

**Sport Event**  
 il salotto televisivo  
 sul calcio  
 dilettantistico  
 news, videosintesi,  
 interviste e speciali  
 dalla Lega pro alla  
 Terza Categoria.

f SportEventTv  
 @ redazione.sportevent  
 sport-event.it

# SPORT EVENT

**PERIODICO SETTIMANALE  
 DI ATTUALITÀ CULTURA E SPORT**

**DIRETTORE RESPONSABILE  
 MARIO FANTACCIONE**  
 GRAFICA EDIZIONE  
**SPORT EVENT**

TESTATA GIORNALISTICA ISCRITTA AL TRIBUNALE DI SANTA MARIA CAPUA VETERE-N° 873 del 2/02/2021  
 N° ISCRIZIONE ROC: 36700

**SPORT  
 EVENT**  
 DI MARIO FANTACCIONE

**UNISCITI  
 A NOI**

**CONTATTACI AL NUMERO  
 347 0384284**

**TUTTI I LUNEDÌ COLLEGATI SULLE NOSTRE PAGINE SOCIAL E SCARICA LA VERSIONE ONLINE.  
 SCRIVI AL NUMERO WHATSAPP 347 0384284 - E-MAIL: REDAZIONE.SPORTEVENT@GMAIL.COM**



**STEFANO VAMPORE**  
 DIRETTORE SPORTIVO

**MAURIZIO UMMARO**  
 DIRETTORE AREA TECNICA

## ATTENTI A QUEI DUE

### EDITORIALE

*DI MARIO FANTACCIONE*

*ERCOLANESE, L'ALBA DI UNA NUOVA ERA...*

Presentata ufficialmente la nuova Ercolanese :idee chiare e progetto lungimirante.

L'ambizioso direttivo granata punta in alto partendo dal campionato di Promozione. I presidenti Spronello e Raiano insieme al direttore generale Gaglione hanno allestito un team in grado di portare entusiasmo e competenza nel tanto bistrattato calcio minore. Affidarsi a due top player come i direttori Vampore e Ummaro (in foto ) vuol dire partire ai nastri di partenza con un segnale chiaro di programmazione che mira al consolidamento del progetto solido. La presentazione



all'interno del MAV (Museo Archeologico Virtuale) alla presenza del vicesindaco Luigi Luciani, il Presidente del Consiglio Comunale Luigi Simeone, l'Assessore Mariarca Cascone. Finalmente, ci siamo. Dopo mesi insoliti, ecco in campo una dirigenza compatta pronta a fare il massimo per ritornare quanto prima nel calcio che conta. Per il momento bisogna accontentarsi del palcoscenico di Promozione, con la speranza che l'emergenza sanitaria sia definitivamente messa alle spalle e che possa permettere presto di ripopolare lo stadio con la solita passione e festa di colori a tinte granata.

Umiltà, coesione e spirito di sacrificio: siamo pronti!

EDIZIONE DISTRIBUZIONE ONLINE GRATUITA



## CURIOSITA'

Focus

di Stefania Memoli

L'ITALIA DI MANCINI È DA RECORD:  
36 PARTITE SENZA SCONFITTE

Nonostante il pareggio conseguito contro la Svizzera, Mancini ha migliorato, comunque, il record assoluto di successi nelle prime 41 partite da commissario unico dell'Italia, primato che lo stesso Mancini già deteneva con 28 vittorie nonostante una gara in meno.

L'Italia di Mancini è da record: 36 partite senza sconfitte, nessuno come gli azzurri.

L'Italia pareggia 0-0 con la Svizzera, a Basilea. La qualificazione diretta ai prossimi Mondiali è ancora da conquistare ma il ct Roberto Mancini si può consolare con un primato: con questo, sono 36 i risultati utili consecutivi. Superate le strisce di imbattibilità di 35 gare di Spagna 2007-09 e Brasile 1993-96, che avevano vinto rispettivamente un Europeo e un Mondiale. I brasiliani però considerano la loro serie lunga 36 partite. Il match della discordia è Brasile-Romania Under 21 di settembre 1995, terminata 2-2. Per fugare ogni dubbio e superare ogni altra nazionale, gli azzurri dovranno evitare un ko con la Lituania, mercoledì sera.

