

**Ama, Trabucco
e Ferraro: "Buon
lavoro al presidente
Manzi"**

a pagina 5



**Tor Marancia,
la Lega: "No
alla deforestazione"**

a pagina 6



**'40 VITE (senza
fermarmi mai)',
l'autobiografia
di Enrico Ruggeri**

a pagina 7



De Palma: "I pazienti entrano in ospedale addirittura armati!"

Nursing Up: "Sempre più grave l'allarme aggressioni"

Pazienti letteralmente fuori controllo, un piano del Viminale certamente inefficace, con i presidi delle forze dell'ordine ad oggi insufficienti nelle grandi strutture sanitarie metropolitane, soprattutto agenti totalmente assenti dopo la mezzanotte, con i pronto soccorsi che diventano 'porto franco'



di sbandati, tossicodipendenti, ubriachi e cittadini esagitati. E come riportato dalle cronache, dalla Campania alla Lombardia abbiamo vissuto l'ennesima settimana di terrore per gli infermieri. Basta una scintilla e potrebbe davvero scapparci la tragedia.

a pagina 2

CARBOIDRATI NEL PIATTO: SCOPRI DOVE SI NASCONDONO (DAVVERO)



a pagina 3

Dehors: l'attacco di Lucarelli e Alemanni di Roma Capitale



a pagina 4

XIX Giornata Nazionale del Malato Oncologico

AlCNAO di Pavia il primo "pozzo dei desideri" hi-tech: auguri e messaggi dai pazienti per i pazienti

In occasione della XIX Giornata Nazionale del Malato Oncologico, che si celebra dal 16 al 19 maggio, il Centro Nazionale di Adroterapia Oncologica (CNAO) di Pavia e Medicinema Italia inaugurano il primo pozzo dei desideri hi-tech installato in una struttura di cura. In ferro grigio, con la forma di una clessidra a volumi invertiti, simile a una piccola navicella spaziale, è "atterrato" nella hall di ingresso del Centro pavese con l'obiettivo di donare sollievo ai pazienti in attesa di sottoporsi alle terapie.



Grazie a un'interfaccia digitale incastonata nella sua apertura superiore è, infatti, possibile "lanciare" e poi vedere "scorrere" nel fondo del pozzo un messaggio di speranza e buon auspicio. Possono farlo familiari, caregiver e accompagnatori per infondere fiducia e augurare del bene ai propri cari, che stanno affrontando un percorso difficile, o i pazienti per sé stessi e per quelli che verranno dopo di loro.

a pagina 2



TOPTTEL



amicity

CPS
CENTRO PRODUZIONE SERVIZI



GTV
AUDIOVISIVI srl



dalla parte dei cittadini

L'informazione professionale della città di Roma e del Lazio

Nursing Up: "A Milano, una 27enne in stato di agitazione, ha minacciato gli infermieri con un coltello"

Aggressioni ai medici: l'allarme

"Il Viminale aveva promosso un aumento dei presidi delle forze dell'ordine"

Come tiene a rimarcare l'attivissimo Antonio De Palma, presidente nazionale del Nursing Up, anche quest'ultima settimana "L'abbiamo nuovamente sfiorata: siamo arrivati ai coltelli e ai manganelli nelle corsie dei pronto soccorsi. A Nocera Inferiore, grande comune campano, solo pochi giorni fa, un paziente è stato bloccato con un manganello pieghevole in tasca. Lo ha brandito per ore contro gli infermieri". "All'alba di sabato 12 maggio, erano le 6 del mattino - spiega il sindacalista degli operatori sanitari - al pronto soccorso del Niguarda, siamo a Milano, una paziente, una donna di 27 anni, in evidente stato di agitazione, ha minacciato gli infermieri con un coltello per poi cominciare a dare in escandescenza e a ferirsi da sola". C'è inoltre da puntualizzare, aggiunge non senza amarezza De Palma, che "La polizia è arrivata sul posto solo perché allertata dal personale sanitario. A quell'ora, in un pronto soccorso grande come quello del Niguarda, può succedere di tutto. Medici e infermieri dopo la mezzanotte si ritrovano letteralmente abbandonati a se stessi". Insomma, commenta ancora il presidente nazionale del Nursing Up,



nel Paese "Non esiste un solo ospedale, lo possiamo affermare con cognizione di causa, che da Nord a Sud garantisce la presenza continuativa di un agente dopo la mezzanotte. E con 'i favori del buio' nei pronti soccorsi può accadere davvero di tutto. Ep-

pure il Ministero degli Interni aveva promosso a gran voce il presunto aumento dei presidi delle forze dell'ordine". Dunque, commenta ancora De Palma, "Poco o nulla pare essere mutato nemmeno con il recente decreto sulla procedibilità d'ufficio. La

pubblicazione in Gazzetta Ufficiale del decreto legislativo 31/2024 che modifica il codice penale in tema di procedibilità d'ufficio per il reato di lesioni personali e di procedibilità a querela del reato di danneggiamento, almeno per il momento, si sta rivelando

infruttuoso". "Se questo voleva e doveva essere un deterrente per fermare le aggressioni - aggiunge infine De Palma - fin qui non è cambiato nulla. Il fenomeno delle violenze è in costante ascesa e ha assunto una brutalità spaventosa. Siamo di fronte ad

una vera e propria piaga sociale. E se siamo arrivati alle armi nei pronto soccorsi, è sintomo di un reale male di vivere, di una rabbia che va arginata sul nascere solo con la presenza degli agenti, 24 ore su 24, e sette giorni su sette", chiosa il sindacalista.

