponga. Sicché l'ideologia presuppone l'uso della forza: la forza può essere esercitata da un gruppo di uomini più o meno ampio, il suo esercizio può essere più o meno diretto; in ogni caso, non c'è ideologia senza violenza.

Senonché non esistono cose senza idee: sono le idee che fanno essere le cose, sicché senza di esse non si fa politica affatto. Ancora per continuare nell'esempio iniziale, "riduzione della pressione fiscale" è un'espressione che non significa nulla se non la si lega ad una rappresentazione della società e dell'uomo. Perché si possono ridurre le tasse (sempre nell'esempio dell'attuale fase della politica italiana) sia semplificando le aliquote cioè riducendole ad una (flat tax) sia prevedendo sgravi fiscali per le aziende: in entrambi i casi si punta a incentivare lo sviluppo economico della società ma nella prima soluzione esso è conseguenza dell'aumento dei consumi (più soldi in tasca a tutti e quindi maggiore possibilità di spesa), nel secondo è conseguenza di maggiori investimenti industriali (più soldi in tasca agli industriali e quindi maggiori possibilità di incidere sulla produzione incrementandola). Il che significa che nel primo caso il modello di società che sta a cuore e che si vuole realizzare è quello di una società dei consumi (il modello americano) nel secondo caso è quello di una società industriale, una società del lavoro aperta agli scambi su vasta scala (globalizzazione). Chi pretende di fare scelte politiche senza ricorrere alle idee o chi dà il proprio appoggio a movimenti politici che pretendono di fare a meno delle idee subisce le idee senza saperlo.

Arturo Verna

Il Liofante

Periodico bimestrale della Pro Loco di Colli del Tronto (Ap)

Redazione:
63079 Colli del Tronto (Ap)
Via Carlo Levi, 2 a/b
Telefono e Fax 0736.892329
Http: www.prolococolli.deltrento.it

C.C.P. Il Liofante 10976637
Sped. Abb. Post. 45% Art. 2
comma 20/B - L. 662/96 Tab-B

Aut. Trib. A.P. n. 246
Anno XXX - n. 02 - 2018

Direttore Responsabile
Benedetto Marinangeli

Capo Redattore
Diana Pulsoni

Redazione
Maria Coccia
Francesca Pietrangelo
Giorgia Candellari
Marco Collina
Guido Crocetti
Tito Tirabassi

Grafica e impaginazione
Italo Pulcini

Fotografia e Ricerca fotografica
Alessandro Ricchi
Italo Pulcini

Stampa
Grafiche Martintype
Strada Bonifica Tronto Km 1.800
64010 Colonnella (TE)
Tel. 0861 748980 - Fax. 0861 748994

Migranti

Negli ultimi giorni di un tranquillo Gennaio 2018 in un quotidiano locale l'articolo su Colli dal titolo: "Migranti, sondaggio del sindaco. L'85% dice no all'accoglienza" nell'articolo si legge che il sondaggio è stato promosso dal Sindaco di Colli del Tronto sul suo profilo Facebook il 23 novembre scorso e alla domanda se è giusto accogliere i rifugiati il no ha prevalso all'85%! Che un non scientifico sondaggio di una persona, anche se sindaco, faccia notizia è già una notizia. Sicuramente il Primo Cittadino avrà gestito bene l'accoglienza dei migranti ed avuto le sue buone motivazioni per comunicare alla stampa la sua indagine. A mio modesto avviso dovremmo tutti chiederci il perché l'85% di quei seguaci social non è favorevole all'accoglienza: farsi una domanda e darsi una risposta (come direbbe un noto presentatore dell'"ei fu" "Premio Tronto di Poesia").

