TUTTENOTIZIE

POLITICA E TRASPARENZA / Gli atti del Comune di Qualiano al vaglio degli inquirenti. Lo scorso 12 luglio, in ossequio ad un decreto firmato dal prefetto di Napoli Renato Profili, un pool di 007 ha iniziato ad indagare su delibere e determine dell'ente di Piazza del Popolo, al fine di individuare eventuali intrecci tra l'attività amministrativa e quella della malavita organizzata.

ASSISTENZA SOCIALE / Si chiama "Casa dei diritti" ed è stata inaugurata lo scorso 13 luglio in via Aniello Palumbo a Giugliano, alla presenza di alcune tra le massime autorità regionali, provinciali e comunali. Secondo i vertici dell'amministrazione locale e della direzione sanitaria del distretto 58, la nuova struttura, attivata grazie ai fondi della legge 328, fornirà un contributo reale per il miglioramento della qualità della vita delle fasce sociali cosiddette deboli, attraverso l'erogazione di nuovi servizi.

GIUGLIANO CALCIO / Svanito nelle settimane a cavallo tra maggio e giugno scorso a seguito della sconfitta in semifinale play off contro i siciliani del Gela, per il Giugliano calcio il sogno della promozione in serie C1 potrebbe concretizzarsi attraverso i verdetti della giustizia ordinaria. I problemi societari che stanno travolgendo in queste settimane numerose società di serie B e C1 potrebbero consentire alla società del presidente Donato Poziello di essere ripescata nella serie superiore grazie al 5° posto in classifica ottenuto alla fine della scorsa stagione di C2. A mettere la parola fine a tutta una serie di ricorsi in atto a vari livelli in questi giorni, saranno, entro il prossimo 9 agosto, il TAR del Lazio e il Consiglio di Stato. Tali sentenze sono tra l'altro attese anche dai massimi organismi calcistici nazionali, i quali compileranno i calendari agonistici della stagione 2005/2006 non appena l'iter legale sarà ultimato. Intanto, nella speranza del ripescaggio, il Giugliano ha già iniziato ad allestire una compagine competitiva per affrontare nel miglior modo possibile la nona annata consecutiva nel calcio professionistico.

SALUTE E BENESSERE / I consigli utili per l'estate 2005

CORRETTA ESPOSIZIONE AI RAGGI SOLARI - Ogni estate si ripropone il problema di una corretta esposizione ai raggi solari e dei danni che essa può apportare a quell'organo molto importante che è la pelle. Sole, quindi, sinonimo di vita, benessere fisico e psichico, ma anche insidia per la nostra salute. La pelle, come un po' tutti sappiamo, assorbe i vari tipi di radiazione e rappresenta un organo di protezione molto importante. Le radiazioni emesse dai raggi solari prendono il nome di U.V. Gli Ultravioletti vengono riflessi dallo strato corneo (il primo strato della pelle) solo in minima parte e penetrano negli strati più profondi con un'intensità diversa, che aumenta con l'aumentare della lunghezza d'onda e a seconda delle caratteristiche del soggetto e delle zone corporee esposte. I raggi U.V. sono distinti in U.V.-C (trattenuti dall'atmosfera e senza effetti particolari sulla pelle),U.V.-B (responsabili dell'eritema solare) e U.V.-A (responsabili dell'abbronzatura e, in misura ridotta, degli eritemi). Già l'eritema. Ma cos'è? Come si manifesta? Innanzitutto va detto che esso è una reazione allergica alle radiazioni U.V. e la sua presenza si avverte attraverso un arrossamento della pelle. I raggi U.V. possono inoltre distruggere le cellule dello strato più esterno della pelle e, nel contempo, danneggiare i piccoli vasi sanguigni. Le parti del corpo che più delle altre vengono colpite dall'eritema sono: collo, spalle, torace. Solo raramente l'eritema compare sul viso. Per evitare eritemi, ogni persona che si espone ai raggi solari dovrebbe conoscere il proprio fototipo. Per la determinazione del fototipo esistono 6 fasce: il fototipo 1, per persone con capelli biondi o rossi, occhi chiari, pelle ipersensibile. In questo caso è consigliato il fattore di protezione 30, denominato anche Sun Protection Factor; i fototipi 2 e 3, per persone con capelli biondi e castano chiaro. In questi casi l'SPF varia da 12 a 15; il fototipo 4, per soggetti con capelli scuri e occhi scuri. Ad essi si applica un SPF compreso tra il 6 e l'8. Per quanto riguarda, invece, i fototipi 5 e 6 (pelle molto scura, del tipo latino-americano e africano) non c'è bisogno di filtri solari. Oggi, grazie all'applicazione di prodotti cosmetici contenenti filtri solari, lo spettro dell'attività fisiologica (eritemica e melanigenica) delle radiazioni U.V.-B viene modificata in funzione delle caratteristiche del filtro solare usato da chi si espone. Oltre ad un idoneo filtro solare, chi si espone al sole può intervenire anche assumendo sostanze naturali, quali per esempio la vit. E ed il selenio, che svolgono un'azione antiossidante prevenendo il fotoinvecchiamento, ma anche ingerendo le vitamine A e C, preposte a mantenere il naturale trofismo cutaneo. Anche l'Aloe Vera è in grado di mantenere la pelle giovane ed elastica. In conclusione, quindi per una giusta tintarella, oltre al buon senso, bisogna utilizzare i giusti filtri solari accompagnati magari da un apporto di integratori alimentari in grado di rafforzare le difese naturali e di contrastare la formazione di radicali liberi.