Per l'Istituto Superiore della Sanità due minori su 10 è in sovrappeso

Obesità dei bambini, numeri allarmanti



Obesità bambini in Italia: due minori su 10 sono in sovrappeso. A dirlo è l'Iss, che lancia un allarme ulteriore: un bambino su 10 è obeso. Una serie di fattori, dagli errori alimentari alle cattive abitudini, dal consumo basso di frutta e verdura agli eccessi, passando per il poco movimento. I numeri rac-

colti dalla ricerca dell'Iss spaventano: nel nostro Paese, il 19% dei bambini e delle bambine tra gli 8-9 anni è in sovrappeso mentre il 9,8% è obeso, compresi casi di bambine e bambini con obesità grave, pari al 2,6%. È ciò che viene a galla dai dati relativi al 2023 di 'OKkio alla Salute', il sistema di

sorveglianza nazionale del Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e Promozione della Salute (CNaPPS) dell'Istituto superiore di sanità. Un protocollo che rientra nell'iniziativa della Regione Europea dell'Oms 'Childhood Obesity Surveillance Initiative'.

Al CNAO di Pavia il primo "pozzo dei desideri" hi-tech: auguri e messaggi dai pazienti

XIX Giornata del Malato Oncologico

Il Pozzo Augurale o Wishing Well è un intervento di architettura del benessere, un contenitore a cui ci si affaccia, e dentro cui ci si specchia, pensato per ispirare un senso di condivisione emotiva ma anche di mistero, di possibilità e di scoperta. Ha la simmetria modulare di una capsula del tempo, con cui dare voce ai propri pensieri ed emozioni. Grazie a un software sviluppato ad hoc, sarà possibile comporre il proprio messaggio scegliendo una combinazione di 4 parole tra circa 4.000 preselezionate perché in grado di convogliare concetti positivi, di resilienza e riscatto, utili al processo di cura. Una volta scelto, il messaggio sarà inviato a un monitor posto sul fondo del pozzo, che mostra, su uno sfondo di acqua in movimento, tutti i messaggi inseriti in precedenza. "La speranza è senz'altro il primo dei sentimenti che provano i pazienti quando

varcano la soglia del nostro Centro", afferma la dott.ssa Ester Orlandi, Responsabile del Dipartimento clinico CNAO. "I pazienti che si rivolgono al CNAO sono affetti da tumori complessi, per cui l'adroterapia rappresenta un'importante scelta terapeutica esclusiva o a supporto di altri trattamenti erogati in altri centri. Wishing Well è un'installazione che dà la possibilità di esprimere il proprio pensiero per augurare del bene e di leggere e trarre conforto da quelli degli altri, ascoltando il suono rilassante dell'acqua. Un progetto che potrà sicuramente donare benessere ai nostri pazienti, creando un momento di scambio relazionale di messaggi positivi. Dare voce ai loro sentimenti li aiuterà ad affrontare con maggiore serenità la malattia e anche il processo di cura". "Solitamente ci occupiamo di realizzare interventi atti a migliorare lo

stato psico-fisico dei pazienti in ospedale, soprattutto attraverso la cineterapia, creando luoghi in cui fruire del cinema senza barriere", spiega Fulvia Salvi, Presidente e tra i Fondatori di Medicinema. "Nel caso del CNAO questo non era possibile, ma abbiamo comunque cercato di ideare uno spazio che fosse come un piccolo 'rifugio' di sollievo. I nostri educatori creativi, l'artista Chiara Gambirasio e il fumettista sceneggiatore Vinci Cardona, sono così arrivati all'idea di un 'Pozzo Augurale' hi-tech. Si tratta di un unicum mai realizzato prima, progettato in esclusiva per CNAO, per comunicare, oltre a speranza e benessere, anche l'alta tecnologia presente al Centro: vuole, infatti, richiamare la forma dei macchinari che il paziente ritrova nelle sale trattamento, umanizzando la tecnologia e il suo utilizzo".

SEGIMM s.r.l.

SERVIZIO GESTIONE IMMOBILI E IMPIANTI

Carboidrati nel piatto: scopri dove si nascondono (davvero), come cercarli, e quanti ne servono ogni giorno



Una scelta ricorrente a tavola: se sai che la sera mangerai carne, a pranzo è d'obbligo un primo piatto. O viceversa. Per sapere se si tratta di una decisione corretta, interviene Paolo Bianchini consulente nutrizionale e nutraceutico di Salò e autore del Metodo Bianchini, rispondendo ad alcune domande sul mondo dei carboidrati.

A che cosa servono i carboidrati?

Bianchini: "I carboidrati fanno parte dei 3 macronutrienti fondamentali insieme a proteine e grassi. Con questi ultimi, rappresentano la principale fonte energetica dell'organismo. I carboidrati sono contenuti principalmente negli alimenti di origine vegetale in primis cereali, frutta e verdura".

Quali sono le differenze tra carboidrati semplici e complessi?

Bianchini: "Dipende dalla loro struttura chimica. I carboidrati semplici, comunemente chiamati zuccheri, comprendono monosaccaridi (dalla struttura chimica molto semplice, come glucosio, fruttosio e galattosio), disaccaridi (formati dall'unione di due monosaccaridi, come saccarosio=glucosio + fruttosio, lattosio=glucosio + galattosio e maltosio=glucosio + glucosio), oligosaccaridi (formati da due a dieci molecole di monosaccaridi, come le malto destrine solitamente utilizzate come integratori energetici). Quello di maggiore interesse è il glucosio, che costituisce la forma nella quale devono essere trasformati gli altri zuccheri per poter essere utilizzati dal nostro organismo. Insomma,

tutti alla fine diventano glucosio, per questo la distinzione tra semplici e complessi in fondo è superflua. I carboidrati complessi possono essere anche definiti polisaccaridi, poiché formati dall'unione di numerose molecole di monosaccaridi. Si dividono in polisaccaridi di origine vegetale (amidi e fibre) e polisaccaridi di origine animale (glicogeno, riserva di carboidrati nel muscolo)".

Perché molti pensano che se sono troppi i carboidrati, diventano dannosi?

