

Lazio, Rocca:
"Presidi di polizia
H24 in tutti
gli ospedali"



a pagina 4

**Ciani: "Mozione
sulle modalità
di erogazione
dei Buoni Libri"**



a pagina 5

Cultura, Gotor:
"Il rapporto Acos
un ottimo
segnale"



a pagina 6

Il medico di Ardea: "In commissione ci devono stare gli esperti, i medici"

Dottor Amici: "La commissione deve essere sui morti"

Finalmente, dopo un'interminabile periodo d'impatto come noto ieri la Camera ha dato il suo via libera alla proposta di legge che punta all'istituzione di una specifica commissione d'inchiesta sulla gestione della pandemia da Covid 19. Una decisione 'attesa' da milioni di persone, per nulla convinte della strategia sanitaria adottata dai governi Conte, ed



anzi, in gran parte 'obbligate' oltretutto ad una vaccinazione priva di letteratura scientifica. Dunque, tra questi, chi meglio del Dott. Mariano Amici che, sotto lo slogan 'continuiamo a far maturare le coscienze', fin da subito si è schierato contro la 'dittatura sanitaria', può commentare quanto deciso ieri dal parlamento?

a pagina 2

PRO LOCO D'ITALIA, DOMENICA LA QUINTA
EDIZIONE DELLA GIORNATA LORO DEDICATA



a pagina 3

Giubileo: al via da dicembre
i lavori per i 'black points pedonali'



a pagina 5

Caldo e fame: cosa è meglio mangiare in estate?

Quali gli alimenti da preferire? La risposta si nasconderebbe nella biochimica

È sempre controversa la questione del cibo in estate, tra chi dice di avere meno appetito, chi decide di saltare i pasti e chi rinuncia a pensare alla linea subito dopo la prova costume. Ma partire già preparati si può, come spiega Paolo Bianchini, consulente nutrizionale e nutraceutico e autore del metodo omonimo. "Durante l'estate si è in balia di troppe tentazioni per condurre senza distrazioni un buon percorso alimentare, a meno che non si sia già raggiunta una buona consapevolezza nutri-



zionale, obiettivo primario del mio Metodo. La spossatezza dovuta al caldo, il desiderio di certi alimenti più "freschi" compromettono la scelta adeguata dei cibi, aggiungendo cene, pasti fuori casa, gite e fuori programma. Nella mia esperienza - ho potuto constatare che il periodo dell'anno più favorevole al dimagrimento rimane comunque l'autunno e/o l'inverno, che coincide con il periodo in cui si riprende una routine di stile di vita.

a pagina 7



L'informazione professionale
della città di Roma e del Lazio



dalla parte dei cittadini

“Sul salario minimo abbiamo poi un’idea chiara. Non ci fermeremo finché non avremo risposte concrete dal Governo, saremo ancora più determinati e mai rassegnati”

Metalmecanici, la Uilm: “Parte una lunga mobilitazione”

“Oggi è la prima giornata dello sciopero nazionale e ci sono manifestazioni e presidi in tutti i territori del Centro Nord per protestare contro il silenzio assordante del Governo sul declino industriale e occupazionale e la delegittimazione del sindacato. Noi siamo qui a Torino, città simbolo dell’industria italiana e dell’automotive in particolare, con una filiera e indotto di piccole e medie imprese che risultano le più colpite da una transizione ecologica non governata. In questi mesi abbiamo ascoltato e letto tanti annunci e tante dichiarazioni alla stampa ma zero fatti, abbiamo registrato continui rinvii di crisi aziendali importanti e temi centrali come la transizione ecologica e digitale, abbiamo visto che non c’è nessuna strategia industriale, zero politiche industriali serie e credibili da anni, nessuna idea di Paese, nessuna condivisione delle scelte da compiere, nessun tavolo dove discutere realmente. Abbiamo ascoltato solo parole vuote mentre il 70% delle crisi al MIMIT riguardano il nostro settore non venivano risolte con oltre 50 mila lavoratori e intere filiere a rischio. Cosa dovevamo aspettare? Oggi nelle piazze italiane del Centro-Nord ci sono migliaia di lavoratori, c’è il Paese reale, c’è la sofferenza e l’incertezza di persone e famiglie esasperate. La nostra mobilitazione non si fermerà fino a quando non arriveranno



risposte concrete dal Governo”. Così Rocco Palombella, Segretario generale Uilm, al presidio di Fim Fiom Uilm, a Torino in Piazza Castello in occasione dello sciopero nazionale dei metalmecanici. Come argomenta ancora il Segretario generale della Uilm, “Ma vi sembra normale che si possa discutere del futuro di settori strategici come automotive, siderurgia ed elettrodomestici con tavoli di un’ora cia-

scuno? Dobbiamo dire forte e chiaro che per noi la transizione è inderogabile e che è sbagliato e rischioso illudere i cittadini e i lavoratori che la scadenza del 2035 possa essere spostata in avanti con soluzioni ad oggi irrealizzabili”. Così, prosegue il sindacalista, “Mentre in altri Paesi europei e mondiali si programmano progetti e si investono decine di miliardi e rischiamo di essere invasi da auto elettriche cinesi con costi no-

tevolmente inferiori alle nostre – continua – nel nostro Paese a giorni alterni si continua a mettere in dubbio la transizione ecologica e si parla di un fondo sovrano da un miliardo di euro e di riaprire miniere chiuse trenta anni fa”. Inoltre, illustra Palombella, “Alle difficoltà industriali si aggiungono un’inflazione record che sta erodendo i salari, già più bassi di quasi quattromila euro rispetto alla media europea, un au-

mento delle disuguaglianze economiche e sociali, una povertà dilagante e una precarietà del lavoro insopportabile – aggiunge – Vogliamo una seria riduzione strutturale delle tasse sul lavoro perché non è accettabile che in questo Paese le tasse le paghino solo i lavoratori e i pensionati”. Infine, tiene a rimarcare il sindacalista dei metalmecanici, “Sul salario minimo abbiamo un’idea chiara: estensione

dei diritti e salari previsti dai contratti collettivi nazionali di lavoro firmati da Cgil Cisl Uil, altrimenti una soglia minima a chi non è coperto dai contratti maggiormente rappresentativi per dare un salario dignitoso”. Dunque, conclude Palombella, “Oggi è il primo passo, la nostra lotta non finisce qui. Non ci fermeremo finché non avremo risposte concrete dal Governo, saremo ancora più determinati e mai rassegnati”.

Il medico di Ardea: “Una commissione composta da parlamentari che non hanno competenze scientifiche né mediche su cosa si esprime?”

