





Testata iscritta nel Registro della Stampa periodica al Tribunale di Salerno al n. 41/06 - DISTRIBUZIONE GRATUITA - numero 65 - Anno VI - DICEMBRE 2012

Roccadaspide Chiusura dell'ufficio postale di Fonte: il comune ricorre al TAR

Buone feste con Voci dal Cilento



di Annavelia Salerno*

Gentili lettori,

nell'augurarvi un felice 2013 voglio anche,

come da prassi, ringraziarvi per averci seguito anche nell'anno che salutiamo. Ed approfitto per ringraziare la BCC di Aquara e la tipografia Grafiche Capozzoli che contribuiscono a realizzare questo progetto editoriale.

Su questo numero mi permetto di condividere con voi qualcosa di assolutamente personale e familiare, ossia la nascita di Samuele, frutto dell'unione con Luca Gargiulo, arrivato il 16 novembre scorso a rallegrare le nostre vite.

Auguri di cuore a tutti voi di buone feste, e, mi raccomando, continuate a leggere il nostro giornale, a guardarci su Italia 2 (il mercoledì alle 19.30, il giovedì alle 15.30 e il sabato alle 20.45), e a cercarci sul nostro sito www.vocidalcilento.it, su facebook e su youtube. Un

La redazione
di Voci dal Cilento
augura
buone feste



Il comune di Roccadaspide aveva annunciato battaglia contro la decisione di Poste Italiane di chiudere l'ufficio postale di Fonte, e così è stato: contro il provvedimento che dispone la chiusura dell'ufficio dalla fine del mese, l'amministrazione retta da Girolamo Auricchio ha deciso di presentare ricorso al TAR, affidando l'incarico all'avvocato Lorenzo Lentini.

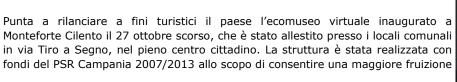
A pag. 2



Piaggine Al via il progetto "Adotta un albero"

Cambio di rotta al comune di Piaggine per quanto riguarda il taglio dei boschi, considerati per anni non solo un'importante risorsa ambientale ma anche lo strumento per rimpinguare le casse comunali: con apposita delibera di giunta, il comune retto dal giovane Guglielmo Vairo ha approvato il progetto "Adotta un albero, salviamo il bosco", il cui regolamento è presente sul sito ufficiale dell'ente all'indirizzo www.comune.piaggine.sa.it.

Monteforte Cilento Inaugurato l'ecomuseo virtuale. Servirà a rilanciare il turismo





Chiusura dell'ufficio postale di Fonte: il comune ricorre al TAR

Il comune di Roccadaspide aveva annunciato revocare il provvedimento, è battaglia contro la decisione di Poste Italiane di stato stabilito di procedere per chiudere l'ufficio postale di Fonte, e così è stato: vie legali per fare in modo che si contro il provvedimento che dispone la chiusura possa dare continuità ai servizi dell'ufficio dalla fine del mese, l'amministrazione presso l'ufficio postale di Fonte. retta da Girolamo Auricchio ha deciso di Auricchio contesta anche la tesi presentare ricorso al TAR, affidando l'incarico di Poste Italiane che giustifica la all'avvocato Lorenzo Lentini. Si tratta, per scelta di chiusura dell'ufficio, Auricchio, di un provvedimento scellerato che ossia la distanza tra l'ufficio di priva la popolosa località di Fonte, che conta 1538 Fonte e quello del capoluogo: per abitanti, di un servizio indispensabile, la cui Poste Italiane sarebbe di soli 5,2 assenza creerà non pochi problemi agli stessi km, ma in verità la distanza è di cittadini ma anche ai numerosi imprenditori le cui 10,4 km: raggiungere l'ufficio del aziende insistono proprio in quella zona. Già in capoluogo sarebbe motivo di una precedente lettera inviata al Direttore di filiale disagio delle Poste Italiane di Sala Consilina, Auricchio si specialmente quelli anziani, che diceva stupito della totale assenza di sicuramente concertazione tra l'azienda e le istituzioni locali, maggiori oltre che del repentino cambiamento di decisione: trascurare poi il fatto che Fonte è ad un ampliamento e ad un potenziamento dei dell'ufficio postale rappresenterebbe sicuramente per ricorrere al TAR. servizi resi. Ma dopo quella lettera in cui un danno. Una perdita che Fonte non può l'amministrazione invitava Poste Italiane a permettersi e che certamente l'amministrazione

per vivrebbero difficoltà.

infatti solo qualche settimana fa il comune aveva una delle zone più importanti della cittadina, e comunale non intende permettere: per questo, avuto rassicurazioni circa il mantenimento della costituisce l'area a maggiore vocazione produttiva senza aspettare ancora, il sindaco ha deciso di struttura, che addirittura pareva essere destinata (agricola, commerciale ed industriale). La chiusura conferire l'incarico al legale di fiducia del comune

Il comune di Roccadaspide si riconferma primo in assoluto per la raccolta differenziata

Ma per Auricchio i comuni virtuosi non sono adeguatamente premiati per gli sforzi profusi

Il Comune di Roccadaspide si riconferma primo risultati garantiti dall'impegno dei cittadini e l'ennesimo riconoscimento, in Campania e in Italia per la percentuale di dalla vigilanza messa in campo dal Comune, che disparità di trattamento tra le aree a nord della raccolta differenziata "porta a porta" dei rifiuti, a marzo 2007 ha iniziato la raccolta Campania e quelle a sud, e la scarsa attenzione pari al 90%. La conferma arriva dal differenziata, con continui successi fino ad oggi. che la Regione Campania riserva ai comuni del riconoscimento all'ente Legambiente, che anche quest'anno ha stilato la capoluogo, cinque frazioni ed una estensione "Viviamo una situazione paradossale - afferma classifica dei comuni cosiddetti ricicloni, dalla territoriale considerevole, si è sempre distinta il primo cittadino - dove i comuni più virtuosi quale risulta che Roccadaspide è al primo posto. per l'ambiente pulito, anche quando in altre sono i più penalizzati: da anni ci impegniamo Il comune retto da Girolamo Auricchio divide la aree regnava il caos a causa dell'emergenza nella tutela dell'ambiente, con risultati sotto gli pole position con quello di Atena Lucana, al rifiuti. La raccolta differenziata è affidata ad occhi di tutti, ma i nostri sforzi non sono tenuti quale lo accomuna un'analoga percentuale, con operai comunali, stabilizzati da qualche anno, in considerazione, data la totale assenza di la differenza che il comune del Vallo di Diano che svolgono il servizio tutti i giorni su tutto il incentivi economici da parte della Regione". "I conta 2293 abitanti e 892 famiglie, contro i territorio con mezzi comunali. Il tutto con tariffe fondi destinati alla tutela dell'ambiente - spiega 7374 abitanti di Roccadaspide distribuiti in ben rimaste invariate nel corso degli anni. Il risultato Auricchio - e che potrebbero anche servire ai 2996 famiglie. Una conferma, quindi, che ogni confermato da Legambiente è come sempre comuni della nostra area protetta per migliorare volta spinge gli utenti e gli amministratori a fare motivo di soddisfazione per il Sindaco Auricchio, sempre meglio per ottenere risultati migliori: il quale, tuttavia, pur dicendosi compiaciuto per

da La città di Roccadaspide, che conta, oltre al parco del Cilento, Vallo di Diano e Alburni.