Dopo la conquista dell'Europeo ecco un traguardo importantissimo: la più lunga striscia di imbattibilità. Un gruppo entrato nella storia di tutti gli azzurri: per l'impresa di Wembley sostenuti da un'intera Nazione. Una serata indimenticabile con la voglia di festeggiare tutti insieme mettendo alle spalle questo 2020 da dimenticare. Emozioni uniche!

## L'ANALISI TECNICA

Serata amara a Basilea per gli incredibili errori commessi contro la Svizzera: si deve essere più cinici dopo aver concretizzato tanto.

Mancini cambia rispetto alla Bulgaria: Di Lorenzo a destra torna titolare, Chiellini e Bonucci coppia centrale, a centrocampo c'è Locatelli al posto di Verratti non al meglio, davanti Berardi titolare.

Si divora tanto e chiudiamo con la ciliegina sulla torta di Jorginho che fallisce un calcio di rigore. Italia prima nel gruppo C di qualificazioni Mondiali ma con due partite in più e 4 punti di vantaggio sulla Svizzera. Prossima gara

contro la Lituania l'8 Settembre.

La qualificazione a Qatar 2022 che si deciderà probabilmente il 12 Novembre all'Olimpico di Roma nella gara di ritorno.

Al prossimo appuntamento

Saluti dalla vostra Regina  
STEFANIA MEMOLI





# Il punto di Enzo



Rubrica  
a cura di Vincenzo Fenza

06 SETTEMBRE 2021

## LA ZUCCATA DI PETAGNA CAMBIA LA STAGIONE (ALMENO LA SUA), I VIAGGI INTERCONTINENTALI COMINCIANO A COMPLICARLA...

Ci siamo lasciati con Petagna che – avendo già pronti valigia e biglietto per un viaggio di sola andata, sempre a Genova, sponda blucerchiata – non doveva nemmeno andarci in panchina. Dopo mezz'ora abbondante di sofferenza Spalletti getta nella mischia, vera mossa della disperazione, il centravanti di scorta, finora pagato tanto e poco fortunato (ad esempio, quasi per caso, all'ultimo istante dell'oscena Napoli – Verona colpì di testa l'incrocio dei pali esterno).

Il calcio è fatto di episodi che spesso stravolgono la logica o l'inerzia di una gara, infatti dopo nemmeno un paio di minuti Andrea, da vero attaccante d'area, gira di testa in rete la punizione di Mario Rui. Pericolo scampato e 3 punti che fanno veramente comodo. Per la prima volta Spalletti si è trovato in difficoltà e la squadra ha mostrato i limiti caratteriali e la fragilità fisica ormai congegniti. Luciano ha atteso troppo ed ha concesso al modesto Genoa l'unica arma possibile; dopo un primo tempo in trincea nella vana speranza di tenere bloccato il risultato, Ballardini ha messo in campo centimetri e forza fisica, ed i rossoblù si sono riversati in massa nella nostra metà campo. Abbiamo sofferto con l'attacco leggero ed un centrocampo lento (Fabian) e poco fisico (Lobotka, Elmas). I subentrati ci hanno salvato: detto di Petagna, nota di merito per Ounas lanciatisi sistematicamente negli spazi liberi. Sarebbe stato un brutto errore privarsi (tra l'altro in prestito, per pochi spiccioli) dei due protagonisti della partita; fortunatamente restano e, fra infortuni (speriamo di aver già dato), squalifiche, trasferte intercontinentali con le nazionali e – non ultima, visto che purtroppo condiziona inevitabilmente la nostra stagione – la Coppa d'Africa, sicuramente si ritaglieranno uno spazio in campo e, se confermeranno i miglioramenti (il franco-algerino sembra un altro), possono dare un significativo contributo. Intanto è finito il lungo, stucchevole e dimesso periodo di Calciomercato. Di questi tempi i soldi veri li mettono solo il PSG e le inglesi, e le cose non sono certo andate come auspicava la proprietà. Quel «nessuno è incedibile, a fronte di offerte congrue» pronunciato dal Presidente è rimasto lettera morta. Per Koulibaly si sono perse troppe

occasioni, l'offerta arrivata quest'anno (una trentina di mln) è inaccettabile. Le note dolenti sono Fabian Ruiz, zero offerte e scadenza nel 2023 e, soprattutto Insigne, ormai avviato a liberarsi a parametro zero, e ad accordarsi con chi gli offrirà di più.