Covid, il Dott. Amici: “La commissione deve essere sui morti”

“La commissione d’inchiesta sull’emergenza Covid in Italia – spiega il medico di Ardea – deve essere sui morti. Le morti sono state causate. Perché? Come sono morti? Su questo bisogna indagare, su veri e propri omicidi commessi perché evidentemente nella strategia servivano per dimostrare che eravamo di fronte a una malattia assolutamente non curabile e l’unica arma poteva essere il vaccino, che invece non ha risolto alcunché”. Come tiene a rimarcare Amici, “I filoni sui quali investigare sono le terapie incongrue, i protocolli sanitari, tutti sbagliati, impartiti dalla politica su suggerimento del comitato tecnico scientifico, l’aver messo i medici



in condizione di non poter curare secondo scienza e coscienza. I malati sono morti soprattutto in ospedale, dove si aveva l’obbligo di curare in una certa

maniera. Una commissione composta da parlamentari che non hanno competenze scientifiche né mediche su cosa si esprime? In commissione ci devono stare gli

esperti, i medici”. Quindi, sbotta l’esperto medico: “Chiamino me, che gli spiego io quali sono i filoni di indagine. Bisogna indagare sul perché ci sono stati i morti, sul procurato allarme da parte dei mezzi di informazione, proprio perché il governo aveva impartito certe direttive”. Ed ancora, precisa, “Hanno narrato una vicenda priva di verità, impaurito la

gente, usato la storia del virus altamente mortale e non curabile, cosa non vera perché abbiamo dimostrato che questa malattia si curava tranquillamente”. Inoltre, tiene a puntualizzare Amici: “Io stesso ho curato migliaia di pazienti, non ho mai avuto la necessità di ricoverarne uno e mai ho avuto un decesso tra i miei pazienti, verificabile con certificazione dell’Asl.

Non stavamo di fronte a una malattia assolutamente mortale, lo è diventata laddove non curata adeguatamente all’inizio. Bisogna prevenire prima, così da scongiurare il pericolo di morte: le malattie virali non hanno cura, è l’organismo che le guarisce sempre, alzando la temperatura e producendo anticorpi. Se però somministrano antipiretici, togliendo l’arma di difesa all’organismo, e cortisone dal primo giorno che inibisce la produzione di anticorpi, l’organismo va incontro ad effetti avversi incurabili. Su questo bisogna indagare e per farlo servono esperti che conoscono la medicina”. Insomma, conclude il Dott. Mariano Amici, “Io sono disponibile a motivare scientificamente quanto sostenevo già prima della campagna vaccinale. O si indaga sui veri filoni di indagine oppure il tutto serve per finire a tarallucci e vino”.

SEGIMM s.r.l.

SERVIZIO GESTIONE IMMOBILI E IMPIANTI

Nella chiesa del sacerdote Maurizio Patriciello il bimbo abbraccia il carabiniere in chiesa

Unarma: 'Miracolo' a Caivano



È una storia veramente 'spiazzante' ed al tempo stesso 'riconciliante', quella raccontata oggi da Antonio Nicolosi segretario generale di Unarma associazione sindacale Carabinieri, che in parte restituisce anche delle speranze rispetto al senso di giustizia e rispetto, che fortunatamente sembrano attecchire sempre più nelle nuove generazioni. Si tratta di un fatto che ha come sfondo il noto quartiere disagiato di Caivano, nella periferia di Napoli dove, un bambino presente nella chiesa del sacerdote Maurizio Patriciello ha ringraziato un carabiniere per avere arrestato il

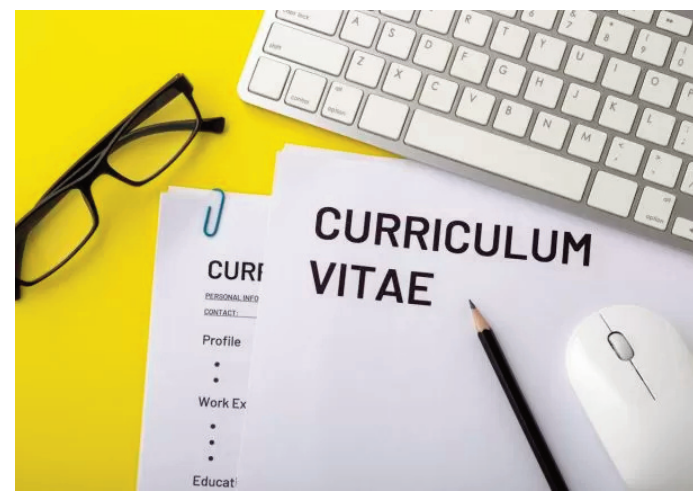
padre: "Mi ricordo di te, sei venuto di notte e hai portato via papà", ha detto il piccolino nell'imbarazzo generale, riconoscendo il volto del capitano che era presente al momento della retata. Ovviamente racconta l'Unarma, l'ufficiale dei carabinieri ha avuto un attimo di impasse, immaginando una reazione negativa o di dolore da parte del piccolo, che invece gli si è avvicinato, lo ha stretto al collo e lo ha abbracciato, affermando "Sei stato bravo, posso stare con te?". Come ha poi commentato il segretario generale dell'associazione sindacale

Carabinieri, "Far riflettere la notizia diffusa in queste ore dove un bambino di 5 anni a Caivano, piccolo centro della periferia di Napoli ha ringraziato un carabiniere per aver arrestato il padre. Un gesto spontaneo che racchiude l'importanza del ripristino della legalità nei luoghi come questo divenuti terra di camorra e che sono presidiati dai nostri colleghi". Dunque, ha poi concluso Nicolosi, "Nella chiesa del sacerdote Maurizio Patriciello (nella foto), da anni in prima linea contro la camorra quello che accaduto tra il carabiniere ed il bambino è stato veramente un miracolo".

I dati relativi sulle città, le offerte, le mansioni ed i titoli di studio

Mercato del lavoro in Italia

Snocciolando con cadenza mensile i suoi dati, l'Istituto di Ricerca, al di là del fatto che continuiamo a toccare con mano una realtà economica a dir poco inquietante, continua però a sostenere che nel Paese la disoccupazione sarebbe diminuita. Ma le cose stanno veramente così? Abbiamo così deciso di consultare il report degli ultimi studi condotti da una società specializzata come AnnunciLavoro360, uno dei portali online sicuramente leader nel settore del reclutamento. Intanto (che novità!), sono le città del Nord Italia a guidare la classifica delle offerte di lavoro. Stando infatti ai recenti dati relativi al mese dello scorso giugno, viene evidenziata 'una forte presenza di offerte di lavoro nelle province e città del nord, con Milano che guida la classifica con 40.366 annunci. Seguono Roma, Bologna, Bergamo e Torino'. Nel sud Italia, invece, la situazione è più critica. Cagliari, Pescara, Siracusa, Potenza ed Enna sono le province con il minor numero di offerte di lavoro. Le mansioni più richieste in queste aree sono quelle di cameriere, autista, ingegnere, operatore di call center e barista. Insomma, riassumendo, nello specifico, tra le città dove l'occupazione 'è possibile', ecco Cinisello Balsamo, Bresso, Sesto San Giovanni, Cusano Milanino e Bollate, a guidare la classifica delle offerte di lavoro. Al contrario, Polla, Clauzetto, Orco Feglino, Caianello e Casalciprano sono