... Siccome due più due fa quattro se non si è favorevoli all'accoglienza si è un po' razzisti, noi vogliamo testimoniare che razzisti lo siamo molto di più! (il "noi" non è il plurale maiestatis da mago Telma, vuole solo esprimere la mia condivisione da signor uno che con altri signori più saggi me, in avvenute conversazioni comuni hanno concordato su questi principi "razzisti").

segue a pag. 3

la tigna
ristorante pizzeria pub
Ristorante Pizzeria Vineria
Tel. 0736 89229
63079 Colli del Tronto
Via Salaria, 231/a
0736 89229/0736 89229

Via degli Studi, 14
63030 Colli del Tronto (AP)
Tel. 0736.898584
Cell. 348.5939469

accoltano S.N.C.

VELARDI
URBINI
MONTI

MACELLERIA
SEPRONI ENRICO

Via Roma, 14
Tel. 0736 89 00 03
63079 Colli del Tronto (AP)

Parrucchieria
Gigliola e Luisa
di LORENZO ARGILUZZA & C. snc

Via Ugo Foscolo, 14/b
63030 Colli del Tronto (AP)
Tel. 0736 898048
Ab. 0736 814500/0736 890497

BONSAI • BONSAI • BONSAI • BONSAI • BONSAI • BONSAI

CAMAIONI

PIANTE • FIORI • ADDOBBI • FLOREALI • ARTICOLI • DA REGALO

www.camaioni.com

Via Ugo Foscolo, 1 - Colli del Tronto (AP) - Tel. 0736 890060 - Fax 0736 898519

GM

Lista Nozze
TV Color • Hi-Fi
Articoli da regalo
Assistenza

Via 2 Giugno, 50
63033 Centobuchi (AP)
Tel. 0735.701884

ELETTRODOMESTICI
di Mattioli Giacinto

MOTO CLUB

CRUENTIA

C.O.N.I.

COLLI DEL TRONTO - AP-

continua da pag. 1

questi tre parametri si tende attualmente ad aggiungere l'autenticità delle informazioni. Nella sicurezza informatica sono coinvolti elementi tecnici, organizzativi, giuridici e umani. Per valutare la sicurezza è solitamente necessario individuare le minacce, le vulnerabilità e i rischi associati agli asset informatici, al fine di proteggerli da possibili attacchi (interni o esterni) che potrebbero provocare danni diretti o indiretti di impatto superiore a una determinata soglia di tollerabilità (es. economico, politico-sociale, di reputazione, ecc...) a un'organizzazione. La sicurezza informatica è un problema molto sentito in ambito tecnico-informatico per via della crescente informatizzazione della società e dei servizi (pubblici e privati) in termini di apparati e sistemi informatici e della parallela diffusione e specializzazione degli attaccanti. L'interesse per la sicurezza dei sistemi informatici è dunque cresciuto negli ultimi anni, proporzionalmente alla loro diffusione e al ruolo da essi svolto nella collettività.

SICUREZZA DOMESTICA E NELLE AZIENDE

Dal momento che l'informazione è un bene aziendale, e che ormai la maggior parte delle informazioni sono custodite su supporti informatici, ogni organizzazione deve essere in grado di garantire la sicurezza dei propri dati, in un contesto dove i rischi informatici causati dalle violazioni dei sistemi di sicurezza sono in continuo aumento. Per questo esistono, a carico delle imprese, precisi obblighi in materia di privacy, tra cui quello di redigere annualmente uno specifico documento programmatico sulla sicurezza. La materia privacy è però estremamente limitativa trattando unicamente il tema della protezione dei dati personali, escludendo tutto il resto; la legge sulla privacy infatti non impone alcuna protezione per informazioni prive di dati personali. Spesso si fa confusione tra tutela dei dati personali e sicurezza delle informazioni tout court (informazioni riservate e confidenziali ma che nulla hanno che vedere con dati personali).

ANALISI DEL RISCHIO

La cosiddetta analisi del rischio parte dall'identificazione dei beni da proteggere, per poi valutare le possibili minacce in termini di probabilità di occorrenza e relativo danno potenziale (gravità). L'analisi del rischio tipicamente precede la fase di messa in esercizio del sistema informatico. Spesso l'obiettivo dell'attaccante non è rappresentato dai sistemi informatici in sé, ma piuttosto dai dati in essi contenuti: la sicurezza informatica deve quindi preoccuparsi di impedire l'accesso non solo agli utenti non autorizzati, ma anche a soggetti con autorizzazione limitata a specifiche operazioni, per evitare che dei dati appartenenti al sistema informatico vengano copiati, modificati o cancellati.