(Continua a pag. 4)





Via Firenze, 36 - 84069 - ROCCADASPIDE (SA) tel. 328 3033333 Si riceve per appuntamento



La filiale di Castel San Lorenzo ha erogato 8 milioni e mezzo di euro per favorire le attività produttive

Bcc Aquara presidio per lo sviluppo

dei crediti vantati presso terzi. La filiale della Valle del Calore è una realtà legata ad gran parte delle aperture di conto corrente Bcc Aquara a Castel San Lorenzo continua ad alcune produzioni come l'uva e le castagne, riguarda giovani laureati o diplomati che, essere meta privilegiata dei cittadini e la stagione non è stata delle migliori. Ad seppure lavorando o risiedendo altrove, numeri: raccolta pari a 28 milioni di euro, raccolta delle castagne è stata irrisoria e conservando euro, circa 100 nuovi conti correnti attivati, ulteriori problematiche di carattere di appartenenza". Ed anche la capacità 16 imprenditori che grazie al conto anticipo finanziario". Altro problema che incide sul creativa del direttore generale Antonio tramutare in danaro contante il frutto delle spopolamento. "Si è passati dai circa 3200 territorio da parte della Bcc Aquara. loro attività produttive. "E' un dato che di residenti a Castel San Lorenzo di una "Oltre al conto anticipo fatture e a quello fatto autorizza a pensare che il prossimo ventina di anni fa, quando la filiale venne dedicato ai pensionati a costo zero il anno potrebbe fare segnare effettivamente inaugurata, ai circa 2200 di oggi. - spiega il cosiddetto "Conto tesoretto", che permette una ripresa, anche se attualmente occorre direttore Luongo - E' chiaro che in siffatta l'accumulo di risparmi, è molto gradito dai risulta all'insegna di una fase di stallo. - operatività è fortemente condizionato. Luongo.

Consolidamento dell'attività e ulteriori offerte a Castel San Lorenzo dove opera anche il estremamente vivo il rapporto con la spiega Antonio Luongo, direttore della filiale Proprio per questo cerchiamo di mantenere

concrete di risparmio come di anticipazione cassiere Giuseppe Lavecchia - Quella della comunità locale e lo dimostra il fatto che dell'intero comprensorio come confermano i esempio a Felitto, dove pure operiamo, la aderiscono al rapporto con la Bcc Aquara

impieghi per 8 milioni e cinquecentomila questo ha comportato, evidentemente, un ponte non ideale con il territorio effettivo fatture hanno potuto immediatamente sistema economico territoriale è lo Marino riesce a fare la differenza sul

rimarcare che lo stato dell'economia locale situazione l'incremento della nostra nostri correntisti e soci", conclude Antonio

Niente più file allo sportello delle sedi della Bcc



banca ha provveduto ad attivare un sistema dimostrazione che fare Banca nel contesto informatico capace di velocizzare ciascuna odierno significa saper emergere in un operazione richiesta garantendo sicurezza mercato sempre più competitivo, creando oltre che precisione. Una innovazione valore per i propri clienti. "Per fare questo è fortemente voluta dall'istituto di credito per necessaria una gestione e un'operatività venire incontro alla necessità dei correntisti interna completa ed efficace, aggiornata ed e dei soci di ottimizzare i tempi di presenza efficiente, ma anche una struttura flessibile in occasione della fruizione dei servizi offerti capace di comunicare e dialogare con dalla Bcc Aquara. "Si tratta di un sistema l'esterno", ha sottolineato Antonio Marino, applicativo che ottimizza le procedure e si direttore generale della Bcc Aquara. caratterizza per una notevole efficienza

capace di velocizzare i tempi per ogni singola operazione richiesta, grazie a modalità di fruizione migliorative soprattutto in relazione ad operazioni di prelevamento e versamento allo sportello. In pratica è una rete che già era presente presso la nostra struttura e che ora, grazie all'innovazione tecnologica, garantisce una ottimizzazione ulteriore del servizio offerto dalla Phoenix Informatica Bancaria di Trento", sottolinea Nicola Pagano, responsabile per la Bcc Aquara dei sistemi informatici. Grazie ai moduli integrati, infatti, il sistema permette di Non si fanno più file alla BCC di Aquara: la automatizzare i processi aziendali. A

Il Cda in difesa dell'ospedale di Roccadaspide

Come sempre sensibile alle esigenze e alle istanze che provengono direttamente dal territorio ecco che la Bcc Aquara, nel corso di un recente consiglio di amministrazione, ha deliberato di attuare tutte le azioni, in sintonia con le istituzioni competenti ed i cittadini, a tutela dell'operatività del presidio ospedaliero di Roccadaspide. Pertanto ecco che i consiglieri di amministrazione della Bcc Aquara, presieduta da Luigi Scorziello e di cui è direttore generale Antonio Marino, hanno così raccolto il monito giunto dal primo cittadino di Roccadaspide, Girolamo Auricchio, che invitava le istituzioni e quanti operano sul territorio alla massima attenzione in considerazione dei tagli di risorse, personale e posti letto che la Regione Campania intende attuare a svantaggio dell'ospedale della Valle del Calore nell'ambito del Piano di riassetto della rete ospedaliera.

Studio Dentistico A&P DENTAL

Dott.ssa Antonietta Lembo Odontoiatra specializzata in Ortodonzia

Prestazioni:

Conservativa - Ondodonzia - Ortodonzia -Chirurgia orale - Implantologia - Protesi dentale (Mobile e Fissa) - Riparazioni - Protesi immediate -Parodontologia - Prevenzione orale - Igiene orale -Ortopanoramica digitale in sede

> Castel San Lorenzo - Via Roma, 208-210 tel. 0828.1990747 - 3279888481







dalle 9 alle 12. L'apertura della sede, voluta possibile incontro alle esigenze dei cittadini»

Demanio, apre lo sportello

dall'amministrazione comunale retta dal sindaco spiega il sindaco Italo Voza. Italo Voza nell'ambito della riorganizzazione dei servizi e degli uffici, è stata ideata per andare incontro alle esigenze dei tanti cittadini per i quali è più facilmente raggiungibile, in considerazione marittimo, inoltre, non si può prescindere per dell'importanza che ha questo settore nel Comune l'acquisizione della Bandiera Blu, riconoscimento E' operativa da diverse settimane presso la sede di Capaccio-Paestum. «La piena operatività del municipio a Capaccio Scalo una sede dell'Ufficio distaccato del Demanio a Capaccio distaccata dell'Ufficio Demanio, a cui gli utenti Scalo rientra nell'ambito della riorganizzazione comunale sta lavorando fin dal suo insediamento possono rivolgersi nei giorni di martedì e giovedì, degli uffici che stiamo effettuando per venire il più