le città con il minor numero di annunci. Riguardo invece a quelle che sono le mansioni più richieste a livello nazionale, sono quelle di ingegnere, marketing e contabile, seguite da ruoli nel settore dell'informatica e dell'economia. Il report evidenzia inoltre una forte domanda per i lavoratori autisti, che si classificano al secondo posto tra le professioni più richieste. Tre le aziende che offrono più posti di lavoro, spiccano Adecco Italia Spa, Randstad Italia Spa, ManpowerGroup, Manpower e CPM Italy. Le regioni italiane con il maggior numero di offerte sono la Lombardia, l'Emilia-Romagna, il Veneto, il Piemonte e la Toscana. Al contrario, Basilicata, Molise, Trentino-Alto Adige, Sardegna e Umbria sono le regioni con il minor numero di annunci. Le tipologie di contratto più richieste sono quelle part-time, a tempo determinato, a tempo pieno, consulenza e tirocinio. I titoli di studio più richiesti sono il diploma di maturità, la laurea,

il master, la scuola dell'obbligo e il dottorato. Altro dato interessante, che si evince dal report stilato da AnnunciLavoro360, le mansioni con più candidati, che sono quelle nel settore alimentare, abbigliamento/tessile/moda, turistico/alberghiero/ristorazione, commercio/grande distribuzione e trasporti/logistica. In tal senso, le città con più candidati sono Roma, Palermo, Milano, Genova e Catania. Ovviamente, questi dati che abbiamo riassunto, offrono un'immagine chiara e aggiornata del mercato del lavoro italiano, evidenziando le aree con le maggiori opportunità lavorative e quelle che invece necessitano di un maggiore impegno per la creazione di nuovi posti di lavoro. Nello specifico, per quel che riguarda AnnunciLavoro360, l'impegno è quello di fornire informazioni accurate e tempestive per aiutare sia i datori di lavoro che i candidati a prendere decisioni informate.

"La Giornata Nazionale delle Pro Loco" è organizzata con il patrocinio del Senato della Repubblica e della Camera dei Deputati

Pro loco d'Italia, domenica la V edizione della Giornata loro dedicata

Un fitto cartellone composto da circa mille eventi saluta la quinta edizione della "Giornata Nazionale delle Pro Loco" che si celebra domenica 9 luglio. In programma iniziative legate alla valorizzazione del patrimonio culturale (materiale e immateriale) e della cultura eno-gastronomica, all'esaltazione dell'identità locale e all'animazione territoriale; attenzione anche per la solidarietà con la raccolta fondi per le Pro Loco dell'Emilia-Romagna anch'esse messe a dura prova dall'alluvione dei mesi scorsi. Le attività si svolgeranno durante tutta la giornata, dall'alba al tramonto, nell'intera della penisola: in alcuni casi si tratta di eventi organizzati anche da più Pro Loco o dai comitati provinciali e regionali; varie iniziative, inoltre, si sviluppano per più giorni. È possibile scoprire tutti gli eventi nella pagina dedicata all'iniziativa

sul portale Unpli.info. "La Giornata Nazionale delle Pro Loco" è organizzata con il patrocinio del Senato della Repubblica e della Camera dei deputati. Le Pro Loco in un anno organizzano in media 110mila eventi cui prendono parte circa 88mln di visitatori, con un impegno di oltre 25 milioni di ore di volontariato; dei 110mila eventi, 20mila sono sagre: per realizzare le Pro Loco sostengono una spesa complessiva di 700 milioni di euro che produce, fra effetto diretto, indiretto e indotto, un valore economico e sociale di 2,1 miliardi di euro, dal quale, tra l'altro, scaturiscono anche 10.500 occupati. Diffuse in tutta la nazione, ben tre Pro Loco su quattro (4700), inoltre, sono impegnate nella valorizzazione e gestione del patrimonio locale materiale, 5500 svolgono attività di comunicazione e promozione delle attività locali e

il 57% cura l'ufficio di informazioni turistiche. Le Pro Loco si contraddistinguono anche per il valore culturale delle loro azioni: il 36% organizza rievocazioni storiche, il 53% mostre d'arte; il 20% gestisce, o partecipa alla gestione, di musei, siti archeologici (17%) e biblioteche (10%). Rilevante l'impegno delle Pro Loco in tema di solidarietà: il 57% delle Pro Loco, inoltre, realizza interventi di sostegno o di solidarietà sociale, l'81% collabora con le amministrazioni pubbliche. Questa la fotografia dell'impegno delle Pro Loco nei dati elaborati dal Centro Studi Sintesi della Cgia di Mestre (riferiti al 2018) e confluiti nel volume "Pro Loco risorsa per il territorio" edito da Marsilio. "La Giornata Nazionale è stata ideata per rimarcare il quotidiano impegno delle associazioni a sostegno dei territori; con oltre 6200 Pro Loco, a fronte di 7901 Co-

muni italiani, le Pro Loco assicurano una presenza capillare e, soprattutto, un costante impegno a vantaggio dei territori, rappresentando un punto di riferimento per i cittadini e le istituzioni" evidenzia il presidente dell'Unione Nazionale Pro Loco d'Italia, Antonino La Spina. "Con circa 1000 eventi in programma - prosegue La Spina - vogliamo esaltare l'azione svolta dalle Pro Loco 365 giorni all'anno e votata all'informazione e accoglienza turistica, all'animazione territoriale e alla salvaguardia del patrimonio culturale materiale e immateriale". "Sicuramente è la migliore occasione per rappresentare il valore della rete delle Pro Loco, non solo interna ma anche verso l'esterno" aggiunge Maximiliano Falerni, responsabile del dipartimento Unpli "Giornata nazionale delle Pro Loco" e presidente di Unpli

Emilia-Romagna. "Quella rete e quel volontariato - prosegue - puro e attivo che in particolari occasioni non perde un attimo per diventare parte operativa e dare conforto e sostegno in quel territorio colpiti da eventi calamitosi come l'alluvione dell'Emilia-Romagna, da dove tra l'altro provengo e risiedo. Ho vissuto direttamente e quotidianamente la drammaticità di quanto accaduto, ma allo stesso ho visto davvero tanti volontari subito nell'immediato attivarsi a favore della propria comunità, con l'apertura di strutture per dare supporto e preparare pasti a sfollati e personale del soccorso: ancora oggi, tra l'altro, alcune Pro Loco sono in piena operatività". In programma rievocazioni storiche, sagre, visite di siti archeologici, passeggiate ecologiche ed ancora degustazioni di prodotti tipici, la riscoperta dei giochi di

una volta, presentazioni di libri mostre, concorsi fotografici ed anche estemporanee di pittura. Fra le iniziative, spicca "Unpli Days - Pro Loco in Belvedere", la tre giorni organizzata da Unpli Caserta che prende il via oggi a San Leuco, frazione del capoluogo di provincia, nella magnifica cornice del complesso monumentale: all'evento partecipa il presidente Unpli, Antonino La Spina. All'"Unpli Days - Pro Loco in Belvedere" sono presenti 92 Pro Loco della Provincia di Caserta; fra le numerose iniziative previste dal programma: cinque workshop (con circa 50 interventi), stand enogastronomici ed espositivi, la presentazione di "Visit Unpli Caserta 2023" (oggi alle 17.15) realizzata da Unpli Caserta e il corteo storico della Real Colona di San Leuco cui prenderanno parte oltre 250 partecipanti (domani alle 20).