Le violazioni possono essere molteplici: vi possono essere tentativi non autorizzati di accesso a zone riservate, furto di identità digitale o di file riservati, utilizzo di risorse che l'utente non dovrebbe potere utilizzare ecc. La sicurezza informatica si occupa anche di prevenire eventuali situazioni di Denial of service (DoS). I DoS sono attacchi sferrati al sistema con l'obiettivo di renderne inutilizzabili alcune risorse in modo da danneggiare gli utenti del sistema.

segue a prossimo numero

Il Liofante

Periodico bimestrale della Pro Loco di Colli del Tronto (AP)

Redazione:
63079 Colli del Tronto (AP)
Via Carlo Levi, 2 a/b
Telefono e Fax 0736.892329
Http: www.prolococolliideltronto.it

C.C.P. Il Liofante 10976637
Sped. Abb. Post. 45% Art. 2
comma 20/B - L. 662/96 Tab-B

Aut. Trib. A.P. n. 246
Anno XXX - n. 02 - 2018

Direttore Responsabile
Benedetto Marinangeli

Capo Redattore
Diana Pulsoni

Redazione
Maria Coccia
Francesca Pietrangolo
Giorgia Candellori
Marco Collina
Guido Crocetti
Tito Tirabassi

Grafica e impaginazione
Italo Pulcini

Fotografia e Ricerca fotografica
Alessandro Ricchi
Italo Pulcini

Stampa
Grafiche Martintype
Strada Bonifica Tronto Km 1.800
64010 Colonnella (TE)

Tel. 0861 748980 - Fax. 0861 748994

Migranti

Negli ultimi giorni di un tranquillo Gennaio 2018 in un quotidiano locale l'articolo su Colli dal titolo: "Migranti, sondaggio del sindaco. L'85% dice no all'accoglienza" nell'articolo si legge che il sondaggio è stato promosso dal Sindaco di Colli del Tronto sul suo profilo Facebook il 23 novembre scorso e alla domanda se è giusto accogliere i rifugiati il no ha prevalso all'85%! Che un non scientifico sondaggio di una persona, anche se sindaco, faccia notizia è già una notizia. Sicuramente il Primo Cittadino avrà gestito bene l'accoglienza dei migranti ed avuto le sue buone motivazioni per comunicare alla stampa la sua indagine. A mio modesto avviso dovremmo tutti chiederci il perché l'85% di quei seguaci social non è favorevole all'accoglienza: farsi una domanda e darsi una risposta (come direbbe un noto presentatore dell'"ei fu" "Premio Tronto di Poesia").

... Siccome due più due fa quattro se non si è favorevoli all'accoglienza si è un po' razzisti, noi vogliamo testimoniare che razzisti lo siamo molto di più! (il "noi" non è il plurale maiestatico da mago Telma, vuole solo esprimere la mia condivisione da signor uno che con altri signori più saggi me, in avvenute conversazioni comuni hanno concordato su questi principi "razzisti").

segue a pag. 3

Barbabetola Rossa

Elisir di benessere

E' originaria dei paesi europei e dell'Africa del nord. Il segreto della sua attività nutraceutica è la betaina, antiossidante estremamente potente e biodisponibile (facilmente assorbibile dall'organismo) presente in esso.

Dal punto di vista nutrizionale, la barbabetola rossa risulta essere estremamente ipocalorica, è costituita prevalentemente da acqua (92%) e da fibra insolubile (3%), da proteine a basso valore biologico e da grassi insaturi: è ricca di sali minerali come: manganese, potassio, magnesio, rame, zinco, selenio e ferro, vitamine liposolubili (solubili nei grassi) e idrosolubili (solubili in acqua) come: A, B1, B2, e C; di antiossidanti come: Betaine, Flavonoidi, Antocianine. Andiamo a scoprire le loro proprietà.