Nell'ufficio distaccato del demanio comunale c'è anche quello marittimo, attorno a cui ruota gran parte dell'economia del territorio. Dal demanio che premia la qualità delle acque del mare e dei servizi, per il cui ottenimento l'amministrazione attraverso l'assessore all'Ambiente Eustachio Voza

Proposta per aggiungere Paestum al nome del Comune

qualche tempo il nome del comune attualmente Per l'occasione il sindaco Voza ha chiarito che amministrato da Italo Voza è stato solo Capaccio, non c'è alcuna intenzione di cancellare la definizione di Capaccio-Paestum. Ora l'amministrazione comunale ci riprova, e, tra i tanti progetti e problemi che oggi

Qualche anno fa ci si era abituati ad aggiungere semplicemente attraverso una denominazione che alla denominazione del comune di Capaccio anche tenga conto di Paestum e della sua splendida area Paestum, dal momento che è la frazione più archeologica. In una recente riunione, la giunta famosa grazie alla quale Capaccio è una cittadina comunale con apposita delibera ha invitato il conosciuta in Italia e in tutto il mondo. Poi per Consiglio comunale ad avviare l'iter burocratico.

fino a far dimenticare del tutto la più adatta denominazione "Capaccio", che ha una sua storia che va rispettata e conservata. E' opinione comune, però, che, data la sua importanza storica, culturale e turistica, la denominazione un'amministrazione di un comune di notevoli "Paestum" entri ufficialmente nel nome del dimensioni si trova a dover affrontare, trova il Comune. "Se ne parla da anni – spiega Voza - ce tempo di pensare anche a questo, in lo chiede tutto il mondo culturale ed è venuto il considerazione dell'importanza di far conoscere e momento di fare un'innovazione storica, culturale Comune". Con la stessa delibera la Giunta ha dato promuovere sempre di più il territorio, anche e politica che resterà nella storia del nostro al sindaco il compito di avviare l'iter per il cambio



Il comune di Roccadaspide si riconferma primo in assoluto per la raccolta differenziata

Ma per Auricchio i comuni virtuosi non sono adeguatamente premiati per gli sforzi profusi

(Continua a pag. 4)

penalizzati dallo spopolamento, dalla fuga dei della virtuosità, oltre a Roccadaspide e ad Atena i servizi legati all'ambiente, vengono in realtà cervelli, dalla carenza di risorse, e dalle Lucana, è la stragrande maggioranza dei comuni dirottati solo verso i territori napoletani e limitazioni imposte dal Piano del parco". "Si del territorio, tutti ricadenti nel parco nazionale casertani per bonificare i terreni avvelenati dalla rende necessario ricreare un equilibrio - del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, che "camorra". Il tutto a spese dei comuni virtuosi, prosegue - affinché i comuni virtuosi vengano rappresentano quella fetta di Italia che ha a veri e propri polmoni verdi dove a padroneggiare premiati per quanto fanno per salvaguardare cuore le sorti dell'ambiente e la tutela del sono boschi sconfinati che producono ossigeno l'ambiente, perché non è più pensabile che i territorio. senza alcuna compensazione". "Una situazione a fondi europei vengano utilizzati solo per dir poco ingiusta – prosegue Auricchio – che bonificare detti territori i territori. E infine

pesa sui nostri territori, già fortemente Auricchio sottolinea che a portare la bandiera







Felitto

Ipotesi per la realizzazione di un centrale idroelettrica

Sono ormai quattro o cinque anni che sensori allo scopo di valutare la portata l'amministrazione comunale di Felitto accarezza dell'acqua; inoltre il territorio è composto di l'idea di realizzare una centrale idroelettrica aree SIC, Siti di Importanza Comunitaria e all'oasi di Remolino, uno dei posti migliori del ZPS, Zone di Protezione Speciale. A chiarirlo territorio, come ben sanno i turisti che tra la è il sindaco del paese delle gole del fiume primavera e l'estate lo prendono di mira per l'aria Calore, Maurizio Caronna, il quale evidenzia salubre e l'incanto del luogo. Il progetto, per ora, che le modifiche della normativa che sembra dover rimanere solo un'idea, un sogno dovrebbe regolamentare la costruzione della degli amministratori attuali che in esso vedrebbero centrale hanno di fatto impedito la la possibilità di produrre una notevole quantità di prosecuzione dell'iter necessario. Al di là energia senza l'utilizzo di idrocarburi. Ciò che degli ostacoli che l'amministrazione sta ostacola la realizzazione del progetto è in primo incontrando, sono oggettivi, secondo il primo luogo il fatto che Felitto, cuore verde del Parco cittadino i vantaggi che potrebbero derivare Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, è da questa struttura: prima di tutto il comune vincolato a precise limitazioni ambientali, anche se potrebbe risparmiare sui costi dell'energia, e

pare che l'ente parco abbia sposato questa ipotesi, in secondo luogo i benefici in termini occupazionali un'idea, destinata certamente a dividere in due il tanto che ha contribuito all'installazione di precisi potrebbero essere significativi. Per ora resta paese: ci sarebbe chi è disposto a dare più





Cambio di rotta al comune di Piaggine per quanto interessati al paesaggio incontaminato del via fax allo 0974942721 insieme alla copia del riguarda il taglio dei boschi, considerati per anni territorio, ma anche sempre più affascinati da bonifico o bollettino postale. I fondi ricavati dalle non solo un'importante risorsa ambientale ma attività che è possibile svolgere in aree come donazioni verranno utilizzati per iniziative di anche lo strumento per rimpinguare le casse questa, come il trekking. In verità già all'indomani educazione ambientale e per il progetto, elaborato comunali: con apposita delibera di giunta, il dell'elezione a sindaco di Piaggine, Guglielmo in collaborazione col Parco Nazionale Cilento Vallo

Piaggine Al via il progetto "Adotta un albero"

approvato il progetto "Adotta un albero, amministrazione di puntare molto sulla risorsa salviamo il bosco", il cui regolamento è presente naturalistica, salvaguardando i boschi di un'area sul sito ufficiale dell'ente all'indirizzo splendida, che sorge all'ombra del Monte Cervati, www.comune.piaggine.sa.it. Il provvedimento è la vetta più alta della Campania. La conferma stato adottato in considerazione dell'importanza arriva proprio da questo progetto, che consentirà della risorsa ambientale per i piccoli comuni del al Comune di evitare il taglio produttivo dei boschi parco nazionale del Cilento, Vallo di Diano e e destinare gli stessi a progetti ecosostenibili. Il Alburni: sempre più spesso i turisti si mostrano contratto di donazione si deve compilare e spedire comune retto dal giovane Guglielmo Vairo ha Vairo aveva evidenziato la volontà della sua di Diano, "bosco ecosostenibile" che associa

A Monteforte Cilento inaugurato l'ecomuseo virtuale. Servirà a rilanciare il turismo



convegno sul tema "Ecomusei virtuali quale risponde agli interrogativi del pubblico. strumento di sensibilizzazione e promozione del Annavelia Salerno territorio", che ha visto la partecipazione, tra gli altri, del sindaco Antonio Manzi, del Direttore del

Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano, Angelo De Vita, della Responsabile dello S.T.A.P.A. Ce.P.I.C.A. Salerno, Giuseppina Gargiulo, del progettista, Giuseppe Anzani, del Presidente del Tour Operator "Cilento Incoming", Bartolo Scandizzo, del Direttore del "Museo della Memoria e della Pace" di Campagna, Marcello Naimoli, e dei sindaci dei comuni limitrofi. L'ecomuseo Virtuale di Monteforte Cilento rientra nell'ambito dei progetti realizzati per rilanciare il turismo dell'area, dalla creazione del Villaggio dell'Acqua, in località Cerneglia, alla riqualificazione della rete sentieristica per il

ekking. Grazie all'utilizzo delle più recenti l'ecomuseo virtuale inaugurato a Monteforte tecnologie nel campo dell'allestimento museale, la Cilento il 27 ottobre scorso, che è stato allestito storia e la cultura di Monteforte Cilento si presso i locali comunali in via Tiro a Segno, nel presentano al pubblico di tutte le età, favorendo la pieno centro cittadino. La struttura è stata comprensione ed il ricordo delle vicende che realizzata con fondi del PSR Campania 2007/2013 hanno caratterizzato il borgo medievale. Ad allo scopo di consentire una maggiore fruizione accompagnare la visita, l'Avatar di Domenico turistica del paese che affaccia sulla diga Capozzoli, storico brigante di Monteforte, dell'Alento. Ad inaugurare l'ecomuseo virtuale un protagonista dei moti cilentani del 1828 che

Benvenuto Samuele!

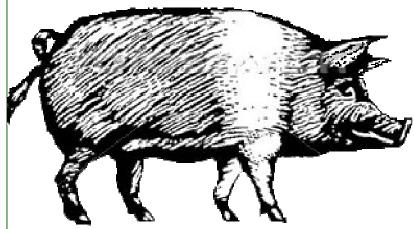
Condividendo con voi lettori la nostra gioia, vi presentiamo il nostro cucciolo, giunto ad illuminare le nostre vite il 16 novembre 2012!



Annavelia Salerno e Luca Gargiulo

CHANGES REGREER DE SAINT ANTOIN

Tra i conventi ed i monasteri dell'antica Diano (per via dell'espansione islamica) presso Vienne (oggi Teggiano), poche volte viene menzionato il in Francia e diedero vita all'ordine religioso. ricovero ospedaliero degli Antoniani, che ebbe reggendo chiese ed ospedali e curando il morbo sede nella cappella di Sant'Antonio de Vienne dell'Erpes Zoster (il cosiddetto "Fuoco di extra muros. In realtà il culto al santo abate fiorì in Sant'Antonio", ignis sacer o ergotismo). Nel 1298 modo speciale in Diano e nel Vallo omonimo; si diedero una Regola conforme ai Canoni nella cittadina i luoghi sacri dedicati a Agostiniani e si distinsero per l'abito nero con una Sant'Antonio erano ben due, di cui uno con titolo grande Tau azzurra (la potenza di Sant'Antonio")



cappella, che si delineava sul tracciato della Via con il grasso del loro macello si preparava della festività del santo (17 gennaio), si teneva Lunga (la strada di accesso alla cittadina, l'unquento per lenire i patimenti agli affetti dal una solenne benedizione degli animali utili al originaria), non rimane traccia, se non nei "fuoco sacro". Sant'Antonio, come cappella, viene lavoro campestre e di quelli da cortile. documenti, essendo stata abbattuta alcuni ancora nominata nella Santa Visita del vescovo

SANT'ANTUONO E I MAIALINI

Il culto e l'ordine religioso in Teggiano nei secoli passati di Marco Ambrogi

cittadini maschi) sito nella parte occidentale in sito nella parte orientale di Diano, ma sempre vicinanza della porta, compare già nell'anno 1369. Dovrebbe essere la stessa cappella che nel 1384 viene definita "extra terram Diani". Nel 1482 il precettore dell'ospedale di Sant'Antonio di Vienne a Napoli, conferisce al presbitero dianense, Nicola de Monsa, la facoltà di reggere l'ospedale di Sant'Antonio "extra moenia", assegnandogli successivamente anche il beneficio della stessa cappellania. E' importante il riferimento all'ordine religioso dei Canonici di Sant'Antonio, perché aggiunge un nuovo tassello alla storia della presenza di frati e monaci in Diano. Gli Antoniani ebbero origine in Oriente, nella Tebaide, per ispirazione della vita di Sant'Antonio Abate. Si trasferirono in Occidente

> impressa sulla sinistra. L'ordine assunse come simboli la campanella cui frati annunciavano il loro arrivo per gli spostamenti e le questue) ed il Tau che ricordava la stampella usata dagli ammalati e la parola greca "Trauma" che fuori delle mura. L'iconografia del santo a

decenni fa, per costruirvi sopra una privata caputaquense De Nicolai, nel 1715 e risulta di abitazione. La sorte dell'antico luogo di culto ha proprietà dell'abate Emilio Mondello, ma tenuta seguito quella nefasta di tante altre cappelle che indecentemente. L'ospedale, annesso alla un tempo costellavano il panorama extraurbano chiesetta extraurbana, era destinato a tutti i della città-museo; non a torto Teggiano era cittadini di Diano; gli altri due esistenti un tempo considerata la "città delle cinquanta chiese". La erano di Santa Caterina (poco distante da cappella di Sant'Antonio de Vienne, a cui era Sant'Antonio) per le donne e di Santo Spirito per i annesso un ospedale extra muros (per tutti i sacerdoti ed i nobili, oltre a quello di San Nicola,



significa "prodigio". I frati Teggiano è molto ricca e variegata, con la allevavano poi i maiali di presenza di tre statue, di cui una al Museo Sant'Antonio, che potevano Diocesano, di una tela, posta nella cappella girare liberi per la città e la omonima che un tempo fu parrocchia e di alcuni campagna senza che affreschi nello stesso luogo. Il culto è sempre alcuno facesse loro del stato legato alla protezione degli animali male, ma anzi venivano domestici, per via del collegamento del santo ai nutriti e rispettati. I suini maialini; tempo fa in Teggiano, così come a Polla di parrocchia, esistente ancora oggi. Dell'altra erano provvisti del campanello appeso al collo e ed in altri paesi del Vallo di Diano, in occasione







di Giovanni Gargiulo

vetri - cornici - oggettistica



Via G. Giuliani, 33 ROCCADASPIDE (SA) Cell. 339.4927585

Lettera di encomio per l'ospedale di Roccadaspide

Antonio e Maria Angela Tommasino hanno voluto testimoniare la propria esperienza presso il nosocomio rocchese

reparto Lungodegenza. Due mesi durante i quali Antonio e Angela Maria Tommasino hanno sperimentato sulla propria pelle le capacità

professionali personale medico infermieristico della struttura, ma soprattutto straordinaria disponibilità vicinanza sia all'anziano malato,

una lettera di encomio al Primario del reparto, il si legge ancora nella lettera - è stato sempre meriti. dottor Arturo di Spirito, nella quale raccontano paziente nelle frequenti fasi di agitazione del l'esperienza del ricovero dal punto di vista del malato, ogni volta ha trovato i modi e le parole malato : "Il personale medico è stato sempre per fargli accettare le cure che spesso rifiutava".