Il governatore dopo gli ultimi casi nei nosocomi: "Nel Lazio non c'è più spazio per chi insulta ed aggredisce medici e infermieri"
Sanità, Rocca: "Presidi di polizia H24 in tutti gli ospedali"



Addio alle aggressioni fisiche contro i sanitari? Più volte su queste pagine – Ugl Sanità in testa – abbiamo ospitato gli accorati appelli delle varie sigle sindacali, relative agli operatori sanitari, che da anni conducono una battaglia per il ripristino della presenza delle forze di polizia nei presidi medici, specie alla notte. Del resto, i nu-

merosi episodi – non solo verbali – ma di inaudita ferocia fisica a danno dei medici e degli infermieri, nel tempo hanno finito per catalizzare gli spazi della cronaca nazionale, amplificando un fenomeno, come visto, senza controllo. "Le violenze ai danni del personale sanitario, che purtroppo vanno avanti da anni e si verificano troppo

spesso nei nostri pronto soccorso, costituiscono un comportamento intollerabile. Chi lavora al servizio dei cittadini e della loro salute va tutelato sotto ogni punto di vista, a partire dalla sicurezza sul luogo di lavoro", ha commentato il governatore del Lazio Francesco Rocca, che poi ha annunciato: "Nel corso del mio primo incontro con i

prefetti, appena insediati, avevo avuto modo di sottolineare l'importanza di tutelare gli operatori sanitari nei pronto soccorso, soprattutto negli orari notturni". Dunque, ha aggiunto il numero uno della Pisana, "Ringrazio il ministro dell'Interno Matteo Piantedosi per aver accolto la richiesta della Regione Lazio, garantendo i presidi

di polizia h24 nei grandi ospedali romani. E' la dimostrazione di come il dialogo tra Istituzioni rappresenti l'unica via per affrontare le criticità che da troppi anni affliggono il nostro territorio. Il dialogo con il Viminale e i prefetti andrà naturalmente avanti per garantire l'incolumità e la sicurezza degli operatori nei reparti di emergenza

degli ospedali delle altre province". Quindi, ha assicurato Rocca concludendo il suo annuncio, "Nel Lazio non c'è più spazio per chi insulta, percuote, picchia, aggredisce medici e infermieri che con grande spirito di sacrificio mettono la propria vita al servizio degli altri. La Regione sarà sempre al fianco del proprio personale sanitario".

Tante occasioni per conoscere la biodiversità, i paesaggi, la storia, l'archeologia e le eccellenze agroalimentari della nostra regione
Al via 'L'Estate della Regione Lazio' con mille iniziative nei parchi

Torna "L'Estate della Regione Lazio" con circa mille eventi che si svolgeranno nei Parchi e nelle Aree protette fino a settembre. Una bellissima opportunità data a tutti i cittadini per scoprire le bellezze della Regione e vivere la natura in modo sostenibile. Tante occasioni per conoscere la biodiversità, i paesaggi, la storia, l'archeologia e le eccellenze agroalimentari della nostra regione. Il ricco programma prevede visite guidate, escursioni archeologiche, laboratori naturalistici, attività sportive e per bambini, trekking in alta quota e degustazioni dei prodotti a marchio "Natura in Campo – i prodotti dei parchi" di tutte le province del Lazio. Un'offerta ampia di iniziative, per la maggior parte gratuite, da svolgere in natura e diffuse su tutto il territorio regionale con l'obiettivo di moltiplicare per cittadini, Comuni e opera-



tori del settore, le opportunità legate al turismo sostenibile e di prossimità. È possibile scaricare il file con l'elenco completo delle attività di luglio 2023 sul sito www.parchilazio.it. I colori aiuteranno nella scelta del tipo di attività che si preferisce: VERDE

c h i a r o guidata); BLU (escursioni (escursione/sport/visite serali); VERDE scuro (di-

Parenti
 ASCENSORI & IMPIANTI
 DAL 1955, UN ALTRO LIVELLO

vulgazione scientifica/naturalistica); ROSA (educazione ambientale); GIALLO (gastronomia); ARANCIONE (laboratori); AZZURRO (teatro/concerti/mostre); ROSSO (eventi). Le attività possono essere consultate anche utilizzando la Pa-

gina News e Appuntamenti del portale, in cui la ricerca può essere effettuata per data, utilizzando il filtro "PERIODO", o selezionando direttamente l'Area naturale protetta di proprio interesse. Il programma è in costante aggiornamento e a tal fine è tutt'ora possibile, per i soggetti interessati, proporre ulteriori progetti o iniziative agli Enti Parco, finalizzate alla salvaguardia dell'ambiente e alla promozione del territorio in modo da garantire la più ampia partecipazione dei cittadini. Ricordiamo che il patrimonio naturalistico della Regione Lazio è composta da: 110 aree protette; 16 parchi regionali, 2 aree marine protette, 3 parchi nazionali, 31 riserve regionali, 4 riserve statali, 54 monumenti naturali, che con le aree contigue, fanno una superficie protetta di circa 257.996 ettari, pari a circa il 15% del territorio regionale.