Anche altri potenziali pezzi pregiati da poter piazzare (darei Zielinsky e Lozano) non hanno ricevuto offerte, pertanto – senza perdere mai di vista la mission della Società, che si autofinanzia ed ha bisogno come il pane dei soldi Champions (che sciaguratamente mancano da due anni) – la nostra campagna acquisti si è trascinata stancamente tra cessioni minori ed il tentativo di prendere qualche buona pedina solo in prestito, a prezzo di saldo. Alla fine da terzino sinistro agirà alla bisogna anche lo svincolato Juan Jesus, e a coprire il vuoto a centrocampo è arrivato il camerunense André Zambo Anguissa. Caduto in disgrazia nel retrocesso Fulham, oltre al colore della pelle ed al fisico notevole, ha poco altro di affine con Bakaioko. Questo è uno che recupera palloni, ma soprattutto ama ribaltare velocemente il gioco e proporsi in avanti; buona la tecnica (addirittura è risultato tra i migliori dribblatori della Premier) e tanta esperienza. Se si ritrova può diventare un ottimo colpo low cost (l'eventuale diritto di riscatto è di una dozzina di mln) e mettere a disposizione di Spalletti caratteristiche tecniche mancanti agli altri centrocampisti in rosa. Resta alto il rammarico per i pessimi risultati delle ultime due stagioni e per acquisti ed ingaggi onerosi distribuiti, troppo generosamente, fino all'anno passato. Ci siamo trovati nell'impossibilità di prendere calciatori seguiti da tempo, e finiti alle concorrenti, come Koopmeiners (Atalanta) e Basic (Lazio). Il torneo sarà difficile ed equilibrato: con CR7 che toglie il disturbo resta l'Inter la favorita; subito dietro bianconeri e poi Milan ed Atalanta. Un gradino sotto le romane che – nonostante problemi di bilancio peggiori dei nostri – hanno puntato sull'allenatore e, ad entrambi, hanno preso giocatori richiesti e funzionali, nonostante i tanti esuberanti in rosa.

Cosa farà e dove potrà arrivare la SSC

Napoli dipende da tante, troppe variabili. Un ottimo allenatore, esperto e di qualità, ed un attacco forte e completo sono i nostri punti di forza.

Avranno il loro peso gli arbitri: giocare il primo grande scontro con o senza Osimhen fa tanta differenza; oppure la quantità degli infortuni: notizia fresca lo stop di Meret (per almeno una quarantina di gg), con Ospina impegnato lungamente con la Colombia e già acciaccato dopo la prima partita. La questione portiere (quest'anno il terzo è un ragazzino che nemmeno in C ha giocato; consiglieri subito uno svincolato tipo Mirante o l'argentino Romero) ci porta inevitabilmente a sottolineare ancora una volta la pericolosità, e l'incidenza – in negativo – che hanno le soste dei campionati, per consentire alle Nazionali di disputare le proprie gare. Abbiamo dieci calciatori in giro per il mondo, alcuni rientreranno il giorno prima di Napoli – Juve, stanchi (si disputano tre partite in una settimana), stralunati dal jet lag e più o meno acciaccati. Tra l'altro – in tempi di Pandemia – ci sono Paesi (sostanzialmente Africa ed America del Sud, proprio dove vanno a giocare la maggior parte dei nostri), al rientro dai quali ci sarebbe bisogno addirittura della quarantena. Non sarà mai tardi quando la FIFA deciderà di cautelare i clubs proprietari dei calciatori, rivedendo i calendari a favore di chi mette passione, speranze e soldi veri.