SANA ALIMENTAZIONE - In estate per sentirsi in forma è importante seguire un'alimentazione sana ed equilibrata, accompagnata dall'attività fisica. I cibi da preferire sono quelli ad alto contenuto in acqua e sali minerali, come la frutta e la verdura fresca, che, contenendo anche alcune vitamine, aiutano così a compensare le perdite dovute alla maggiore sudorazione e a mantenere elastica la pelle. Mangiare più frutta significa assumere una quantità di potassio necessaria per una buona efficienza e tonicità dei muscoli. Molte persone, durante l'estate, eliminano dalla dieta il pane e la pasta, ma una dieta equilibrata non li esclude, perché la pasta contiene quattro calorie per grammo e rappresenta il carburante migliore per l'organismo, fornendo l'energia necessaria per l'intera giornata. Il consiglio è quello di consumarla a pranzo, condita con poco olio e associata magari ad un piatto di legumi. Con l'arrivo della bella stagione, è importante bere due litri d'acqua al giorno. Siccome la sensazione di sete compare più tardi rispetto alle necessità, soprattutto nelle persone anziane e negli atleti, il consiglio è quello di sorseggiare regolarmente piccole quantità d'acqua (100-150 cc., pari circa un bicchiere).
Siccome la digestione e l'assorbimento di cibo producono calore corporeo è necessario, durante il periodo estivo, ridurre i cibi ad alto contenuto di proteine, che sono quelli maggiormente riscaldanti, quali carni formaggi e insaccati.
In ogni caso, il regime alimentare è correlato anche all'esposizione ai raggi solari. In tale contesto va detto che, con l'introduzione nella dieta d'alcune vitamine o precursori di esse, possiamo predisporre la nostra pelle ad un'abbronzatura più idonea.
Le vitamine che troviamo in natura e che ci possono aiutare sono: il beta-carotene e le vitamine del gruppo B. Le fonti naturali di beta-carotene (o provitamina A) sono: albicocche, carote, anguria, asparagi, lattuga, spinaci, zucca. Invece le vitamine del gruppo B le troviamo in: ceci, fagioli, lievito di birra (B1), formaggio, mandorle, pollo (B2), avocado, banane, carote, lenticchie (B6). Oltre agli alimenti, possiamo introdurre questi elementi nutritivi anche con integratori vitaminici che ne contengono una quantità superiore a qualsiasi porzione di frutta o verdura.
Le persone che hanno pelli più delicate, devono avere un occhio di riguardo e seguire un'ulteriore elemento: Si chiama coenzima Q10. Di questa particolare sostanza, che si trova un pò in tutti i cibi, si è scoperto che essa esercita una forte azione di protezione e difesa sulla pelle.

A cura del dottor Giuseppe De Stasio
(staff Farmacia Chiefalo)


Caffetteria Ricevitoria Baiano
Superenalotto Totocalcio Totogol Tris - Totip +
Corso Europa, 88 - Marano (Na) - Tel. 081.742.74.66

VALLETTA PARRUCCHIERI
tagliati X il successo®
(Dentro i limiti, fuori dalle regole)
C.so Europa 260 - Villaricca (Na) tel. 081.506.80.68

DIAGNOSTICA X IMMAGINI - di G. Cacciapuoti & C. S.a.s.
Via S. M. a Cubito, 601 - Napoli - Tel. e Fax 081 586 31 36 - P. Iva 04226821215
DIAGNOSTICA X Immagini
• Radiologia Medica • Tac • Mammografia • Ortopantomografia
• Ecografia - Internistica Vascolare - Cardiaca - Ostetrica 3D
• Eco Color-Doppler - Cardiaco - Vascolare