Paolo Ciani: "Vogliamo far sì che il diritto allo studio sia sempre più concreto, a partire da buoni libri più democratici e solidali"
"Ho presentato una mozione sulle modalità di erogazione dei Buoni Libri"



"Ieri ho presentato una mozione sulle modalità di erogazione dei Buoni Libri, che è stata approvata all'unanimità dall'Assemblea Capitolina e che vuole essere un aiuto concreto alle famiglie romane sotto diversi aspetti" dichiara il capogruppo capitolino di Demos Paolo Ciani. "Nel nostro Paese e nella nostra città il diritto allo studio è riconosciuto e garantito, anche con l'erogazione dei sussidi che ogni anno l'Amministrazione di Roma Capitale mette a disposizione per garantire la gratuità, to-

tale o parziale, dei libri di testo in favore degli studenti iscritti presso le scuole d'istruzione secondaria di I e di II grado, statali e private paritarie, in possesso di determinati requisiti. Il bando è pubblicato sul sito e prevede che la presentazione della domanda avvenga esclusivamente on line. La ratio è quella di agevolare i cittadini, che non devono recarsi agli sportelli, ma l'altro lato della medaglia è che non tutti sono in grado di usare gli strumenti informatici. L'ISTAT ha rilevato che nel 2021

poco meno della metà delle persone tra i 16 e i 74 anni residente in Italia (45,7%) ha competenze digitali almeno di base. Per questo la mozione chiede la possibilità di effettuare la richiesta anche in modalità diverse: cartacea, tramite pec, presso P.U.A., C.A.F., Edicole in convenzione con il Comune di Roma e associazioni disponibili, da accreditare, per aiutare chi necessita di un supporto informatico, in modo che non sia privato di un diritto che non ha le competenze digitali attualmente necessarie per ri-

chiederlo" afferma Ciani. "La mozione prevede inoltre l'impegno di Roma Capitale ad attivarsi presso la Regione Lazio, che determina le Linee guida per i Buoni Libri 2023-24 (requisiti necessari, modalità di spesa ecc.) perché le integri per il 2023-24 prevedendo anche la possibilità di acquisto di materiale tecnico - artistico, spesso molto costoso per le famiglie; l'erogazione del buono libro anche agli studenti iscritti ai CIOFS FP Lazio (Corsi di formazione professionale gratuiti a Roma e nel Lazio) con la

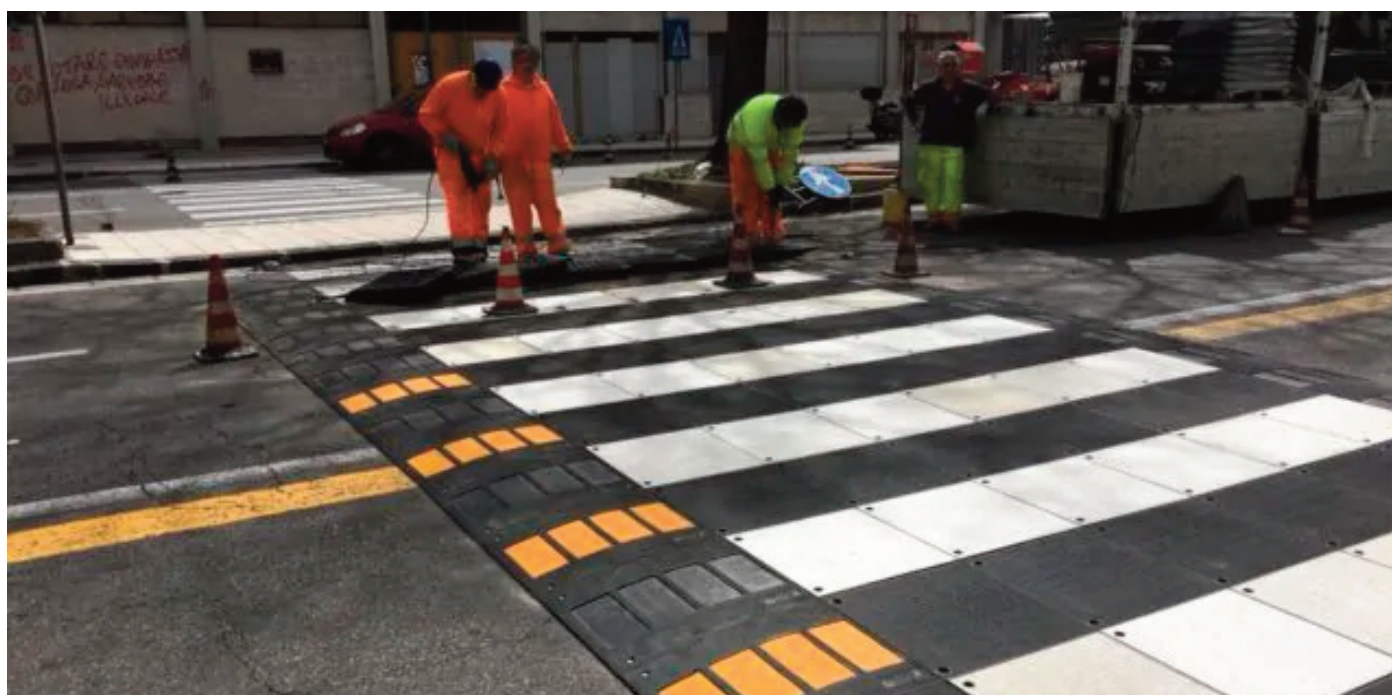
possibilità di acquistare le divise professionali; la proroga del termine ultimo di presentazione della domanda almeno fino al mese di gennaio 2024. L'obiettivo è quello di garantire a tutti i ragazzi che ne hanno i requisiti non solo di ottenere i buoni, ma di poterli usare per ciò che nel proprio corso di studi costituisce la spesa più impegnativa e/o necessaria. Ancora, la nostra mozione chiede di elaborare uno studio di fattibilità che preveda la possibilità di estendere lo strumento della cedola li-

braria a tutte le classi della scuola dell'obbligo o quanto meno alle classi della scuola secondaria di I grado per sanare il paradosso di un obbligo fino ai 16 anni e di una gratuità garantita a tutti fino ai 10. Vogliamo far sì che il diritto allo studio sia sempre più concreto, a partire da buoni libri più democratici e solidali, ottenibili anche da chi non ha competenze digitali, garantiti per tutta la scuola dell'obbligo e spendibili per le esigenze dello specifico corso di studi" conclude Paolo Ciani.

I lavori riguarderanno trenta ambiti critici per le utenze deboli distribuiti nei quindici Municipi e partiranno da dicembre

Giubileo: al via da dicembre i lavori per i 'black points pedonali'