I flavonoidi:

- inibiscono l'ossidazione delle LDL, riducendo così il rischio di portare a patologie cardiovascolari come ictus, ischemia, infarto, ecc.

- svolgono azioni antinfiammatorie
- aumentano le resistenze capillari e migliorano la funzionalità circolatoria.

- bloccano la proliferazione di cellule tumorali e prevengono la trasformazione delle cellule normali in tumorali.

LA BETAINA: il fulcro della barbabetola

rossa.

Andiamo ora a vedere le sue molteplici proprietà:

- ruolo epatoprotettivo, evidenze scientifiche dimostrano le sue proprietà detossificanti a livello epatico,

- 3) Azione anti tumorale della betaina. Studi clinici hanno dimostrato la sua attività anti tumorale; in particolare nel carcinoma polmonare, della prostata e della mammella.

- 4) azione neuroprotettiva. In particolare agisce nella membrana dei neuroni, salvaguardandone la loro integrità;

- 5) azione antidepressiva;

- 6) studi scientifici dimostrano il ruolo della betaina nell'aumentare la motilità degli spermatozoi potenziandone così la fertilità;
- 7) è stato dimostrato come la betaina aiuti ad aumentare la massa magra, promuovendo così il dimagrimento;

- 8) la betaina contrasta l'invecchiamento cutaneo e viene utilizzata come principio attivo di prodotti cosmetici atti a migliorare la luminosità, l'elasticità della pelle, attenuando e contrastando l'insorgenza delle rughe.

Come potremmo consumare a barbabetola rossa?

La cottura migliore per preservare i suoi principi nutrizionali, senza dubbio sarebbe quella A VAPORE, condita successivamente con olio extravergine d'oliva.

Giorgio Costarelli

L'ideologia

Viviamo in un'età che si definisce post ideologica. E alcuni movimenti politici, che si dichiarano espressamente non ideologici, affermano di voler, proprio per questo, affrontare solo temi, cioè cose senza l'influenza delle idee. Per fare un esempio, nei loro programmi politici propongono di ridurre la pressione fiscale ma non hanno alcuna rappresentazione generale della società; del resto, conosciamo per lo meno da vent'anni politici che si presentano come uomini del fare; il che sottintende, appunto, che non sono uomini di pensiero.

Che cos'è l'ideologia? L'ideologia è la convinzione che un modello di società, che si ritiene ideale, non sia ancora esistito o sia esistito solo nel passato. Il che esige una rivoluzione, cioè la creazione delle condizioni per far sì che il corso della storia renda possibile la realizzazione dell'ideale. Perché dal punto di vista dell'ideologia quelle condizioni non si creano da sole nel corso storico ma hanno bisogno dell'intervento di qualcuno (del rivoluzionario) che le imponga. Sicché l'ideologia presuppone l'uso della forza: la forza può essere esercitata da un gruppo di uomini più o meno ampio, il suo esercizio può essere più o meno diretto; in ogni caso, non c'è ideologia senza violenza.

Senonché non esistono cose senza idee: sono le idee che fanno essere le cose, sicché senza di esse non si fa politica affatto. Ancora per continuare nell'esempio iniziale, "riduzione della pressione fiscale" è un'espressione che non significa nulla se non la si lega ad una rappresentazione della società e dell'uomo. Perché si possono ridurre le tasse (sempre nell'esempio dell'attuale fase della politica italiana) sia semplificando le aliquote cioè riducendole ad una (flat tax) sia prevenendo sgravi fiscali per le aziende: in entrambi i casi si punta a incentivare lo sviluppo economico della società ma nella prima soluzione esso è conseguenza dell'aumento dei consumi (più soldi in tasca a tutti e quindi maggiore possibilità di spesa), nel secondo è conseguenza di maggiori investimenti industriali (più soldi in tasca agli industriali e quindi maggiori possibilità di incidere sulla produzione incrementandola). Il che significa che nel primo caso il modello di società che sta a cuore e che si vuole realizzare è quello di una società dei consumi (il modello americano) nel secondo caso è quello di una società industriale, una società del lavoro aperta agli scambi su vasta scala (globalizzazione). Chi pretende di fare scelte politiche senza ricorrere alle idee o chi dà il proprio appoggio a movimenti politici che pretendono di fare a meno delle idee subisce le idee senza saperlo.