## SPORT E PSICOLOGIA

Rubrica

di Rosa Sgambato



## LE BAMBINE POSSONO



A settembre ci si ritrova, adulti e bambini, dinanzi a rinnovati inizi, o perlomeno, ad affrontare impegni da mantenere e scelte da fare. Tra tutte le nuove attività e decisioni a cui sono chiamati a rispondere specificatamente i bambini, con più o meno entusiasmo, si colloca la scelta dell'attività sportiva da iniziare o da riconfermare. Questi momenti possono, talvolta, rivelarsi particolarmente delicati e di difficile gestione, soprattutto per le diverse dinamiche che si evidenziano tra i piccoli e i propri adulti di riferimento, i quali, con tutte le buone intenzioni, potrebbero spingere o pressare per preferenze del tutto personali. Vorrei qui, però, portare l'attenzione, in particolar modo, sulle bambine che affrontano ostacoli più impegnativi dei maschi poiché iniziano a combattere, a volte inconsapevolmente, problematiche insidiose che nascono da disuguaglianze, pregiudizi, esclusioni sociali, differenze e tenaci convinzioni di senso comune sulle questioni di genere, creando e diffondendo stereotipi potenti.

Le bambine possono, ad esempio, fare calcio ma non lo sanno oppure, pur chiedendo fino a lottare per riuscire nell'intento, vengono fermate o bloccate come se esistessero sport da femmine e sport da maschi, nella convinzione distorta che sia una questione

di genere. Anche le comunicazioni mediatiche, spesso, distinguono, ancora, le discipline sportive in quelle tipicamente maschili e in quelle tradizionalmente femminili, e questo non aiuta le piccole che esprimono null'altro che il proprio naturale desiderio di fare uno sport che, solo e soltanto, culturalmente, è stato reso per lunghi anni patrimonio prettamente maschile. Il calcio, e nessun altro tipo di sport, ha un'identità di genere e la notizia, tutt'altro che nuova, va resa pubblica attraverso campagne di informazioni e di sensibilizzazioni per riuscire, anche se lentamente, a scardinare fino a demolire luoghi comuni e modelli che feriscono e impediscono la naturale espressione delle personali propensioni dei più piccoli. I tempi sembrerebbero maturi per riportare in auge la ratio che sottende il ricorso allo sport come potente ed indiscusso strumento di inclusione, di accettazione, di rispetto e di partecipazione sociale. In generale, vale la pena ascoltare i bambini in merito alle proprie preferenze, mettendo fra parentesi idee e preconcetti personali. Ascoltare non significa minimizzare, suggerire, prevaricare o ammonire. Niente affatto. Ascoltare è un'abilità potente che gli adulti hanno il compito di allenare senza nascondersi dietro a consuetudini e tradizioni che oscurano i propri figli e i loro sogni. Anche qui non si tratta certamente di una questione di genere, se, innanzi ai propri bambini, maschi o femmine che siano, ci si pone in una modalità di attenzione, disponibilità e curiosità si diventa magicamente capaci di entrare in sintonia con loro, riconoscendo di poterlo fare con maestria ed efficacia. Se i genitori venissero formati a farlo, probabilmente, anche molte bambine non si piegherebbero più ai voleri di chi sceglie bonariamente al posto loro, e di chi segue credenze e opinioni comuni, in cambio di bricio-



le inconsistenti di sicurezza. Sto parlando, specificatamente, delle tante bambine, ancora troppe, che vedono sfiorire, tristemente, la possibilità di soddisfare l'intimo e irrinunciabile bisogno di seguire le proprie propensioni e passioni. Sono bambine intrinsecamente motivate a sperimentarsi ad esempio nel calcio, come in altri sport, a cui brillano gli occhi alla sola vista di un pallone o di un campo. La realtà calcistica femminile è, però, in costante e continua espansione, tanto da permettere a molte bambine grintose di essere protagoniste delle proprie esistenze, e di lottare, quotidianamente, contro ogni forma di pregiudizio e di condizionamento. A volte accettano di non avere spogliatoi dedicati, di giocare in squadre miste, di percorrere lunghe distanze per giocare in società calcistiche maggiormente organizzate per il calcio femminile. E mi fa piacere osservare il sensibile aumento di genitori disposti ad ascoltare le proprie figlie, capaci di superare inutili conflitti e vacui luoghi comuni. C'è ancora tanta strada da percorrere ma la speranza ci appartiene e cresce.