Bianchini: "Un consumo eccessivo (anche di poco) di carboidrati può comportare diversi rischi per la salute: infiammazione, aumento di peso, sbalzi di umore e aumento del rischio cardiovascolare. La spiegazione è molto semplice. Cominciamo dall'argomento dell'infiammazione che è considerata lo start di moltissime patologie (diabete, artrosi, infarti, ictus, allergie, malattie autoimmuni etc). Assumere troppi carboidrati può portare anche a un aumento di peso poiché il nostro corpo tende ad accumulare l'eccesso di carboidrati sotto forma di grasso. Non dimentichiamo che un'elevata assunzione di carboidrati può causare picchi di zucchero nel sangue, portando a un aumento della glicemia. Questo può portare all'insorgenza di diabete tipo 2. Eccedere nei carboidrati può causare sbalzi glicemici che influiscono sugli ormoni e sull'umore. Infine, una dieta ricca di carboidrati contribuisce all'aumento dei livelli di trigliceridi nel sangue aumentando il

rischio di malattie cardiovascolari".

È vero che il nostro organismo estrapola zucchero anche dalle proteine e dai grassi?

Bianchini: "Questo processo si chiama gluconeogenesi e per semplificare, potremmo definirla come una sorta di magazzino di emergenza del nostro corpo. Quando non abbiamo abbastanza zucchero (glucosio) nel sangue, il corpo prende aminoacidi dalle proteine e glicerolo dai grassi e li trasforma in zucchero. Questo zucchero viene poi usato per fare riserve di energia chiamate glicogeno. È come mettere soldi in un salvadanaio per usarli quando servono. Il processo avviene principalmente nel fegato e nei muscoli. È importante perché mantiene stabili i livelli di zucchero nel sangue quando non mangiamo abbastanza carboidrati. Il nostro corpo ha dei "costruttori" chiamati enzimi che gestiscono questo processo, assicurandosi che tutto funzioni correttamente".

Qual è la percentuale di zuccheri che dovremmo garantire ogni giorno?

Bianchini: "La percentuale di zuccheri consigliata varia in base al livello di attività fisica e al metabolismo individuale. Per una persona sedentaria, che svolge poco o nessun esercizio fisico, si consiglia generalmente di limitare l'assunzione di zuccheri al 20% delle calorie totali giornaliere. Questo perché un'elevata assunzione di zuccheri senza un adeguato livello di attività fisica può contribuire al sovrappeso, all'aumento del rischio di diabete e a tutte le patologie cronic-

degenerative. Per una persona attiva o sportiva che svolge regolarmente esercizio fisico, il fabbisogno energetico è maggiore e quindi è raccomandato un aumento della percentuale di zuccheri fino al 30% delle calorie totali giornaliere. Gli zuccheri sono una fonte di energia rapida durante l'esercizio fisico e possono contribuire a mantenere elevati livelli di prestazioni. Tuttavia, è importante scegliere fonti di zuccheri corrette come frutta (in primis frutti rossi) e verdure, anziché alimenti ad alto contenuto di zuccheri aggiunti come dolci e bibite zuccherate, per garantire un apporto equilibrato di nutrienti".

Cosa succede se si assumono carboidrati carichi di zuccheri?

Bianchini: "Questo è un altro aspetto da considerare quando si valutano le fonti di carboidrati nella nostra dieta quotidiana. Se si assumono carboidrati carichi di zuccheri, dimagrire diventa praticamente impossibile e, anzi, si aumenta il grasso viscerale che si accumula intorno agli organi interni, aumentando il rischio di malattie cardiovascolari e diabete. Questo tipo di grasso rappresenta un vero e proprio nemico per la nostra salute e non si riesce a perdere nemmeno praticando attività fisica. L'unica strategia vincente è rappresentata da una corretta alimentazione".

Facciamo un esempio: quanti carboidrati ci sono in 80gr di pasta o 100gr di pane/riso?

Bianchini: "È una domanda cruciale per la nostra salute. Prendiamo ad esempio 80 grammi di pasta cotta: qui ci sono

circa 60 grammi di carboidrati, mentre in 100 grammi di pane ci portano a quasi 65 grammi di carboidrati e il riso parboiled cotto raggiunge circa 25 grammi per 100 grammi. E se pensiamo a una pizza margherita di circa 160 grammi, ci troviamo di fronte a un carico considerevole. Ciò che rende questa discussione ancora più rilevante è il contesto del nostro corpo e del suo metabolismo. Il nostro sangue contiene normalmente circa 5 grammi di zucchero e quando questo livello aumenta, diventa potenzialmente tossico e il nostro corpo deve intervenire per abbassarlo. Qui entra in gioco l'insulina, un ormone cruciale che aiuta a trasformare e immagazzinare lo zucchero nelle cellule adipose. Senza questa regolazione, rischieremo gravi conseguenze per la nostra salute".

E in una mela, quanti carboidrati ci sono?

Bianchini: "La mela è un alimento che potremmo percepire come "innocuo". Tuttavia, contiene circa 20 grammi di zucchero, circa 4 volte la quantità presente nel nostro sangue. Il nostro corpo è progettato per gestire questi picchi di zucchero nel sangue grazie alla secrezione di insulina, che riduce il livello di zucchero a valori fisiologici. Il vero rischio si presenta quando questo stimolo è costante e ripetuto nel tempo, soprattutto se si manifesta tra pasti e snack che contengono carboidrati. In questo scenario, il sistema di regolazione del glucosio potrebbe essere sovraccaricato e andare in tilt. Questo può portare a una

serie di problemi di salute, tra cui l'insulino-resistenza, il diabete di tipo 2 e l'accumulo di grasso corporeo. Mentre la quantità di carboidrati in cibi come la pasta, il pane o il riso è importante, è altrettanto cruciale considerare la frequenza e la distribuzione dei nostri pasti e spuntini. Bilanciare l'apporto di carboidrati con altri nutrienti e mantenere una dieta equilibrata può aiutarci a prevenire problemi metabolici e a promuovere una salute ottimale a lungo termine".