Arturo Verna

La tigna
ristorante pizzeria pub
Ristorante Pizzeria Vineria
Tel. 0736 89229
63079 Colli del Tronto
Via Salaria, 231/a
CHIUSURE IN VIZIATA

Via degli Studi, 14
63030 Colli del Tronto (AP)
Tel. 0736.898584
Cell. 348.5939469

accolbene S.N.C.

VELARDI
URBINI
MONTI

MACELLERIA
SEPRONI ENRICO

Via Roma, 14
Tel. 0736 89 00 03
63079 Colli del Tronto (AP)

Parrucchieria
Giigliola e Luisa
Via Ugo Foscolo, 14/b
63030 Colli del Tronto (AP)
Tel. 0736 898048
Ab. 0736 814500/0736 890497

BONSAI • BONSAI • BONSAI • BONSAI • BONSAI • BONSAI

CAMAIONI

PIANTE • FIORI • ADDOBBI • FLOREALI • ARTICOLI • DA REGALO

www.camaioni.com

Via Ugo Foscolo, 1 - Colli del Tronto (AP) - Tel 0736 890060 - Fax 0736 898519

GM

ELETTRODOMESTICI

di Mattioli Giacinto

Lista Nozze
TV Color • Hi-Fi
Articoli da regalo
Assistenza

Via 2 Giugno, 50
63033 Centobuchi (AP)
Tel. 0735.701884

MOTO CLUB

CRUENTIA

CONI

COLLI DEL TRONTO -AP-

NATURALMENTE SANI

A cura del Dott. Vittorio Vittori

Igiene personale nell'anziano:

Le operazioni correlate alla cura dell'igiene personale incidono per il 50% sul totale del tempo destinato alla cura dell'anziano.

Eventuali inadempimenti in questa fase possono portare alla comparsa di arrossamenti, eczemi, micosi, fino alla comparsa di piaghe cutanee causate dall'umidità della pelle in conseguenza dell'incontinenza.

L'igiene svolge un ruolo importantissimo nella prevenzione delle lesioni cutanee e delle infezioni, soprattutto quando l'anziano vive in strutture residenziali e si viene a trovare a contatto con altri anziani che a loro volta possono avere problemi infettivi di vario genere.

Per questi motivi, ma anche per un fattore di autostima dell'anziano stesso, è importante porre attenzione a tutte le operazioni di igiene personale che rappresentano un baluardo contro l'insorgere delle problematiche cutanee e un fattore importante per il benessere della persona stessa.

La pelle è esposta all'azione di polvere e germi che mischiandosi con il sebo ed il sudore ne alterano l'equilibrio superficiale, ecco quindi che una detersione accurata serve a rimuovere lo sporco ambientale depositato sulla cute, a ridurre l'eccesso di secrezioni sebacee e sudorali e soprattutto a rimuovere le cellule morte e i microrganismi presenti sulla superficie cutanea. L'utilizzo di prodotti che **non richiedono il risciacquo** permette di mantenere l'equilibrio del pH cutaneo e del film idrolipidico nel caso di una pelle estremamente sensibile come quella degli anziani.

Detergenza di ultima generazione

È un sistema di prodotti studiati appositamente per l'igiene corporea dell'anziano, evitando l'utilizzo dell'acqua e la conseguente asciugatura, comporta una serie di vantaggi operativi tra cui il risparmio di tempo e risorse legate al mancato utilizzo di pomate e materiali da medicazione. Vera e propria avanguardia nelle soluzioni disponibili per l'igiene quotidiana degli anziani senza risciacquo sono la manopola imbevuta **TENA Wet Wash Glove** e la cuffia preumidificata, con shampoo e balsamo **TENA Shampoo Cap**, ultime novità lanciate da TENA a completamento della propria linea igiene, ideali per una pratica e confortevole detersione quando il normale lavaggio risulta difficoltoso o impraticabile.