Competenza, professionalità ma soprattutto tempestivo negli interventi che si sono resi più Ed anche in occasione del malore che lo ha

congiunto, sempre disponibile ascoltare richieste reparto garantito

umanità: è quanto hanno trovato all'ospedale di volte necessari - scrivono - ha tenuto portato alla morte, l'intervento del personale è Roccadaspide due persone residenti l'uno a costantemente informati noi familiari sugli esami stato immediato: "Hanno cercato di rianimarlo in Piaggine e l'altra a San Rufo, figli di un signore, diagnostici che venivano eseguiti, sulle terapie tutti i modi ed hanno avuto la sensibilità di poi deceduto, che è stato ricoverato per due praticate e sull'evoluzione della situazione clinica informare costantemente il familiare in attesa nostro fuori dalla stanza sulle modalità di intervento e è sull'evolversi della situazione, che è apparsa stato subito critica e che ha avuto esito negativo". E in ad conclusione nella lettera si ritorna sull'aspetto le umano: "Nel reparto di lungodegenza il malato dei ha trovato, pur nella malattia, nella sofferenza e familiari e a fornire Iontano da casa, motivi per vivere. A volte tutte le informazioni l'eccellenza di cui tanto si parla è ad un passo da e i chiarimenti del casa". Insomma, un riconoscimento significativo Benché alla qualità dell'ospedale di Roccadaspide, l'anziano padre dei definito da tutti efficiente, parsimonioso e signori Tommasino caratterizzato da personale all'altezza del della compito svolto, e questo nonostante spesso sia compagnia di un al centro di polemiche e bersaglio delle mire di familiare giorno e chi ne minaccia un depotenziamento. La lettera notte, il personale dei signori Tommasino rappresenta un grande ha motivo di orgoglio per il sindaco Girolamo Auricchio, il quale da sempre si batte non solo sia ai propri familiari. I signori Tommasino, pur un'assistenza continua ed efficace: "Il personale per salvaguardare la struttura, ma anche nel dolore della perdita, hanno voluto indirizzare si è sempre mostrato comprensivo e partecipe - affinché ad essa vengano riconosciuti i giusti





A Giungano niente luminarie!! I fondi per le luci usati a scopi benefici

decisamente bene le risorse che altrimenti tutti i comuni salernitani e di altre zone del Paese, spirito natalizio. Il comune proteso sul mare di con difficoltà economiche sempre più grandi, dei fondi destinati alle luminarie natalizie. I soldi famiglie in difficoltà. risparmiati saranno destinati quindi alle famiglie più bisognose residenti sul comprensorio comunale". Festività all'insegna della parsimonia,

Singolare iniziativa del comune di Giungano, retto quindi, ma anche della solidarietà e della da Franco Palumbo, che ha deciso di investire concretezza per il piccolo paesino dove, come in sarebbero servite soltanto a rendere più vivo lo vivono famiglie che oggi più che mai fanno i conti Agropoli ha stabilito che i soldi generalmente difficoltà che emergono con prepotenza investiti per le tipiche luci di Natale, da quest'anno soprattutto alla fine dell'anno, quando tutte le saranno mpegnati per aiutare la famiglie in famiglie sono alle prese con bollette da pagare e difficoltà. "Siamo in un momento di grande tasse di ogni genere. E la decisione difficoltà sociale - ha spiegato Palumbo - c'è dell'amministrazione Palumbo, pur non risolvendo bisogno di dare un aiuto concreto a quelle famiglie i problemi delle famiglie, di certo rappresenta una che a malapena riescono ad arrivare a fine mese, manna dal cielo. Il comune dunque nel periodo per questo motivo si è deciso di reindirizzare parte delle festività consegnerà dei pacchi dono alle

Annavelia Salerno

Voci dal Cilento

Testata iscritta nel registro della Stampa Periodica del Tribunale di Salerno al n. 41/06 Mensile di informazione su Cilento, Valle del Calore e Alburni, Vallo di Diano

redazione@vocidalcilento.it

Anno VI N. 65 - DICEMBRE 2012 Direttore responsabile: Annavelia Salerno direttore@vocidalcilento.it; Editore: Italo Salerno In redazione: Marco Ambrogi, Luca Gargiulo, Annarita Salerno.

redazione@vocidal cilento.itRedazione: Via Isca - 84049 Castel San Lorenzo (SA) Stampa - Grafiche Capozzoli - Tiratura: 2500 copie Chiunque volesse segnalare iniziative può farlo utilizzando il nostro indirizzo di posta elettronica redazione@vocidalcilento.it entro e non oltre il 22 di ogni mese.

Su Radio Alfa...

Tutti i giorni, dal lunedì al sabato, dalle 14.00 alle 17.00, su Radio Alfa (www.radioalfa.fm) va in onda il programma condotto da ANNAVELIA SALERNO dedicato a musica e informazione da Salerno e provincia, ma anche da Potenza e Cosenza Nord, con notizie di cultura, spettacolo e attualità.

In programma diverse rubriche tra cui "Letto alla radio", dedicata ai libri, in onda il lunedì alle 21 e "Il faro, guida di utilità sociale", dedicata a tematiche sociali, in onda il martedì alle 21. Ogni giorno diversi ospiti tra politici, artisti, amministratori.

Per intervenire diretta@radioalfa.fm; 0975 587003 - 338 1111102.

Su www.vocidalcilento.it

Ogni giorno

notizie dal Cilento interviste video ai protagonisti dell'informazione il nostro giornale mensile in formato pdf le audio-interviste agli autori di libri

La psicologa risponde... A cura di Michela Guariniello*

Il gioco d'azzardo

Il gioco d'azzardo può essere definito come colpa, alterazioni della autostima; tendenza L'esperienza dell'azzardo fondamentali, ovvero lo scopo del gioco è l'ottenimento di un premio, per parteciparvi è enfatizzare). necessario rischiare una somma più o meno SINTOMI dovuta al caso più che alla perizia del fisiche dell'utilizzo di sostanze stupefacenti o (tensione muscolare, giocatore. La propensione al gioco è presente alcol; insonnia; sintomi fisici dell'ansia sudorazione, in ognuno di noi tanto da poterci definire (tremori, sudorazione, palpitazioni ecc.). quasi tutti come giocatori occasionali o SINTOMI SOCIALI: danni economici; danni perturbazioni di divertimento, in cui investire parte del impulsive); proprio tempo e del proprio denaro. Per Inoltre, come tutte le dipendenze, anche il Nelle dipendenze si determina tutta una serie propria "schiavitù".

Il gioco d'azzardo è un vizio o una tremori, nausea, vomito, insonnia. malattia?

intendersi sui termini.

comportamento deliberatamente messo in atto, quindi volontario, nel che il soggetto interromperlo a suo piacimento. La malattia invece è una condizione che il soggetto subisce, di cui non può fare a meno e che quindi lo priva di qualcosa.