*Dott.ssa Rosa Sgambato,*

*Iscritta all'Ordine*

*degli Psicologi del Lazio.*

*Per informazioni e appuntamenti:  
3283410660 rosa.sgambato@yahoo.it*

## METEORE AZZURRE



Rubrica  
di Vincenzo Fenza

# JOSÈ GUIMARES DIRCEU



Un mito unico, vari campioni e tanti onesti mestieranti hanno vestito negli anni la casacca azzurra; questa è la storia di alcuni di loro, nei miei personali ricordi...

José Guimarães Dirceu

Brasiliano, ottimo calciatore dal sinistro fatato, uomo giramondo e cosmopolita, José ha giocato solo un anno in un Napoli – ad inizio anni 80 – che provava a risalire le ataviche gerarchie del Campionato Italiano, lasciando un buon ricordo sia come atleta, che come persona.

Dirceu nasce nel 1952, a Curitiba. Ha sempre girato molto, tanto da meritarsi il nomignolo di “zingaro del calcio”. Comincia con la piccola squadra della sua città natale, poi Botafogo, Fluminense e Vasco da Gama. Già affermato si trasferisce in Messico, con i colori dell'America di Città del Messico.

Dirceu era un centrocampista di costruzione – oggi si direbbe trequartista – atipico per i canoni carioca: non innamorato del pallone e poco incline al dribbling. Aveva,

invece, un'ottima visione di gioco, calciava di prima ed era dotato di un lancio preciso e di un tiro ad effetto letale, anche da lunga distanza.

Giocatore di valore dicevamo, infatti ha partecipato con la Nazionale Brasiliana a ben 3 edizioni dei Mondiali (1974, 1978 e 1982) dietro a campioni come Rivelino e Zico. Gli italiani lo ricordano bene per il tiro ad effetto che batté Dino Zoff, nella finale di consolazione del Mondiale Argentino.

Ormai maturo Jose arriva in Europa (Atletico Madrid), poi in Italia che ha da poco aperto le frontiere al secondo straniero, con i colori del Verona. Il buon campionato disputato lo rende un colpo low cost di mercato. Ci pensa il Napoli ansioso di sostituire l'immaturato Ramon Diaz.

Quella stagione non è indimenticabile, il nostro con 5 reti e buone prestazioni contribuisce alla salvezza. Si inizia con Santin, poi dopo tanti rovesci di goleada, ritorna il buon Rino Marchesi che raddrizza le cose. Alla fine termineremo dodicesimi.

L'anno successivo deve far posto nientemeno che Maradona... andò via contro voglia e pare che proprio Diego ne abbia caldeggiato la cessione, per poter far coppia con il connazionale Daniel Bertoni; le cronache dell'epoca narrano di un importante indennizzo che la società azzurra gli corrispose.

José resta ancora in Italia e si fa apprezzare anche con le maglie di Ascoli, Como ed Avellino.

Da vero globetrotter passa nuovamente in Brasile con il Vasco, negli

Stati Uniti a Miami e poi si accasa definitivamente in Campania, ad Eboli, legandosi affettivamente a quella terra. Gioca la partita d'addio a Napoli, poi cambia idea e gioca ancora in Messico (Atletico Yucatan) e, contemporaneamente, a calcio a cinque. Nuovo, stavolta definitivo, addio al calcio nel 1995 con l'amichevole Brasile - Resto del Mondo, e tanti campioni venuti ad omaggiarlo.

Con i primi soldi veri aveva acquistato anni prima il terreno dove giocava da bambino, e fatto costruire appartamenti per sé ed i familiari. La morte lo coglie inaspettatamente e prematuramente: tragico incidente stradale a Rio mentre è alla guida della sua autovettura. Esce fuoristrada nel tentativo di scansare un altro veicolo che gli invade la carreggiata. Aveva solo 43 anni, ed era in compagnia di un italiano, suo ex compagno di squadra nell'Ebolitana.

Puntate precedenti: Dal Fiume, Guidetti, Pecci, De Rosa, Palo, Pellegrini III, Michu, Giuliani, Prunier, Silenzi, Musella, Calderon, Protti, Fideleff, Fonseca, Vidigal, Fernandez, Rincon, Stojak, Dato, Di Canio, Jankulowsky, Rafael, Lucarelli.