Nella pratica quotidiana ci troviamo costantemente ad affrontare problemi legati all'igiene e alla cura dell'anziano e ci rendiamo conto di quanto sia importante supportare chi è preposto all'assistenza domiciliare con consigli pratici in grado di migliorarne la vita.

Dott. Vittorio Vittori

continua da pag. 3

nonostante questo interminabile momento di crisi, fermarsi un attimo a riflettere sulla funzione e importanza della musica: mezzo per eccellenza attraverso il quale troviamo: relax, emozioni, ricordi, "personalità" e tanto altro ancora come la musicoterapia di cui si parla poco. Alcuni studi, non ancora confermati scientificamente, suggeriscono: "Bolero" di Ravel (antidepressivo) "Le quattro stagioni" di Vivaldi (antistress), "Pierino e il lupo" di Prokofiev (per tranquillizzare i bambini), "La Sagra della primavera" di Stravinskij (per tenerli svegli). La pace, l'armonia e la bellezza che si acquisisce con il suonare, il cantare, il fare musica d'insieme sicuramente renderebbe tutto più luminoso, bello, sereno e gratificante trasmettendo emozioni e valori significativi. La musica è colonna sonora nei ricordati momenti importanti, belli o brutti che siano. Alcuni film sono fortemente caratterizzati e famosi grazie alle loro colonne sonore. Brani famosi della grande musica classica sono colonne sonore dei cartoni. Per esempio Fantasia 1 e 2 della Walt Disney sono "films capolavori" per bambini per far conoscere loro la musica. Bravi i cantautori che attraverso parole e musica hanno ben interpretato e fatto riflettere su tematiche importanti come: la giustizia, la legalità, il bullismo, il lavoro, l'amicizia e la pace. La musica era anche nei campi di concentramento di Auschwitz. Veniva eseguita per distrarre i detenuti dalla sorte che li aspettava. La musica popolare portava allegria durante il duro lavoro nei campi. La scardatura, la mietitura, la trebbiatura, la vendemmia. La musica attraverso l'INNO NAZIONALE rappresenta un'intera nazione, un intero popolo durante una premiazione, una manifestazione, una cerimonia etc. Anche le campane hanno un ruolo importante: avvertiva in tempo di guerra di un imminente pericolo, scandisce le ore, suona i rintocchi per la messa, suona a morto. Bellissima la canzone "mamma" dove si esterna tutta l'attenzione e l'amore per la mamma. Il concorso canoro e letterario per bambini ragazzi e adulti "8° Mamma Festival Colli 2018" si terrà il 13 maggio 2018 ore 17:30. Tutta la cittadinanza è invitata a partecipare.

IL LIOFANTINO

A cura di Francesca Pietrangelo

La cornacchia e i colombi

Sapendo che i colombi avevano cibo a volontà, una cornacchia decise di rotolarsi nella farina: tutta bianca si sarebbe intrufolata nella colombaia per mangiare e nessuno l'avrebbe notata. Il suo piano funzionò finché la cornacchia rimase zitta. Ma quando, per sbaglio, gracchiò tutti i colombi la smascherarono e la cacciarono via. Ancora affamata, la cornacchia fece ritorno tra i suoi simili, scodandosi però di essere tutta bianca! Le altre cornacchie la cacciarono via con gran sbattere d'ali e striduli versi. Fu così che la povertà si ritrovò sola... e con una gran fame! La favola insegna che bisogna accontentarsi di ciò che si possiede, perché l'avidità anziché dare, spesso toglie.

Favole di Esopo - Gribaudo - Feltrinelli

ALLA SCOPERTA DELLE CURIOSITA' DELLA NATURA.