Quando il vizio diventa malattia?

Il gioco d'azzardo, così come il fumo o l'alcol, rimane un "vizio" finché non insorgono le caratteristiche tipiche della dipendenza: la tolleranza, ovvero il bisogno di sempre più sostanza o più gioco per ottenere lo stesso livello di eccitamento, l'astinenza con sintomi quali nervosismo, ansia, tremori se si tenta di smettere, e perdita di controllo, ovvero la presunta capacità di poter smettere, senza riuscirci nella 🖠 realtà. In genere il primo parametro importante per il soggetto che può

quindi intuire la necessità di rivolgersi ad uno frequenti e sempre più vistose, assorbimento altre sostanze stupefacenti. psicologo, è la perdita della libertà nel sempre più esclusivo nell'attività di gioco Altrettanto frequente è lo sviluppo di disturbi giocare.

Che cos'è il Gioco d'Azzardo Patologico?

tra i "Disturbi del controllo degli impulsi" che a ciò che si verifica nei fenomeni di trance) e Le conseguenze più evidenti, inoltre, sono ha grande affinità con il gruppo dei Disturbi ad aspetti quasi psicotici del giocatore quelle più strettamente legate alle perdite con i comportamenti d'abuso e le dipendenze, una significativa analogia con la dipendenza sull'ambiente di lavoro, le separazioni e i I giocatori compulsivi (o patologici) sono da sostanze, sono state inoltre evidenziate divorzi, le conseguenze sui figli. quegli individui che si trovano cronicamente e forme di assuefazione (bisogno di Si può curare? soggetto è completamente assorbito dal gioco ospedalizzazione le puntate per arrivare allo stesso livello di punto fenomeni quali la richiesta di prestiti ad serie di colloqui motivazionali. eccitazione. Giocare è un modo di fuggire dai usura, le frequenti menzogne in famiglia volte La famiglia deve essere sempre aiutata ad problemi, dal senso di colpa, dall'ansia o dalla a nascondere la reale situazione economica, imparare a conoscere questa particolare depressione.

Quali sono i sintomi del Gioco d'Azzardo l'attività lavorativa, che conducono in lassi di gestione terapeutica del paziente. Per Patologico?

sintomi: psichici, fisici e sociali.

SINTOMI PSICHICI: ossessione del gioco; compulsivo a chiedere aiuto (più spesso sono problematiche, si incontrano per riconoscere nervosismo, irritabilità, ansia; alterazioni del di omertà, vergogna e disperazione). tono dell'umore; persecutorietà; senso di Cosa prova il giocatore d'azzardo?

un'attività ludica con tre caratteristiche alla superstizione; aumento dell'impulsività; è spesso descritta come distorsione della realtà (minimizzare, "eccitante" o addirittura

FISICI:

regolari. In questi casi il gioco rappresenta un morali; danni sociali; danni familiari; danni comportamento. passatempo, un'attività piacevole, un'attività lavorativi; difficile gestione del denaro (spese vengono percepite come gratificanti. isolamento sociale.

alcune persone, tuttavia, quello che sembrava gioco d'azzardo patologico presenta dei di circoli viziosi che automantengono il un semplice vizio si trasforma in una vera e sintomi d'astinenza, spesso molto intensi e comportamento. Nello specifico del gioco



sono numerose testimonianze di un coliti, insonnia, Si tratta di una malattia mentale classificata restringimento del campo di coscienza (simile cardiache, emicranie ecc. la scarsa attenzione o il disinteresse per malattia e deve essere coinvolta nella tempo più o meno lunghi a gravi crisi giocatori compulsivi esistono dei gruppi di Iin ogni malattia ci sono 3 categorie di personali (a volte con suicidi o tentativi di auto-aiuto (Giocatori Anonimi), che sulla suicidio) che possono motivare il giocatore falsariga dei gruppi di auto-aiuto per altre onnipotenza, presunzione; i familiari del giocatore a rompere la cortina di aver perso il controllo della situazione,

'esaltante".

alterazioni Effettivamente sono state riscontrate notevoli ingente di denaro o equivalenti, e la vincita è dell'alimentazione; cefalea; conseguenze modificazioni fisiologiche e psicologiche pallore, intensa inquietudine, eccitazione psicomotoria), che testimoniano interne indotte dal Queste modificazioni

Perché si continua a giocare?

caratterizzati da inquietudine, nervosismo, d'azzardo il principale tra essi è il "chasing", cioè l'inseguimento delle perdite. Spesso Il giocatore definito compulsivo, che va infatti dopo una prima fase caratterizzata da E' molto difficile tracciare una linea di confine comunque inquadrato lungo un continuum vincite esaltanti, la tendenza dell'individuo tra normalità e patologia. La risposta più (giocatore occasionale, abituale, a rischio, predisposto all'abuso è di "rincorrere" altre corretta è: dipende! Bisogna innanzitutto compulsivo,) evidenzia una progressiva vincite, aumentando la frequenza di gioco e le perdita della capacità di porre dei limiti al puntate. Quando inizia a perdere, attribuisce Il vizio, infatti, anche se criticato, è un coinvolgimento nel gioco, perdite economiche ciò ad un "periodo sfortunato" e tende ad

> aumentare il fattore nell'illusione di poter ottenere vincite più alte. Le perdite a questo punto superano di gran lunga le vincite ed inizia così la fase dell'inseguimento delle perdite (chasing), cioè il tentativo di recuperare il denaro perduto con un "colpo di fortuna". Il gioco viene ora visto come l'unica possibilità di redenzione e recupero.

Quali sono le conseguenze?

Il gioco d'azzardo patologico è una malattia molto grave e potenzialmente mortale! I tentativi di suicidio nei giocatori d'azzardo patologici sono fino a 4 volte superiori rispetto alla media dell'intera popolazione. A ciò bisogna aggiungere i danni creati dalla frequente associazione con dipendenze (politossicodipendenze o codipendenze), soprattutto da alcol e da

(tanto che da alcuni è definito ludomane). Ci legati allo stress: dolori allo stomaco, ulcere, ipertensione.