# COSA RENDE BELLI UN PAIO DI OCCHIALI ?



**BALDI**

FRATTAMAGGIORE | CELLOLE



**BALDI**

FRATTAMAGGIORE | CELLOLE



*Tiziana Baldi*

**ALTA QUALITÀ, CORTESIA E PROFESSIONALITÀ.  
#OTTICABALDI UNA MONTATURA, MILLE VESTI!**

PREMIER LEAGUE


 Rubrica  
a cura di Ciccio Ronca

## MANCHESTER UNITED: EFFETTO NOSTALGIA



Ci sono due parti dentro di me che combattono: quella razionale, e quella romantica. La prima riconosce che dietro l'acquisto di Cristiano Ronaldo, si nasconde solo marketing (che trovo giusto, e che magari riconterò con calma), la seconda, non riesce a non restare incantato dal rivederlo con la nostra meravigliosa maglia. Che Cristiano Ronaldo sia stato una leggenda dello United è fuori discussione, ma il passato può ripetersi? Solo il tempo saprà dare una risposta, nel frattempo vi riporto il suo messaggio alla squadra e ai tifosi, che per quanto si voglia fare gli schizzinosi, è impossibile negare l'emozione che suscita: "Tutti quelli che mi conoscono sanno del mio amore infinito per il Manchester United. Gli anni che ho trascorso in questo club sono stati assolutamente incredibili e il percorso che abbiamo fatto insieme è scritto con lettere d'oro nella storia di questa grande e straordinaria società. Non posso nemmeno iniziare a spiegare i miei sentimenti in questo momento, poiché vedo il mio ritorno a Old Trafford annunciato in tutto il mondo. È come un sogno che si avvera, dopo tutte le volte che sono tornato a giocare contro il Manchester United e, seppur da avversario, ho sentito tanto amore e rispetto da parte dei tifosi."

United e, seppur da avversario, ho sentito tanto amore e rispetto da parte dei tifosi.

**Motori**

 Servizio  
di Raffaele Piccolo

## AUTO: TECNOLOGIA IBRIDA ED ELETTRICA

Qualche anno fa uno spot raccontava di un cliente alle prese con la scelta di una nuova auto e l'ambiziosa scelta della motorizzazione, ma quanto sappiamo di ibrido ed elettrico?

Quali sono le differenze? Analizziamo la differenza tra le varie tecnologie, cercando di fare chiarezza tra auto elettriche, ibride, mild hybrid (ibrido leggero) e plug-in (l'ibrido alla spina). Una diversità poco chiara alla maggior parte degli automobilisti. La mild hybrid non necessita di un punto di ricarica, ed è disponibile sia su motorizzazioni benzina che diesel.

L'auto è spinta dal motore termico ed è supportata da una unità elettrica denominata BSG, non collegata alle ruote, che funge da alternatore/starter ed è collegato ad un piccolo pacco di batteria a litio. Grazie alla tecnologia mild hybrid, stando ai dati pubblicati dalle varie Case, è possibile ridurre di un 15% i consumi e di conseguenza l'emissione di gas inquinanti.

Dal punto di vista fiscale, le Mhev sono considerate vetture ibride e ci sono regioni che prevedono l'esenzione del bollo e grandi centri dove è consentito l'ingresso nelle zone ZTL. Il sistema Full Hybrid Electric Vehicle (Fhev o Hev) rappresenta la prima forma ibrida utilizzata dal settore automobilistico. Le auto full hybrid sono quelle che possono percorrere pochi chilometri completamente in elettrico senza bisogno di ricaricare

le batterie alla presa elettrica. Nelle vetture full hybrid è presente sia il motore a benzina che quello elettrico, entrambi collegati all'asse della trazione, e in base alle esigenze possono intervenire singolarmente o entrambi. Questo tipo di vetture sono adatte ai percorsi urbani, dove è possibile percorrere pochi chilometri completamente in elettrico. Il principale svantaggio di questo tipo di veicolo è dovuto all'incremento di peso, circa 100 chilogrammi per il solo pacco batteria. Le auto ibride plug-in (hybrid plug-in) tecnicamente riprendono lo schema di funzionamento della full hybrid dove il motore a combustione è coadiuvato da una o più unità elettriche, di solito il motore elettrico è posizionato sull'asse posteriore, realizzando un sistema a trazione integrale. Vediamo come avviene il funzionamento, l'auto può viaggiare completamente in elettrico per circa 50 km di autonomia, quindi molto comodo nei centri urbani e nelle zone ZTL, mentre il motore termico interviene all'occorrenza, precisamente per scarsa carica delle batterie oppure quando necessita o si richiede maggiore potenza, ad esempio durante una fase di sorpasso.