Planarie. Sono vermi piatti lunghi al massimo pochi centimetri, che vivono nel fondo sabbioso o fangoso degli stagni. Sono note per la loro incredibile capacità rigenerativa: se si taglia una planaria in due parti, destra e sinistra, non solo non la si uccide, ma si rigenerano due individui distinti. La planaria è capace di rigenerare più della metà del suo corpo. Essendo animali molto sensibili agli agenti inquinanti, la presenza di planarie in uno specchio d'acqua è indice di assenza di inquinamento chimico nelle acque stesse.

BUONA LETTURA.

Salvi Manuela - *Nei panni di Zaff* - Fatatrac, 2015 - Età 6/8 anni

PICCOLI ESPERIMENTI. La medusa di ghiaccio.

Occorrente: stampo per ghiaccio; colorante blu; bicchiere di acqua tiepida.

Svolgimento: 1) riempi d'acqua lo stampo per ghiaccio e aggiungi qualche goccia di colorante blu; 2) quando il ghiaccio sarà pronto, estrai due cubetti blu e immergili in un bicchiere d'acqua tiepida; 3) osserva.

Dai cubetti blu spuntano tentacoli filamentososi che assomigliano a due meduse. Tutto merito dell'acqua fredda liberata dai cubetti che essendo più pesante dell'acqua tiepida del bicchiere tende a scendere verso il basso lasciando scie blu dietro di sé.

DIVERTIRSI CREANDO.

Corsi di pittura per bambini (5-10 anni) tutti i lunedì dalle 16:30 alle 17:30 presso la Miniera delle Arti ad Ascoli Piceno, via Spalvieri 15. I lavori del corso saranno esposti in una mostra finale con possibilità di acquisto e il ricavato sarà devoluto alla Lega del Filo d'Oro. Per informazioni: Arianna 0736 618007 - 347 9198665

Fiabe dello Spirito

A cura di Nazzareno Quinzì

Un guru chiese ai suoi discepoli se sapevano stabilire quando finiva la notte e iniziava il giorno.

"Quando vedi un animale e riesci a distinguere se è una mucca o un cavallo", disse uno di loro. No rispose il guru. "Quando guardi un albero da lontano e riesci a capire se è un mago o un anacardo". Neanche, disse il guru. E va bene commentarono allora i discepoli, diccelo tu.

"Quando guardi in faccia un uomo e riconosci in lui tuo fratello; quando guardi in faccia una donna e riconosci in lei tua sorella". Se non sei capace di questo, significa che è ancora notte fonda, qualunque ora sia.

Antony De Mello - *La preghiera del silenzio*

Farmacie di turno

Si avvisano i lettori che la seguente agenda può subire cambiamenti non previsti.

| | |
|---|-----------------------------|
| Da lunedì 2 a domenica 8 aprile | - Farm. Com. Castorano |
| Da lunedì 9 a domenica 15 aprile | - Farm. Com. Spinetoli |
| Da lunedì 16 a domenica 22 aprile | - Farm. Dr. Angelini |
| Da lunedì 23 a domenica 29 aprile | - Farm. Dr. Tamburrini |
| Da lunedì 30 aprile a domenica 6 maggio | - Farm. Dr. Isacco |
| Da lunedì 7 a domenica 13 maggio | - Farm. Dr. D'Avella |
| Da lunedì 14 a domenica 20 maggio | - Farm. Dr. Pagnoni |
| Da lunedì 21 a domenica 27 maggio | - Farm. Com. Castel di Lama |