La Giunta Capitolina ha approvato il Programma degli Interventi per il miglioramento della sicurezza stradale dei pedoni, cosiddetti "Black Points Pedonali" e il relativo schema di convenzione con il Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti che, proprio a fine giugno, ha accolto il Programma di Roma Capitale e stanziato circa 4,3 milioni di euro. I lavori, che riguarderanno 30 ambiti critici per le utenze deboli distribuiti nei 15 Municipi, partiranno a dicembre 2023 e dureranno un anno; quindi, saranno ultimati per l'inizio del Giubileo 2025. Le principali soluzioni tipologiche che saranno attuate, in funzione delle caratteristiche del singolo ambito di intervento, sono: migliore definizione delle traiettorie; nuova segnaletica orizzontale e verticale; controllo e riduzione della velocità; riprofilatura dei cigli e dei



cordoli spartitraffico; rimodulazione e messa in sicurezza degli attraversamenti e dei percorsi pedonali; ottimizzazione degli spazi di sosta e visibilità; ottimizzazione della regolazione semafo-

rica. Il Sindaco Roberto Gualtieri ha spiegato come: "Già entro la fine del 2024 metteremo in sicurezza 30 incroci critici per l'attraversamento dei pedoni. Si tratta di un lavoro prioritario - ha prose-

guito - che va ad inserirsi nella strategia complessiva di interventi sui 175 incroci maggiormente a rischio incidenti e per i quali abbiamo già concluso alcuni cantieri, tra i quali il lotto relativo agli inter-

venti sulla via Nomentana che sarà seguito da quelli in partenza lungo la Cristoforo Colombo. Oggi, con questo provvedimento - ha concluso il primo cittadino - usiamo fondi nazionali per una serie di

lavori di messa in sicurezza espressamente dedicati ai pedoni della Capitale, abitata da milioni di persone e percorsa da decine di milioni di turisti ogni anno". "Sono interventi molto importanti - ha dichiarato l'Assessore alla Mobilità Eugenio Patané - perché si inseriscono all'interno delle misure che stiamo mettendo in campo sulla sicurezza stradale. A Roma muoiono molti più soggetti deboli della mobilità come pedoni e ciclisti rispetto alle altre città italiane ed europee. Per questo dobbiamo mettere la loro incolumità al centro dei nostri provvedimenti, come obiettivo fisso e imprescindibile. Le opere, inoltre, sono in coerenza con l'obiettivo che ci siamo posti di ridefinire lo spazio fisico esistente a vantaggio dei pedoni e della mobilità dolce, riducendo contestualmente quello oggi riservato alle automobili".

“La maggioranza danneggia servizio essenziale per studenti con disabilità”

OEPAC: la nota M5s e LcR



“Con la bocciatura della mia mozione sull’internalizzazione degli Operatori Educativi per l’Autonomia e la Comunicazione, la maggioranza ha commesso un doppio errore. Il primo, macroscopico, nei confronti dei lavoratori, ancora una volta rimasti senza tutela alcuna e senza alcuna certezza per il futuro. Il secondo verso gli studenti con disabilità – e le loro famiglie – che usufruiscono quotidianamente di questo prezioso servizio pubblico. Analoga insensibilità ha palesato la maggioranza dem del Municipio III, che

non ha esitato a bocciare la medesima proposta di internalizzazione contenuta in una mozione a firma dei consiglieri M5S Quattromani e Battisti. Ci chiediamo, a questo punto, come mai il Partito Democratico osteggi così tanto il consolidamento del servizio offerto dagli OEPAC a beneficio dei cittadini romani e il progressivo assorbimento degli stessi operatori all’interno del personale di Roma Capitale. Un percorso che avevamo avviato noi sotto la sindaca Virginia Raggi e che ora potrebbe essere ad-

dirittura agevolato grazie a un disegno di legge – attualmente in discussione alla Camera dei Deputati – che sostiene gli enti locali in questo processo di internalizzazione. Il servizio offerto dagli OEPAC necessita di tutte le tutele del caso al fine di dare certezze a un’attività di essenziale importanza per gli alunni con disabilità”. Lo dichiarano, in una nota, il capogruppo capitolino della Lista Civica Raggi Antonio De Santis e i consiglieri M5S del Municipio III Dario Quattromani e Marina Battisti.

Gotor: “Un riconoscimento importante alla volontà di questa Giunta”

“Il rapporto Acos un ottimo segnale”



“I risultati dello studio dell’Agenzia per il Controllo e la qualità dei Servizi pubblici locali di Roma Capitale sulla diffusione delle attività culturali a Roma, in netta crescita rispetto all’ultimo triennio e anche rispetto al 2019, fanno emergere un quadro più che positivo per l’Amministrazione Gualtieri. Questi dati sono un ottimo segnale e non possono che renderci soddisfatti, anche a fronte di un lavoro e un impegno

straordinari messi in campo con gli uffici dell’amministrazione. Un riconoscimento importante alla volontà di questa Giunta di investire sull’asset Cultura e che rende merito al lavoro di tante professionalità che nell’Amministrazione si attivano per realizzare bandi, organizzare iniziative, renderle possibili e comunicarle alla città. I dati scendono nel dettaglio Municipio per Municipio ed è interessante osservare la

diffusione capillare delle attività, che ci conforta nella scelta fatta di diffondere iniziative sull’intero territorio romano, con il Capodanno o l’Estate Romana, ci stimola a proseguire su questa strada e a lavorare per rafforzare l’organico nei Municipi, per dotarli di figure professionali che lavorino nei territori per rendere questa crescita ancora più omogenea”. Così l’Assessore alla Cultura di Roma Capitale, Miguel Gotor.

De Gregorio e Carpano: “Urge annullare tutto in Ama e ricostruire l’azienda”

Azione: “I romani sono furiosi”



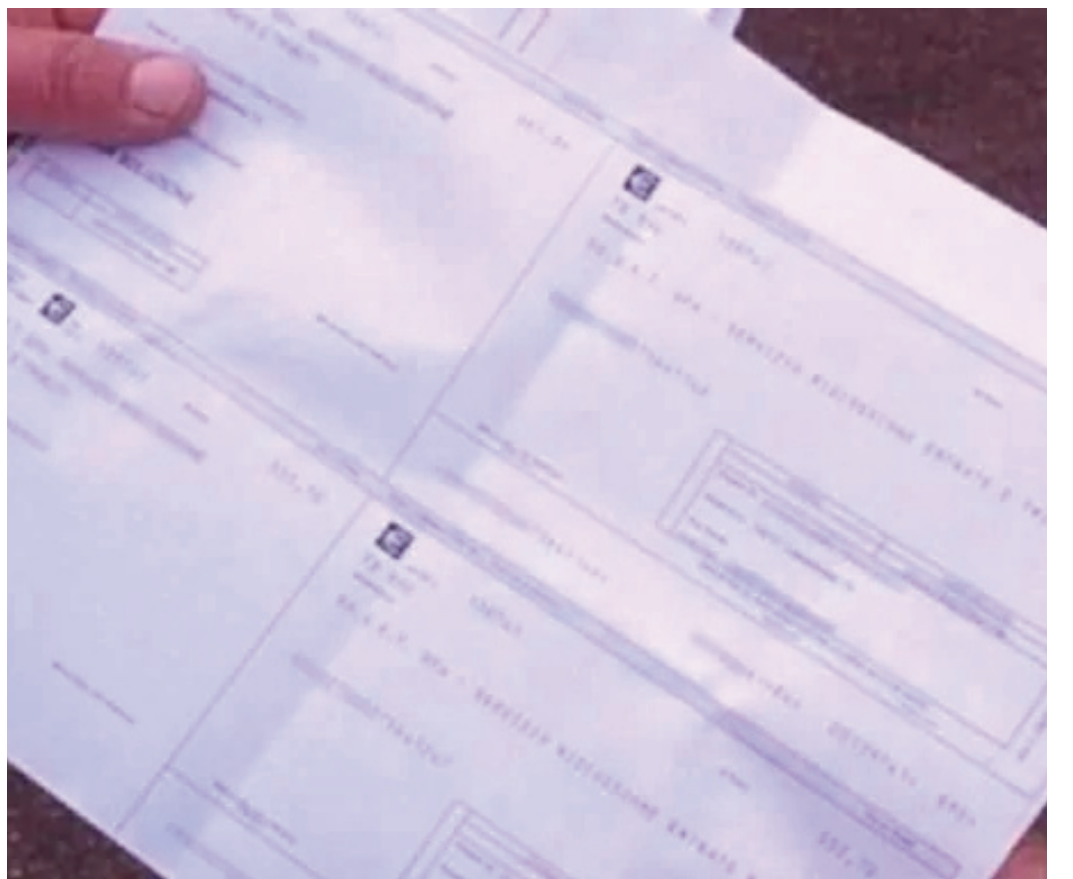
“Romani furiosi per il blocco della raccolta dei rifiuti. Bisogna annullare tutto in Ama e ricostruire l’azienda. Bisogna cambiare tutti gli attuali dirigenti e, come succede a Milano e Torino, fondere AMA in una multiutility che porti efficienza, investimenti e com-