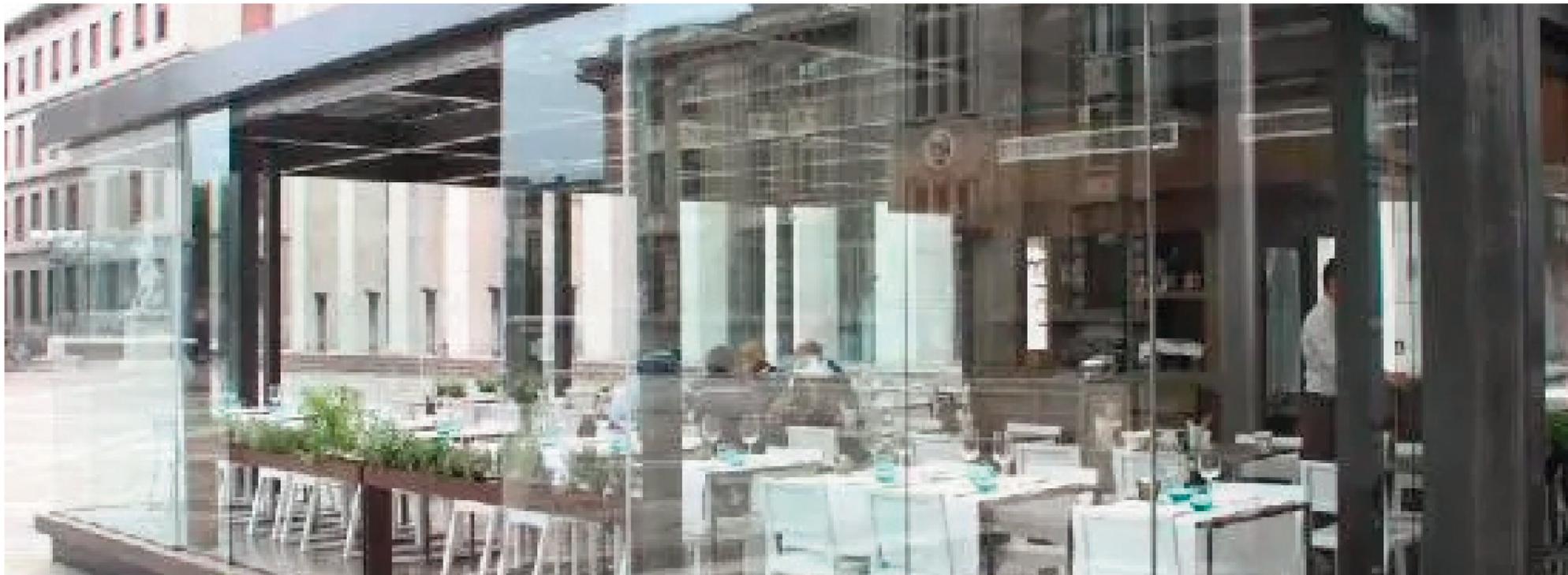
Ma è risaputo che frutta e verdura sono fonti di carboidrati: quali sono quelli che ne contengono di più?

Bianchini: "Il nostro metabolismo si è evoluto nel corso dei secoli adattandosi alle variazioni stagionali e alle sfide ambientali. In passato il fruttosio contenuto nella frutta fungeva da segnale per il corpo, indicando la necessità di accumulare riserve di grasso in previsione dei periodi di scarsità alimentare, come l'inverno. Tuttavia, con l'avvento della modernità, la disponibilità costante di frutta durante tutto l'anno ha modificato questo equilibrio. Tra le varietà di frutta considerando un peso di 100 grammi cadauno, quella che ne contiene maggiormente è la mela (20 grammi), seguita da mango (14 grammi), ciliegie (13 grammi) e banane (12 grammi). Tra le verdure invece, patate, zucca, carote, pomodori, peperoni e melanzane sono quelle più ricche di amido e zuccheri solubili (circa 15 gr come media) che si trasforma in glucosio una volta ingerito".

Lucarelli: "Assurdo che il governo centrale decida unilateralmente per le amministrazioni locali"

Dehors: Lucarelli e Alemanni all'attacco

Alemanni: "Urso parla con incompetenza di un argomento molto serio"



"È assurdo e inaccettabile che il ministro Urso e il governo centrale decidano unilateralmente per le amministrazioni locali". Così in una nota Monica Lucarelli, assessora alle Politiche della Sicurezza, Attività Produttive e alle Pari Opportunità di Roma Capitale sulle dichiarazioni del ministro delle Imprese, Adolfo Urso, riguardo un provvedimento per rendere strutturali i tavolini all'aperto. Come tiene infatti a rimarcare l'assessora alle

Politiche della Sicurezza, Attività Produttive e alle Pari Opportunità, "La decisione di mantenere i dehors risultanti dalla pandemia senza tener conto delle specificità locali è un evidente segno di arroganza e disinteresse da parte del governo centrale. Questa mossa è chiaramente dettata da interessi politici e non tiene in considerazione le vere esigenze dei residenti e degli imprenditori locali". "La programmazione del territorio - conti-

nua Lucarelli - è un compito fondamentale dell'amministrazione cittadina, poiché si basa sulle molteplici esigenze della comunità locale e determina l'organizzazione dello spazio pubblico. A Roma, abbiamo lavorato instancabilmente a un nuovo regolamento considerando le diverse peculiarità urbanistiche della città. Abbiamo studiato attentamente i vari tessuti urbani, riconoscendo che ciò che è appropriato, per

esempio, nel sito UNESCO o nella città storica con tessuti medievali o rinascimentali potrebbe non essere adeguato in un contesto novecentesco". Dunque, conclude l'assessora alle Politiche della Sicurezza, Attività Produttive e alle Pari Opportunità di Roma Capitale, "Ribadiamo che è essenziale rispettare le varie esigenze dei cittadini e degli imprenditori, e questa decisione unilaterale del governo centrale è un af-

fronto alla democrazia locale e al principio di sussidiarietà. Non permetteremo che il nostro lavoro di pianificazione urbana venga ignorato e calpestato dall'alto. Per questo chiediamo al Ministro Urso e al governo centrale di consultare le amministrazioni locali nel processo decisionale. È ora di porre fine a questo atteggiamento autoritario e di lavorare insieme per trovare soluzioni che rispettino veramente le varie

realtà urbane del nostro paese", conclude Lucarelli. Dal canto suo Andrea Alemanni Presidente della Commissione Commercio di Roma Capitale, "Molto semplicemente: non si può fare. Urso parla con incompetenza di un argomento molto serio che invece andrebbe studiato. In palese violazione e contrasto con le autonomie e le responsabilità che gli enti locali hanno nei confronti dei cittadini. Basta con gli slogan inutili".