Ossessivo-Compulsivi (DOC) e soprattutto compulsivo (perdita dell'esame di realtà). In finanziarie e dei propri beni; le ripercussioni

progressivamente incapaci di resistere scommettere cifre sempre più alte,) e di Il gioco d'azzardo patologico, come tutte le all'impulso di giocare. Il loro comportamento astinenza (sudorazione, tremori, tachicardia, dipendenze, è una malattia cronica, che compromette le loro relazioni personali, ansia,) in giocatori ai quali il gioco stesso necessita di un intervento terapeutico matrimoniali, familiari e lavorative. Il viene impedito (ad es. a causa di strutturato. La tendenza di una persona detenzione). dipendente è quella di negare o minimizzare il d'azzardo rivive esperienze di gioco del L'inseguimento della perdita, vale a dire il problema e credere di poter smettere quando passato, programma la prossima avventura, desiderio di rifarsi, precipita in un progressivo si vuole. Il primo compito dello specialista pensa senza sosta a come ottenere il denaro e sempre più vorticoso disastro economico il deve essere allora quello di aumentare il per giocare; deve aumentare costantemente giocatore compulsivo. Compaiono a questo livello di motivazione alla terapia con una

(Continua alla pagina seguente)



(Segue dalla percedente)

confronti del gioco, proporsi l'astinenza dal Ogni giocatore in realtà è storia a sè: possono finanziario? gioco e confrontare nell'ambito del gruppo le esserci caratteristiche comuni ma è No, il gioco compulsivo è un problema forme di inganno ed autoinganno ancora in necessario cogliere la specificità di ogni caso emozionale. giocatori d'azzardo compulsivi, che a gioco compulsivo, sia nella gestione di questa crea montagne di problemi apparentemente processo terapeutico. Frequentemente accade e funzionali. che la famiglia del giocatore compulsivo Quali sono alcune delle caratteristiche di che hanno perso gli amici ed i parenti li hanno perdite e cerchi aiuto mentre ancora il compulsivo? giocatore stesso è completamente assorbito INCAPACITA' E NON VOLER ACCETTARE LA risolvere. dall'inseguimento della perdita (vale a dire da REALTA'. E per questo la fuga nel mondo La società può avere un ruolo in tutto un desiderio di rifarsi che provoca ulteriori fantastico del gioco. INSICUREZZA questo? perdite ed aggrava la situazione). Nell'ottica EMOZIONALE. Un giocatore compulsivo sta L'allarme sociale sulle problematiche legate al psicodinamica il giocare compulsivamente bene solo quando "in azione". (cioè seguendo un irresistibile impulso a Non è facile sentire un membro di G.A. dire: della crescente gravità del problema.La continuare, avendo smarrito la capacità di "il solo posto dove stavo bene era seduto al massiccia invasione di poker-machines, smettere,) è considerato un sintomo, che alla tavolo del poker, lì mi sentivo sicuro ed a mio l'enorme crescita dell'offerta di possibilità stregua di altri sintomi (dall'agorafobia alla agio. tricotillomania all'ulcera peptica,) segnala un Nessuna domanda mi veniva fatta. Sapevo "gratta e vinci", scommesse sull'ippica, centri quanto tale non va rimosso con operazioni di sicurezza". IMMATURITA'. significato. Un intervento che si preoccupi vita senza grossi sforzi da parte loro sembra (sempre facendo riferimento all'etimo- uscita solo di eliminare il sintomo favorisce spesso essere il carattere comune dei giocatori con dal gioco). Ma, allo stesso tempo, è evidente quei fenomeni di "migrazione" (il giocatore problemi. che smette di giocare e, ad es. inizia a bere, o Molti membri di G.A. accettano il fatto che problematiche legate al gioco d'azzardo fumare cento sigarette al giorno o a passare non volevano crescere. con il rosso ai semafori non evidenzia un Inconsciamente sentivano di poter evitare le proibire tout court molte forme di gioco oltre buon risultato clinico). La funzione protettiva responsabilità della maturità scommettendo a risultare estremamente impopolare del sintomo deve essere sempre tenuta sulla velocità di una ruota o sul tiro di una priverebbe lo stato di ingenti risorse presente (nel lavoro clinico con dipendenti da carta, e pertanto la lotta per evitare le economiche, visto che le entrate per il gioco sostanze ho compreso come ha volte l'uso di responsabilità è divenuta alla fine del lotto ed affini costituiscono una vera e droga può evitare un crollo psicotico o un un'ossessione inconscia. Inoltre, sembra che propria forma di tassazione parallela). Se grave atto eteroaggressivo), e la dipendenza il giocatore compulsivo abbia una forte pensiamo al problema del giocatore da gioco va inquadrata in rapporto alla urgenza interna di essere un "colpo grosso" e compulsivo in analogia al problema delle soggettività del giocatore, alla sua struttura di avere anche la sensazione di essere tossicodipendenze appare evidente che lo interpersonali significative, fase del ciclo di fare qualsiasi cosa (spesso di natura stato stesso, che perciò dovrebbe salire per

Quali sono le motivazioni di tutto ciò?

bassa considerazione che ha di sé interpersonali superficiali; struttura della

permettendogli di immaginarsi come ricco, personalità narcisista, potente, ricercato, amato). Tali motivazioni impulsiva; sotto una possono presentarsi come più o meno nasconde un'autostima molto bassa. condividere l'esperienza di impotenza nei marcate o, al contrario, equilibrate tra loro. Il gioco non è di base un problema

disagio o malessere di personalità e, ad un che mi stavo distruggendo ma nello stesso scommesse della Snai) alimenta le speranze altro livello protegge da disastri peggiori ed in tempo avevo anche un certo senso di illusorie (il-ludere- entrare nel gioco) di molti,

vuol far apparire verso gli altri.

diverse: desiderio di vincere denaro, di compulsivi inconsciamente vogliono perdere Sappiamo inoltre che politiche sociali di procurarsi una vita sociale più ricca, di per auto punirsi. Vi sono molte prove per rigoroso proibizionismo non fanno che vincere la noia, di vivere uno stato di supportare tale teoria: la scarsa tolleranza alimentare lo sviluppo di circuiti clandestini eccitazione ma esistono studi interessanti allo stress e all'ansia; la difficoltà illegali alternativi. relativi al ruolo di altre variabili specifiche nell'apprendere dall'esperienza; l'incapacità di quale, ad esempio, l'autostima (si è ipotizzato anticipare le conseguenze e di inibire le *psicoterapeuta che una scarsa autostima possa rendere un risposte; l'affettività labile; le capacità di individuo particolarmente vulnerabile alla pianificazione deficitarie; i sentimenti di nascita di ossessioni che lo libereranno dalla inadeguatezza e inferiorità; le relazioni

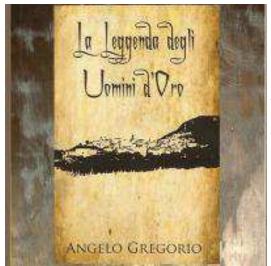
dipendente facciata boriosa,

atto. Esistono poi i gruppi terapeutici per sia nelle motivazioni che hanno portato al Una persona negli ingranaggi di tale malattia differenza dei gruppi di auto-aiuto prevedono, problematica da parte del soggetto e del suo insormontabili. Naturalmente, si creano dei e sono condotti, da psicoterapeuti e sistema relazionale, in modo da poter problemi finanziari, ma si trovano anche a coinvolgono la famiglia del giocatore nel pianificare anche interventi di recupero mirati dover far fronte a problemi di coppia, di lavoro o legali. I giocatori compulsivi vedono risente dei fenomeni negativi legati alle una persona che è un giocatore allontanati. Delle molte difficoltà create, i problemi finanziari sembrano i più facili da

gioco d'azzardo riflette la diffusa percezione legali di scommettere (lotto e super-enalotto, e sappiamo che il secondo tempo della "chirurgia psichica" ma compreso nel suo Il desiderio di avere tutte le cose buone della speranza spesso si chiama de-lusione l'impensabilità di intervenire attraverso un'ottica proibizionista, (l'idea di storia affettiva, relazioni onnipotente. Il giocatore compulsivo desidera "spacciatore" più importante risulterebbe lo antisociale) per mantenere l'immagine che primo sul banco degli imputati, mente il giocatore che cade in rovina sarebbe (ed a Le motivazioni al gioco possono essere le più In più, vi è una teoria che i giocatori tutti gli effetti è) la persona da aiutare.