| | |
|---|---------------------------------------|
| Farm. Dr. Angelini - Via Roma, 27 | - Appignano - Tel. 0736 86173 |
| Farm. Com. Castel di Lama - Largo Petrarca, 2 | - Castel di Lama - Tel. 0736 812677 |
| Farm. Comun. Castorano - Via Roma, 8 | - Castorano - Tel. 0736 87597 |
| Farm. Comun. Spinetoli - Via Salaria, 56 | - Pagliare - Tel. 0736 890233 |
| Farm. Dr. D'Avella - Via Salaria, 141 | - Colli del Tronto - Tel. 0736 890439 |
| Farm. Dr. Isacco - Via Salaria, 74 | - Castorano - Tel. 0736 812137 |
| Farm. Dr. Pagnoni - Via V. Emanuele, 47 | - Pagliare - Tel. 0736 899056 |
| Farm. Dr. Tamburrini - Via Salaria, 366 | - Castel di Lama - Tel. 0736 813511 |

| 17 EXTR Ascoli Piceno - Colli del Tronto - Castorano - Offida | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|--|--|--|--|
| 06:50 | 08:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 07:02 | 08:57 | | | | | | | | | | | | | |
| 07:10 | 07:05 | 09:10 | 10:45 | 11:10 | 12:18 | 14:40 | 15:48 | 16:50 | | | | | | |
| 07:12 | 07:07 | 08:12 | 10:47 | 11:12 | 12:17 | 14:42 | 15:47 | 16:52 | | | | | | |
| 07:18 | 07:10 | 08:17 | 10:52 | 11:17 | 12:22 | 14:47 | 15:52 | 16:57 | | | | | | |
| 07:21 | 07:14 | 08:20 | 10:55 | 11:20 | 12:25 | 14:50 | 15:55 | 17:00 | | | | | | |
| 07:24 | 07:14 | | | | 12:30 | | | | | | | | | |
| 07:25 | 07:15 | | | | 12:30 | | | | | | | | | |
| 07:33 | 07:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 07:45 | | | | | | | | | | | | | | |

S.G.A.

MATERIALE EDILE - INERTI - FERRAMENTA
LEGNAMI - GIARDINAGGIO
IDROTERMO SANITARI - RISCALDAMENTO
PAVIMENTI - RIVESTIMENTI E ARREDO BAGNO

Via Guarnieri, 12/14 - 63073 OFFIDA
Telefono e Fax 0736 88 02 76
sgaferramenta@tiscali.it
www.sgaedilizia.it

PARAFARMACIA VITTORI

di Vittori Vittorio & C. Snc

Via Salaria, 34 - 63078 Spinetoli (Pagliare del Tronto) AP
Tel. e Fax 0736 89 28 22
E-mail: vittoriovittori@yahoo.it

ADRIATICA BITUMI S.p.a.

Consulenze e preventivi gratuiti
CAPACITÀ ESPERIENZA
AL VOSTRO SERVIZIO

Sede: Ascoli Piceno, Via P. Massimi, 3 - Tel. 0736.258226-252186 r.a
Stabilimento: Colli del Tronto, Via della Stazione - Tel. 0736.899051
Comunanza - Tel. 0736.844453

Conglomerati bituminosi
Lavori stradali
Vernici
Emulsioni bituminose
Bitumi ossidati
per impermeabilizzazioni

Impresa Edile
Fili CALCAGNI snc

Via G. Leopardi, 19
63079 COLLI DEL TRONTO (AP)

Tel. 349 6905681 - 3387634130

VERPAS IMPIANTI SNC
di Verdecchio G. e Pasqualini S.

Via Carlo Lozzi, 15/A
63079 Colli del Tronto (AP)

Giovanni 348 82 67 036
Simone 340 15 53 326
verpas impianti@libero.it

Servizio 24 su 24

Onoranze Funebrì
LUCADEI srl

www.lucadei.it
info@lucadei.it
lucadei@libero.it tel. 0736 89 91 85

Mobile 335 60 82 994 Mobile 392 04 64 369

Via Salaria, 213 - Colli del Tronto (AP) - Fax 0736 89 11 26

TECNOVERDE
di Varanesi Paolo

Manutenzione giardini
Sistemazione terreno
Muretti a gravità
Potalure
olivi, siepi e fruttiferi

Via Montecceco, 4 - 63078 SPINETOLI (AP)
334 79 84 687
paolo.varanesi@gmail.com