De Gregorio ed Inguscio: "Alla fine chi la dura la vince, ed è quello che abbiamo intenzione di continuare a fare"

"Vinto il ricorso al Tar su Villa Bianca, adesso avanti con la battaglia"



"L'area dell'ex clinica Villa Bianca non subirà alcuna trasformazione, né in termini di cubatura né in termini di impatto ambientale e naturalistico. Il Tar ha, infatti, accolto favorevolmente la richiesta presentata dai cittadini residenti in questo quadrante della città, che noi abbiamo sostenuto con-

vintamente fin da subito, bloccando un intervento che avrebbe aumentato del 300% il cemento presente nell'area e respingendo, di fatto, la possibilità di realizzare due palazzi di 6 piani destinati ad ospitare 144 appartamenti e locali commerciali in quanto nuova costruzione. Al-

meno per il momento, dunque, l'area verde

posta in città storica in continuità al parco Virgi-

liano è salva. Siamo molto soddisfatte, perché oggi abbiamo vinto la più importante delle battaglie conseguendo un risultato per il quale ci siamo spese tenacemente e che è arrivato anche grazie all'appoggio degli avvocati Luca Di Gregorio e Antonella Puoti. Alla fine chi la dura la

vince, ed è quello che abbiamo intenzione di continuare a fare anche nel caso in cui si debba arrivare ad uno scontro davanti al Consiglio di Stato". Così Flavia De Gregorio, capogruppo in Campidoglio, e Marinella Inguscio, capogruppo II Municipio lista civica Calenda Sindaco.

Parenti
ASCENSORI & IMPIANTI
DAL 1955, UN ALTRO LIVELLO

Istituzioni ed esperti si sono confrontati con gli studenti delle scuole romane e dei centri di formazione di Città Metropolitana

Si è tenuto questa mattina il convegno "Diritti e digitale" promosso dalla Presidenza dell'Assemblea capitolina e da Città Metropolitana di Roma Capitale. Istituzioni ed esperti si sono confrontati con gli studenti delle scuole romane e dei centri di formazione di Città Metropolitana sui diritti nell'era di internet e dei social. Presenti Svetlana Celli (nella foto), presidente dell'Assemblea capitolina; Daniele Parrucci, consigliere capitolino e delegato del sindaco alle Politiche della Formazione in Città Metropolitana; il prefetto di Roma Lamberto Giannini. Cyber security e privacy, utilizzo consapevole della rete e degli strumenti digitali, tutela del diritto d'autore nel mondo digitale e sull'applicazione della gamification e della realtà aumentata a progetti educativi e di promozione turistica e culturale, alcuni dei temi affrontati nel corso dell'iniziativa. Dopo i saluti istituzionali, sono intervenuti Alfonso Celotto, avvocato, ordinario di Diritto costituzionale Università Roma Tre; Alberto Armao, SVP HR & Organization - Cyber &



Security Solutions Division di Leonardo Spa; Chiara Dellacasa, avvocato, esperta in diritto d'autore; Francesco Moneta, fondatore di The Round Table progetti di comunicazione. "Dobbiamo promuovere una cittadinanza digitale consapevole e responsabile, incoraggiando l'educa-

zione e la consapevolezza sui rischi che si possono incontrare online. I giovani oggi sono i protagonisti di un'epoca caratterizzata da un rapido sviluppo tecnologico, che ha trasformato profondamente il modo in cui viviamo, interagiamo e ci relazioniamo. Internet e le tecnologie digitali hanno

aperto nuove frontiere, ma hanno anche portato nuove forme di disuguaglianza e vulnerabilità. Bisogna lavorare insieme per garantire che i diritti umani fondamentali, come il diritto alla privacy, la libertà di espressione e alla sicurezza, siano protetti anche nell'ambiente digitale. Perché al centro c'è

sempre e prima di tutto la persona e la sua dignità", afferma la presidente dell'Assemblea capitolina Svetlana Celli. "Sono molto orgoglioso di aver organizzato insieme alla presidente Celli questa giornata che ha visto la partecipazione di 14 Istituti scolastici e oltre 400 ragazzi. In un'era domi-

nata dalla tecnologia l'educazione alla sicurezza informatica è una priorità. Come Istituzioni dobbiamo sensibilizzare giovani e famiglie alle problematiche e ai rischi connessi all'uso della Rete: cyberbullismo, truffe digitali, fino al revenge porn e alla pedopornografia. Puntiamo a raggiungere con queste conoscenze giovani e giovanissimi di tutte le età. Roma Capitale e Città metropolitana si attiveranno per sostenere le scuole in questa azione di sensibilizzazione. Un ringraziamento al prefetto Giannini per la collaborazione preziosa su un tema così sensibile. Vogliamo però trasformare i rischi in nuove opportunità, anche professionali, e per questo come Città Metropolitana, su input del sindaco Gualtieri, abbiamo avviato un accordo con Leonardo spa per avviare laboratori con le tecnologie necessarie a far studiare i ragazzi come operatori di cybersecurity per poi essere inseriti nel mondo lavorativo" dice Daniele Parrucci, consigliere capitolino e delegato del sindaco alle Politiche della Formazione della Città Metropolitana.