LETTI PER VOI

di Annavelia Salerno



La leggenda degli uomini d'oro

di Laurino l'autore del nella storia narrata. Qui, nella della quale La leggenda degli primavera del 1792, "in un pa uomini d''oro". Il libro di le montagne, in mezzo ad una natura diventare Angelo Gregorio è ineguagliabile, si intrecciano i destini "uomini d'oro" ambientato nel 1792; di alcuni giovani ragazzi. Avventure, della vicenda raccontata con uno stile l'ambientazione richiama alla sentimenti, tragici episodi. Un semplice e scorrevole. Un libro da terra d'origine del giovane percorso di crescita sullo sfondo del leggere tutto d'un fiato, per calarsi scrittore 35enne, ma, come bagliore dell'oro. Per qualcuno sarà il nella storia intrisa di quotidianità, per spiega egli stesso, grazie alla cambiamento e l'inizio di una nuova rileggere una pagina importante della veridicità storica del periodo vita". Nella breve introduzione al storia del Paese, e riuscire a scorgere in cui è ambientato il libro, si può scorgere il senso della luoghi e situazioni che richiamano, racconto, tutti i piccoli paesi storia narrata da Gregorio, che trova anche se vagamente, a Laurino, d'Italia, abbarbicati su una in due umili e giovani personaggi i antica civitas. collina, o tra aspre protagonisti della storia: una storia montagne, potrebbero fatta di episodi reali che si ritrovarsi senza difficoltà intrecciano con la fantasia, al termine

salute e benessere

Influenza: preveniamola così

Dato il freddo di questo periodo appare principio influenzale è bene limitare il consumo virus influenzali: un'attività fisica regolare e

opportuno ricordare alcuni consigli utili per prevenire l'influenza. Per chi non intende ricorrere al vaccino antinfluenzale, ci sono dei rimedi naturali: la prima è quella di dormire a sufficienza perché il sistema immunitario riesce a funzionare meglio, mentre quando il corpo è affaticato risulta più difficile contrastare il virus dell'influenza, al pari di altre infezioni. Anche nella prevenzione dei sintomi influenzali è opportuno fare un'attività fisica regolare, dal momento che diversi studi hanno



contrasto membrane contro

dimostrato che l'esercizio aiuta a rinforzare il influisce negativamente sullo stato di salute in tutti i giorni. sistema immunitario. Se si avverte un generale - e quindi anche sulla resistenza ai

degli zuccheri: anche piccole sufficienti ore di sonno contribuiscono a quantità di zuccheri possono ridurre il livello di stress. Occhio all'igiene: è indebolire significativamente buona abitudine lavarsi spesso le mani, e le funzioni immunitarie, portare in borsa gel o salviettine igienizzanti rendendo il corpo più da utilizzare. Un altro, ottimo alleato nel esposto all'aggressione dei contrasto all'influenza è il cibo: mangiate tutti virus influenzali. L'acqua è i giorni cibi che contribuiscono a rinforzare il un ottimo alleato nel sistema immunitario, in particolare: frutta e sintomi verdura fresche, ricche di nutrienti che influenzali: mantenere le rafforzano il sistema immunitario; aglio crudo mucose ben o poco cotto: l'aglio possiede infatti naturali idratate è fondamentale per proprietà antivirali che aiutano a combattere gli l'influenza; tè verde, che possiede la doppia attacchi dei virus. E' il caso proprietà di uccidere i virus e stimolare il di ridurre lo stress, che sistema immunitario, specialmente se bevuto

la ricetta

Pandoro farcito cioccolato e mascarpone



Ingredienti per 8 persone Un pandoro, 250 grammi di mascarpone, 200 ml di latte, 150 grammi di zucchero, 120 grammi di cioccolato fondente, 40 grammi di farina, 5 tuorli, zucchero a velo

Mettete a sciogliere a bagnomaria il cioccolato con i restanti tuorli. Una volta montati, unite il latte e farina gradualmente, mescolando bene sarà omogeneo. Tagliate il minuto. In una ciotola, sbattete lo zucchero creme. Spolverate con lo zucchero a velo.

fondente. In un pentolino sbattete 2 tuorli con mascarpone, e continuate a mescolare ancora 60 g di zucchero. Una volta montati, unite qualche minuto anche dopo che il composto e avendo cura di schiacciare i grumi. orizzontalmente, in modo da ottenere sei Mescolate finché il composto non è sezioni a stella. Farcite ogni strato alternando le perfettamente uniforme. Passate il pentolino due creme. Sovrapponete le varie stelle sul fuoco e portate a ebollizione, sempre sfalsando le punte, in modo che una punta non mescolando, lasciando che la crema si coincida con quella a essa sovrapposta. addensi. Basterà far bollire per meno di un Decorate ogni punta con ciuffetti delle due

FAI CENTRO CON ADS NETWORK! AFFIDA A NOI LA GESTIONE DELLA TUA CAMPAGNA WEB MARKETING ED INIZIA SUBITO AD INCREMENTARE IL TUO BUSINESS ON-LINE!



Creazione e realizzazione siti web

Posizionamento nei motori di ricerca

Web marketing & SEO

Web marketing e turismo

Social Media Marketing

Brand Identity e Web Design

Formazione aziendale

ADS NETWORK s.a.s di Adriano Di Stasi Via A. Talarico, 1 Zona Torrione - Salerno E.mail: info@adsnetwork.it Tel. (+39) - 089 9340019 - Fax 0828 946812 Cell. (+39) 331 25 77 255

Sito web: http://www.adsnetwork.it Skype: "adrianodistasi'





















tel. 0828.1990747 - 3279888481





Voci dal Cilento Dicembre 2012



Via Irno, Loc. Sardone · lotto 15/17 (Z.I.) 84098 Pontecagnano Faiano (SA) tel. 089.38.26.47 · fax 089.38.56.035 www.grafichecapozzoli.it · info@grafichecapozzoli.it

Da buoni italiani, diuno colore al mondo...



Agriturismo Le Dodici Querce

natura, relax, sapori, tradizioni

Via Isca - 84049 - Castel San Lorenzo (SA)

tel - 339.1107387 www.cilento.it/ledodiciquerce ledodiciquerce@cilento.it







Aquara

Da 30 anni vicina alla sua gente.

SEDE: Aquara, Corso Garibaldi, 5 · Tel. 0828 962755
PUNTI OPERATIVI IN: Aquara, Castel San Lorenzo, Roccadaspide, Oliveto Citra, Eboli, Capaccio, Castelcivita, Felitto, Giungano