NOTIZIE UTILI PER LE EMERGENZE SANITARIE
Presidi di guardia medica nel comprensorio nord ovest di Napoli
Giugliano: via San Francesco d'Assisi, presso ex sede amministrativa Usl 23 - Tel: 081.8950022. Bacino di utenza: Villaricca, Qualiano, Giugliano centro, Casacelle, Ponte Riccio, Licola, Lago Patria e Varcaturo.
Marano: via Falcone 4, presso nuovo distretto sanitario – Tel. 081.7420447. Bacino di utenza: Calvizzano e Marano.
Melito: piazza Santo Stefano, palazzo biblioteca – Tel. 081.7114227.
Mugnano: via Aldo Moro 8, presso nuovo distretto sanitario – Tel. 081.5764917
AMBULANZA – TEL 118

FABBRICA LAMPADARI E ARREDO BAGNO
LAMPADARI CHIANESE s.n.c. dal 1970
PRODUZIONI IN STILE CLASSICO E MODERNO
SHOW ROOM
in Corso Italia, 350 - Villaricca (Na)
Tel. 081.330.27.89

Studio CIEFFEMME s.a.s.
Direttore Sanitario Renato Grispello
CENTRO di MEDICINA FISICA e RIABILITAZIONE
CONVENZIONATO ED ACCREDITATO CON IL S.S.N.
ISCR. ALBO REGIONALE L. 11/84 D.D.R.C. N° 793 del 08/10/02
AZIENDA CERTIFICATA ANCCP Certificato n. 50100A0258 UNI EN ISO 9002 ed. 94
VIA VENETO, 6 - MARANO DI NAPOLI TEL. 081.713.14.61

IDEA RISPARMIO
House design
Camini · Parquet
Pavimenti · Sanitari
Porte · Infissi
Arredo bagno · Rubinetteria
Progettazioni · Ristrutturazioni
Decorati a mano
Via Marano-Pianura, 231 - Marano Napoli
Tel. e Fax 081 587 49 84 - tel. 081 587 31 10
www.housedesignsrl.it - info@housedesignsrl.it


Pasticceria - Cremeria
Pasta Fresca - Rosticceria
Gastronomia
"Antichi Sapori della produzione artigianale"
SI ACCETTANO BUONI PASTO D.L.F. SERVICE (Ferrovie dello Stato)
Corso Italia, 25/27 - Mugnano (Na)
Tel. 081.7123256
www.pasticceriapuntopasta.it
CONSEGNA A DOMICILIO

Periferia ANNO 8 NUMERO 12/2005
Quattordicinale d'informazione su Napoli Nord
Registrazione al Tribunale di Napoli n. 4991 dell' 1-10-1998
Direttore responsabile: **Luigi Gallucci**
Hanno collaborato: **Giovanna Aurani, Enzo Langellotti, Francesco Ferrara, Irene Salomè**
EDIZIONI DORAPRESS: Via Donatello, 3 Calvizzano (NA)
DIREZIONE, REDAZIONE e PUBBLICITÀ:
Via Genovesi, 5 - Villaricca (Na)
Tel. 081.894.67.80 - sito web: **www.periferianews.net**
e-mail: **dorapress@inwind.it**
Questo numero, chiuso in tipografia il 26 LUGLIO '05, è stato pubblicato il 28 LUGLIO '05
Stampa: «AURANI» Giugliano (NA) Tel. 081.894.62.86 Fax 081.330.54.38

LA SICUREZZA s.r.l. ISTITUTO DI VIGILANZA PRIVATA
www.lasicurezza.org
Sede legale Napoli, Largo Catarina Volpicelli n. 10
Centro Operativo Tel. 081.701.31.52 - 702.18.41
Amministrazione e Fax Tel. 081.701.24.03 - 701.25.79

Nuova PUBBLICITA' by NOVIELLO
insegne striscioni segnaletica
Pianificazione campagne affissionali 6x3
Pubblicità su display digitale
MARANO - tel. e fax 081.5873015 -347.6537686

AUTODEMOLIZIONI
TRINCAR S.A.S.
AL VIA OPERAZIONE RISPARMIO
Ritiro, demolizione e cancellazione dal PRA:
IL TUTTO E' GRATIS
Via Palermo, 5 - 80010 Villaricca - Tel./Fax 081.819.63.63

ECOLAB - SUD s.n.c.
Centro Diagnostico di Igiene e Patologia Ambientale
Accreditato al Ministero della Sanità (n. 274/95)
Via S. Maria a Cubito, 155 Qualiano
(Na) Tel. 081.818.78.61
081.818.50.55 - 081.818.90.97

Arrivi giornalieri pasticceria siciliana
Algelo
WWW.ALGELO.IT - INFO@ALGELO.IT
Via Madonna delle Grazie II trav. - 5/7
Giugliano (Na) Tel. 081.3301236

SIRIO 2000 s.a.s.
di Morra Domenico & C.
Sede legale:
Via Marano-Pianura, 198
80016 Marano (NA)
Uffici e deposito:
Via S. Rocco, 318/b
80016 Marano (NA)
Tel. 081/5761001
Cell. 368/3535257