Ama: gli auguri dei consiglieri Giorgio Trabucco e Rocco Ferraro
"Buon lavoro al presidente Manzi"



"Facciamo i nostri migliori auguri di buon lavoro al nuovo Presidente di Ama, Bruno Manzi, che lavorerà per un'azienda che sicuramente è in crescita e per una città che si sta rilanciando sotto tanti punti di vista ma

anche e soprattutto sotto quello dei rifiuti. Siamo sicuri che la grande esperienza e la professionalità storica di Bruno Manzi possano essere messe al servizio della Capitale e che ne vedremo ben presto i frutti. Lavoreremo in

maniera congiunta per restituire il decoro che merita a Roma e una concreta efficacia gestionale", dichiarano i consiglieri capitolini della Lista Civica Gualtieri Sindaco Giorgio Trabucco e Rocco Ferraro.

L'autore è Massimo Fecchi e rappresenta una rivisitazione dell'arca di Noè
Il garante per gli animali ha una sua immagine



Il Garante per la Tutela e il Benessere degli animali di Roma Capitale ha una sua immagine. L'autore è Massimo Fecchi, disegnatore e fumettista di fama internazionale. L'immagine pensata per il Garante è una rivisitazione in chiave comics dell'Arca di Noè, che ospita tutti gli animali che trovano il loro habitat privilegiato nel territorio di Roma. "Sono davvero felice e orgogliosa che Massimo Fecchi, disegnatore e fumettista di fama internazionale,

cittadino romano e grande amico degli animali, abbia voluto realizzare un'immagine per il Garante dei diritti degli animali di Roma Capitale, una riedizione tutta romana dell'Arca di Noè, con gli animali cari alla nostra città. "Il rispetto parte da qui" sarà lo slogan che accompagnerà questa immagine, come segno di una cultura del rispetto degli esseri senzienti che deve caratterizzare la Capitale d'Italia", ha commentato la prima Garante per la

Tutela e il Benessere degli animali di Roma Capitale, Patrizia Prestipino (nella foto). Massimo Fecchi, nato a Città di Castello il 7 settembre del 1946, ha collaborato fin dagli anni 60 con diverse testate giornalistiche e periodici per bambini e ha dato vita in Italia ai principali personaggi della Warner Bros., da Tom & Jerry a Bugs Bunny fino a Woody Woodpecker e dal 1997, tramite l'editore Egmont, alle strisce di Paperino per la Disney.

Tor Marancia, la Lega: "Basta con gli scempi spacciati per riqualificazioni" "No alla deforestazione"

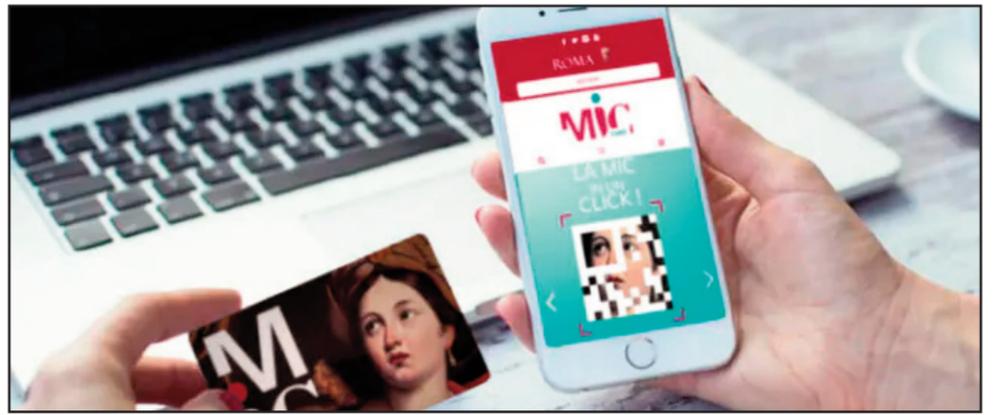


"I romani riuniti nel 'Comitato Tor Marancia Naturale' da mesi denunciano la deforestazione di un'area del parco dell'Appia Antica a Tor Marancia. Massicci sbancamenti, vegetazione totalmente distrutta tra via Francesco Belloni, piazza Lante, via Zaniberti e via G. A. Sartorio fino a via dei Numisi. A vuoto le richieste di atti e chiarimenti per lavori che non sembrano rispettare le regole e le limitazioni in una zona agricola definita di 'alto valore archeologico e paesaggistico'. È l'ennesimo allarme dei cittadini che protestano per la perdita di verde pubblico. Diciamo 'no' agli abbattimenti indiscriminati, agli scempi spacciati per riqualifica-

zioni e tutela della sicurezza che travolgono ormai ogni spazio verde di Roma. Italia Nostra è arrivata a scrivere all'Unesco e al Mic per fronteggiare quanto accade sul nostro territorio anche con i continui abbattimenti di pini marittimi dal Pincio a Villa Sciarra, Villa Pamphili, Villa Glori, nei quartieri e nonostante le ripetute proteste dei comitati e delle associazioni dei residenti". Lo dichiara in una nota il capogruppo della Lega capitolina Fabrizio Santori, che ha presentato un'interrogazione in Aula Giulio Cesare. "Assistiamo all'eliminazione senza criterio di piante e alberi in nome di un piano del verde che è l'ennesimo festival dell'incompetenza e

del deserto estetico e intellettuale targato Pd, finito in un flop corredato dalla bocciatura della Corte dei conti. Cemento al posto del verde nei parchi, nidi distrutti, biodiversità minacciata, cumuli di immondizia al posto di alberi mai ripuliti anche nelle strade e nelle piazze. Il sindaco Gualtieri e l'assessore competente facciano chiarezza e ascoltino i romani che da un estremo all'altro della città chiedono protezione, cura e puntuale ripristino, ove necessario, del patrimonio vegetale di Roma. Si sforzino almeno di rammentare il motivo utile per cui la Capitale ha bisogno del verde: migliora la qualità dell'aria", conclude Santori.