petenze. Continuare con l’attuale affidamento ad Ama fino al 2029 non è qualcosa che può continuare: gli “accumuli incontrollati” di cui parla Arpa a Torpignattara non sono che l’ultima prova. Bisogna inoltre dividere le competenze in capo all’assessorato

capitolino di riferimento, puntando su due ambiti distinti: verde e rifiuti. Oggi l’emergenza rifiuti sta schiacciando la gestione del verde urbano”. Così Flavia De Gregorio e Francesco Carpano, rispettivamente capogruppo e consigliere di Azione in Campidoglio.

La Raggi e la LcR: “L’Ama continua a consegnarli doppi o in ritardo”

“Questa inefficienza non penalizzi cittadini”



“Caos cartelle Tari: Ama consegna i bollettini doppi – per sanzioni già pagate – o in ritardo e così circa 200.000 utenti rischiano di dover pagare una mora. Al di là delle responsabilità, le inefficienze di Ama non

possono ricadere sui cittadini: il Sindaco e l’azienda sospendano immediatamente le sanzioni e le doppie richieste di pagamento per bollettini già saldati. Una vera e propria ingiustizia che chiederemo di

fermare attraverso una mozione urgente che stiamo depositando”. Lo dichiarano, in una nota, l’ex sindaco di Roma Virginia Raggi e i gruppi capitolini M5S e Lista Civica Raggi.

Quali gli alimenti da preferire? L'esperto: "Le verdura sì, ma a foglia. La frutta? Sì, ma senza esagerare". Occhio ai frullati...

Caldo e fame: cosa è meglio mangiare in estate?



Ma non per questo dobbiamo aspettare l'autunno per rimetterci in forma: anche la stagione estiva offre molte occasioni per stare bene grazie alla biochimica degli alimenti". Notoriamente l'estate è anche la stagione che aspettiamo per poter scegliere tra molte varietà di frutta e verdura. Tuttavia, consiglia ancora il consulente nutrizionale e nutra-ceutico, "Meglio preferire ortaggi a foglia verde cruda o poco cotta e non a frutto come i pomodori, melanzane e peperoni. Questi alimenti definiti solanacee sono ricchi di zuccheri solubili, aumentano il rischio di infiammazione e non sono certamente rinfrescanti come si pensa. Inoltre mai eccedere con la frutta e mai mangiarla da sola ma sempre accompagnata con una proteina (es. parmigiano o affettato). Attenzione a smoothies, centrifugati e frullati che vanno molto di moda, al punto che per alcuni diventano veri pasti sostitutivi: queste bevande privano l'organismo dell'apporto di nutrienti fondamentali (come proteine e grassi)". Infine, cosa che non sapevamo, Bianchini 'avverte' che "La frutta assunta sotto forma di frullato perde la sua parte di fibre e, liberando il fruttosio, diventa ancora più zuccherina a discapito della nostra forma fisica". È da sempre il must estivo, ma non tutti sanno che giocare d'anticipo può fare la differenza. "È diffusa la convinzione che sia necessario bere grandi quantità di acqua ogni giorno, soprattutto in stagione estiva per prevenire la tanto temuta disidratazione. Ritengo piuttosto sia

corretto avere come buona norma quella di anticipare lo stimolo di sete e bere almeno 1,5 lt al giorno, senza sforzarsi in quantitativi per forza maggiori. Trovo importante reintegrare gli elettroliti dispersi con la sudorazione - prosegue Bianchini - attraverso una buona idratazione idrosalina in presenza di temperature alte (>28) o levato tasso di umidità. Una perdita di liquidi dovuta al sudore già in termini di 2-3% è sufficiente per ridurre le prestazioni fisiche e a volte anche cognitive. Perdite oltre il 3% possono provocare un collasso o colpo di calore. Suggestisco di aggiungere il succo di 2 limoni e 5 grammi di sale grosso, in circa 1 litro di acqua". Con il caldo e l'afa aumenta la sudorazione, meccanismo utile a regolare e controllare la temperatura corporea, che genera una perdita di sali minerali, con una conseguente sensazione di affaticamento e spassatezza. "Per questo motivo alimentarsi reintegrando una buona quantità di liquidi è fondamentale per prevenire una disidratazione, e mantenere un buon controllo biochimico ormonale del nostro organismo attraverso una corretta combinazione dei cibi. È giusto sfatare il mito che sudare grazie al caldo e all'attività sportiva intensa, possono produrre un maggior dimagrimento - avverte l'esperto - accelerando il metabolismo. Per la mia esperienza, la condizione ottimale per questo tipo di obiettivo è il miglior controllo ormonale a livello biochimico nel nostro organismo, che si ottiene grazie a un apporto bilan-