Gualtieri: "Vogliamo offrire ai nostri neomaggiorenni un servizio importante" Attivi sito e app per la 'Mic Card'

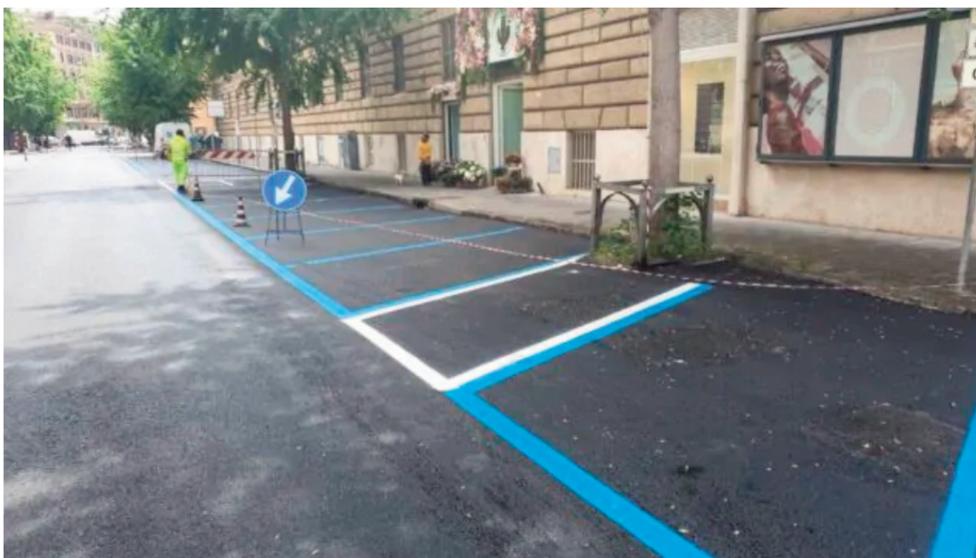


MIC Card gratuita per i giovani romani che compiono 18 anni nel 2024. È possibile richiederla dal sito dedicato o direttamente dalla App MIC Card e ottenere, con pochi e semplici passaggi, la card che per un anno permette di entrare gratuitamente nel sistema museale e archeologico romano e di ottenere agevolazioni e sconti presso mostre, caffetterie e librerie museali. La Card ha una validità di 12 mesi a partire dall'attivazione. Per ottenerla è sufficiente collegarsi, già dal giorno successivo al compimento dei 18 anni, alla sezione specifica della App o del sito www.miccard.roma.it/roma-mic-card-18enni/, cliccare sul pulsante nero "attivala gratis ora" e, dopo aver inserito il proprio codice fiscale, seguire le istruzioni e ricevere la carta in formato digitale. Sono oltre 41mila i

giovani che a Roma nel 2024 sono diventati o diventeranno maggiorenni e a loro e alle loro famiglie è dedicata la campagna di comunicazione voluta dal Sindaco di Roma, Roberto Gualtieri, per informarli di questa opportunità e incentivarli a fruire dell'immenso patrimonio culturale capitolino. La campagna è attiva da ieri sui social con il claim "Tutti i 18enni, Tutti i Musei in Comune, Tutto l'anno, Tutto gratis. Se quest'anno compi 18 anni, Roma Capitale ti regala la Roma Mic Card". Dopo la deliberazione di Giunta del mese scorso, con cui si è deciso di attivare il servizio, il progetto entra così nella sua fase operativa. "Vogliamo offrire ai nostri giovani che quest'anno diventano maggiorenni un servizio importante che li renderà partecipi della bellezza che offre la nostra città e più

consapevoli del suo prezioso patrimonio artistico e culturale. Contiamo presto di estendere questa possibilità anche ai residenti dei Comuni dell'area metropolitana. Come con la Metrebus gratuita per gli under 19 e la nascita di nuovi spazi studio, Roma continua a investire sulle nuove generazioni". Così il Sindaco di Roma, Roberto Gualtieri. "Abbiamo pensato questa card dedicata ai diciottenni perché possano conoscere meglio il patrimonio museale, archeologico e monumentale di Roma e arricchire la propria cultura e le proprie conoscenze - ha detto l'assessore capitolino alla Cultura, Miguel Gotor - secondo noi questo è un ottimo modo per promuovere un accesso sempre più diffuso alla cultura, stimolando nei nostri giovani un senso di appartenenza alla comunità nella quale vivono."

L'assessora Segnalini: "Da stanotte anche la riqualificazione di via Orazio" "Proseguono i lavori in Prati"



Vanno avanti i lavori notturni di riqualificazione delle strade di Prati. Dopo aver concluso il cantiere di via Terenzio, Boezio e via Ovidio il Dipartimento dei Lavori pubblici di Roma Capitale inizierà da questa notte i lavori in via Orazio. In tutte le strade è stato risistemato il manto stradale in asfalto, mentre in via Boezio sono stati sostituiti i sanpietrini, riportando la strada in contiguità visiva con le altre del quartiere e migliorando anche la condi-

zione acustica della via nelle ore notturne. Le vie municipali hanno visto oltre al rifacimento dell'area carrabile anche la pulizia delle caditoie, la rimessa in quota dei tombini e il rifacimento della segnaletica orizzontale. Da questa notte inizieranno i lavori in via Orazio dalle 22 alle 6 del mattino. "Proseguono i lavori giubilari riguardanti le pavimentazioni storiche - commenta l'assessora Ornella Segnalini - Stiamo intervenendo nel quadrante Prati con

particolare rapidità per evitare le interferenze con la vita cittadina e con gli altri cantieri in opera. Nella zona sono in corso i lavori di Piazza Pia, stanno entrando nel vivo quelli di Piazza Risorgimento e a breve partirà la riqualificazione di via Crescenzo. Procediamo anche sulle strade municipali a fianco dei minisindaci - conclude Segnalini - per accelerare il processo di riqualificazione e rendere le vie della città sempre più sicure".

L'evento che da quasi 20 anni sfila nel Centro della Capitale il primo giorno dell'anno Rome Parade: aperte le candidature



Sono aperte le iscrizioni per partecipare alla prossima edizione della Rome Parade, il festoso evento organizzato da Destination Events da quasi venti anni nella Capitale il primo giorno dell'anno, lungo oltre tre

ore, nel cuore del centro storico di Roma. Marching bands, bande folkloristiche, majorettes, artisti di strada, formazioni circensi e performer innovativi, senza limite di età, numero, nazionalità, sono invitati a

sottoporre la propria candidatura per il 1 gennaio 2025, scrivendo all'indirizzo info@romeparade.com Hashtag ufficiale: #romeparade Sito ufficiale: <https://romeparade.com/>

'40 VITE (senza fermarmi mai)', l'autobiografia di Enrico Ruggeri dove racconta la sua vita attraverso le sue straordinarie canzoni



E' disponibile in libreria e nei principali store digitali "40 VITE (senza fermarmi mai)" (Collana le Polene, La nave di Teseo) l'autobiografia di ENRICO RUGGERI in cui l'eclettico artista propone un racconto inedito della sua incredibile vita professionale e personale attraverso i brani dei suoi album. "Se stai per leggere

queste pagine potrebbe voler dire che conosci già molte cose di me, che mi hai visto in concerto, che probabilmente le tue canzoni preferite non sono quelle che mi vedi eseguire nei 'medley di successo' che mi vengono chiesti nei programmi mainstream - spiega Enrico Ruggeri nell'introduzione di '40 VITE

(senza fermarmi mai)' - Magari mi hai visto crescere, in un certo senso siamo cresciuti assieme, forse alcune tue esperienze di vita si sono rispecchiate in una mia canzone. Il mondo è molto cambiato da quel 1977, eventi pubblici e privati hanno accompagnato il mio percorso artistico: spesso li ho raccontati, a

volte li ho anticipati. Come spesso mi accade le cose mi sono più chiare nel momento in cui finiscono in un foglio bianco, sospeso tra la voglia di conservare la memoria e il desiderio di condividere emozioni». Se la vita di ogni persona è accompagnata da canzoni legate a ricordi e ai momenti più importanti e significati

che formano una propria colonna sonora personale, la storia di Enrico Ruggeri narra quello che le sue stesse canzoni non dicono: le emozioni, i desideri, le delusioni e i sogni di una carriera unica tra musica, televisione e letteratura. Un'autobiografia che appassiona come un romanzo incandescente ricco di

aneddotti e retroscena inediti tra politica, attualità, compagni di strada, amori furiosi, persone deludenti e anime rare e un'unica passione assoluta, quella per la musica, travolgente, viscerale, un'avventura meravigliosa che l'artista ha deciso di raccontare fino all'ultima pagina senza filtri e a cuore aperto.

Secondo uno studio americano sarebbero necessari in media dieci partner sessuali per considerare una relazione di coppia stabile

Un sondaggio rivela che tradire aiuterebbe a costruire relazioni stabili



Quanti partner sessuali sono necessari prima di avere una relazione stabile? E' un quesito al quale ha provato a dare una risposta 'Incontri-ExtraConiugali.com' (il sito definito il più sicuro dove cercare un'avventura in totale discrezione e anonimato), che ha posto la domanda a mille uomini e mille donne iscritti al portale. Ebbene - parliamo sempre degli iscritti al portale, dunque 'portati' a

certe cose! - il 63% degli uomini ed il 58% delle donne hanno risposto "dai 10 ai 14 amanti". Il risultato è molto simile a quello osservato in uno studio (www.ifstudies.org/blog/counterintuitive-trends-in-the-link-between-premarital-sex-and-marital-stability) condotto dal professor Nicholas H. Wolfing dell'Università dello Utah, negli Stati Uniti, secondo il quale sono necessari in media 10 partner sessuali per considerare una

relazione di coppia stabile. "Per giungere a questa conclusione, il professore americano ha sviluppato un calcolo che dimostra che le persone che hanno avuto meno di 10 partner sessuali non durano più di 5 anni", spiega Alex Fantini, fondatore di Incontri-ExtraConiugali.com. "Tradire può effettivamente contribuire a costruire relazioni più stabili", aggiunge ancora Fantini, riferendosi sia allo studio condotto dall'Uni-

versità dello Utah che al sondaggio interno al portale, che sfida le convenzioni tradizionali sulle relazioni e offre una prospettiva nuova sul modo in cui le persone affrontano la monogamia e l'intimità. Il nuovo sondaggio condotto da Incontri-ExtraConiugali.com il 2 maggio 2024 su un campione di 1.000 uomini e 1.000 donne dai 24 ai 65 anni, con un margine di errore del 2,19% a un livello di fiducia del 95%, con-

ferma dunque questa sorprendente correlazione tra tradimento e relazioni stabili. Secondo gli esperti del sito, un numero più elevato di esperienze sessuali porta ad una maggiore comprensione di sé e dei propri bisogni, contribuendo così a stabilire relazioni più solide ed appaganti. "Abbiamo sempre creduto nell'importanza di esplorare la propria sessualità. Questo studio conferma che l'apertura e l'esplorazione pos-

sono effettivamente rafforzare i legami emotivi. Un uomo o una donna che hanno avuto meno di 10 partner sessuali sono invece emotivamente meno stabili", conclude il fondatore di Incontri-ExtraConiugali.com. Certo è che l'infedeltà è uno dei segreti della longevità delle coppie, un modo per aprire una parentesi quando c'è una diminuzione del desiderio nei confronti o da parte del coniuge.

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