ciato di alcuni nutrienti. Questo non significa che l'attività motoria non sia indicata, perché si conoscono gli innumerevoli benefici, ma in determinate condizioni e anche a certe età, è bene preservare anche da un sovraccarico cardiocircolatorio da eccessivi sforzi, che si potrebbero ottenere esclusivamente attraverso un percorso alimentare corretto". Contrariamente a quanto si dice in presenza di un calo di zuccheri, non sempre la soluzione per 'tirarsi su' è quella di un integratore o di una bustina di zucchero o di una banana: "Vanno molto di moda gli integratori a base di potassio e magnesio, le bevande remineralizzanti per gli sportivi, oppure l'uso di banane per sopperire a questi deficit eliminati con il sudore (grande falso mito)", osserva il consulente nutrizionale e nutra-ceutico, che 'corregge': "Esistono alimenti ricchissimi di potassio e magnesio (mandorle, prezzemolo ad esempio), che non hanno l'effetto "collaterale" delle banane di innalzare in modo importante la glicemia e di conseguenza l'insulina. Il magnesio è un micronutriente essenziale, di cui buona parte del suolo è povera e quindi nelle verdure se ne trova in quantità inferiori rispetto a 50 anni fa. Con l'avanzare dell'età se ne riduce l'assorbimento da parte dell'organismo, mentre proteine e MCT (Medium Chain Triglycerides) aumentano l'assorbimento di magnesio. Il magnesio tra le sue importanti funzioni ha anche quella del metabolismo del glucosio. Una

ricerca fatta in Cina su oltre 2 mila persone, mostra come i livelli di magnesio siano inversamente proporzionali al livello di zucchero nel sangue. Ecco perché suggerisco di sostituire la famosa banana con una buona manciata di frutta secca come spuntino, perché le mandorle ad esempio contengono fino a 780mg/100g di potassio a differenza delle banane che ne contengono 350mg/100g. Perché non imparare a preparare una sfiziosa salsa verde con prezzemolo, aglio, magari peperoncino. per insaporire le pietanze, dato che il prezzemolo contiene 670mg/100g di potassio, quasi il doppio rispetto ad una banana ma senza nessun zucchero! Un caso abbastanza comune è quando avviene un calo di zuccheri o di pressione dovuto ad un colpo di calore, si ricorre spesso ad assumere una bustina di zucchero per "tirarsi su". in realtà sarebbe più indicato qualche granello di sale grosso che richiama velocemente il glucosio". Puntuali, con l'avvento dell'estate sulle tavole ecco materializzarsi le immancabili insalate di pasta o di riso ma, consiglia Bianchini, meglio mangiarle con piccoli accorgimenti: "La pasta o il riso freddo non sono alimenti che favoriscono il nostro benessere per via del piccolo insulino che generano e che ci procurano quel senso di sonnolenza post prandiale. Meglio la scelta di carne, pesce o uova con verdura abbondante. Se proprio siete dipendenti dai primi piatti e non potete farne a meno, non dimenticate di bilanciare il cereale o la pasta con

tonno, prosciutto cotto, uova, wurstel, speck a cubetti e qualche grasso come olive, avocado, formaggio stagionato. I grassi non fanno ingrassare: lo spiego nel mio Metodo - incalza l'esperto - e già nel 1882 il dott. Wilhelm Ebstein che spiegava quanto i cibi grassi siano cruciali perché incrementano la sazietà e riducono l'accumulo di grasso". Inevitabilmente, con l'afa sale l'arsura e, inevitabilmente, si beve molto di più e spesso in modo anche distratto. "Il mio Metodo - spiega Bianchini - prevede pochi divieti e tra questi ci sono le bevande zuccherate, succhi di frutta, sciroppi che in estate ci vengono abitualmente proposti. Meglio la solita acqua, anche frizzante, insaporita con l'aggiunta di qualche goccia di limone, lime, pompelmo sempre senza esagerare. Anche quella aromatizzata è una buona alternativa. Basta lasciarla in infusione qualche ora in frigorifero con erbe aromatiche come menta, basilico, melissa, finocchietto o anche lavanda a seconda i gusti. I gelati Invece - consiglia l'esperto - sono da preferire alle creme e magari in mattinata a colazione, sempre nel rispetto del nostro orologio biochimico ormonale. Dopo la cena serale sconsiglio. Al risveglio, tra le 7 e le 8.30, il nostro corpo raggiunge il picco massimo di produzione dell'ormone cortisolo (detto anche ormone dello stress) che tra i molti effetti potenzialmente negativi, ne ha uno positivo: aiuta a mobilitare i grassi in eccesso. Assumere in questo momento della giornata alimenti poten-

zialmente ingrassanti come un gelato alle creme in realtà fa dimagrire, soddisfa il palato e il cervello! Tra l'altro, il nostro organismo, seguendo un preciso ritmo metabolico nelle ore del mattino, favorisce la glicolisi (cioè metabolizza il glucosio). Da preferire quelli fatti in casa, o anche semplici ghiaccioli fatti con spremute di agrumi e fruttosio aromatizzati alla menta. Oppure congelando una bevanda fatta con mandorle tritate (che diventano un latte) in cui aggiungere qualche scaglia di cioccolato". Sfruttare la biochimica degli alimenti significa poter mangiare liberamente facendo però attenzione alle combinazioni e ai pochi divieti che il Metodo Bianchini® prevede. "È comune lo stupore quando elenco i divieti "buoni" che prevedo nel metodo da me ideato: non si usa la bilancia, non si contano le calorie, non si assumono farmaci, non si acquistano prodotti particolari e non serve fare attività fisica. Di contro per via dell'azione immunosquilibrante di molte bevande, va evitato il latte, gli alcolici, le bibite, i succhi, le spremute, il caffè d'orzo e il ginseng. Un divieto che vale anche per i composti aggiunti quali sale, zucchero e aceto. Nessuna restrizione sui condimenti e sulla scelta della cottura - conclude l'esperto - e c'è solo una preferenza per alcune proteine, insaccati e frutta fresca. La mia passione per la biochimica del cibo nasce fin da giovane quando ho iniziato applicando su me stesso gli stessi principi di quello che sarebbe divenuto il mio Metodo".

Radio

GLOBO

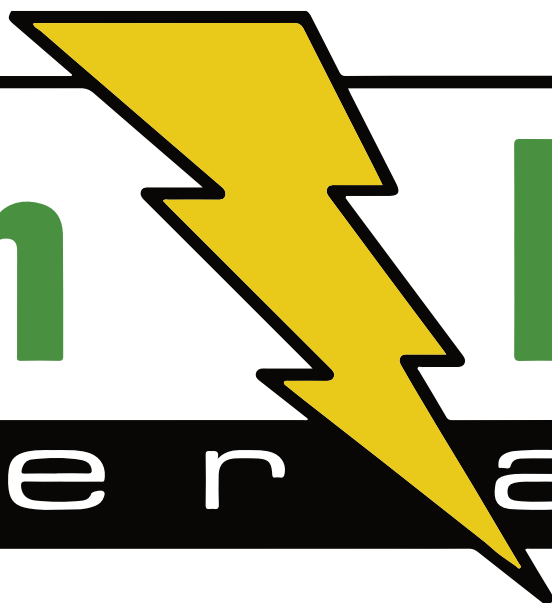


IL PARCO DIVERTIMENTI
DEL CINEMA E DELLA TV

CINECITTÀ
World

BOHA - CATEL ROMANO

Green



Power[®]

g e n e r a t o r s