La ricarica non avviene solo mediante la motorizzazione a combustione o la frenata rigenerativa che garantisce una carica residua alle batterie, queste auto sono dotate di una presa di corrente che permette di ricaricare le batterie agli ioni di litio da una comune rete elettrica 220

volts o da una colonnina come per le auto elettriche. Fra i principali vantaggi, vi è senza dubbio il risparmio di carburante, e la silenziosità di marcia quando si viaggia in modalità "full electric", che da contro ha la scarsa autonomia.

L'auto elettrica, denominata BEV (Battery Electric Vehicle), è dotata di uno o più motori elettrici anziché del classico motore endotermico (diesel o benzina), e oggi sul mercato l'offerta non manca ed è molto variegata, anche se i costi sono ancora più elevati rispetto a quelle endotermiche (circa 10.000 euro di differenza), costi che in parte sono ammortizzati dai minori costi di gestione.

Indubbiamente il maggior vantaggio delle auto elettriche è proprio sull'ambiente, nello specifico sull'emissioni inquinanti, infatti, non producono sostanze di scarico che si disperdono nell'ambiente perché non avviene alcuna combustione, quindi niente CO2 e niente gas serra.

L'energia elettrica costa molto meno rispetto ai combustibili fossili (diesel e benzina), si ha un buon risparmio sui consumi. Un ulteriore vantaggio da non sottovalutare è la silenziosità del motore delle auto elettriche.

Ci sono anche vantaggi come la circolazione nelle zone ZTL, sul pagamento del bollo auto. Come tutte le cose belle, anche le auto elettriche presentano delle imperfezioni, che sono la ridotta autonomia, l'elevato costo d'acquisto e i tempi di ricarica.



VIA ITALIA 53 - SAN NICOLA LA STRADA (CE)  
☎ 0823 154 5081 | ✉ cfpcm@hotmail.it



# I GIRONI DELLA **SERIE D**

MARTEDÌ 7 SETTEMBRE  
ORE 13:00 IN DIRETTA SU  LIVE

LEGADILETTANTI    

#CAMPIONATODITALIA



# Podismo in Rosa

SERVIZIO  
di Redazione



**LO SPORT HA UNA NUOVA LUCE! Il CUORE protagonista ancora una volta.**

Ai nastri di partenza la 10 km di solidarietà non competitiva che vedrà 500 runners ed oltre nel comune di Casoria. Venerdì 3 settembre si è svolta nell'aula consiliare la conferenza stampa di presentazione della 1<sup>a</sup> Edizione: "Tutti insieme per Mattia". Evento ideato e realizzato dall'Associazione volontariato PinK Road. Presenti il Sindaco Raffaele Bene, il Consigliere Orsini Esposito e l'assessore allo Sport - Pubblica Istruzione e Cultura, Giovanna Guarino. Presenti le telecamere

di SPORT EVENT : si darà spazio e voce alle protagoniste in campo. Appuntamento per il gran finale di domenica 12 settembre con la kermesse sportiva guidata dalla Presidente Pink Road Maria Frascadore. Insomma un team tutto rosa che colorerà la città di Casoria. Melù...Cuori in Corsa - una nota promoter nel campo dei Ranner, per conto degli organizzatori ha ringraziato tutta l'amministrazione comunale, gli sponsor, le società sportive, gli amici podisti. Infine ribadisce e pone l'accento sulla partecipazione, senza la quale non ci potrebbero essere eventi.

*Meluzis Paola*





# STEFANIA MEMOLI



Portami via, ho bisogno  
della sabbia e delle onde.



## Un caffè con l'Avvocato



Rubrica

di Patrizia Barbato



### IL MIO IMPEGNO FORENSE

Oggi, considerato che sono in piena campagna elettorale, essendo candidata al consiglio dell'Ordine di S Maria CV, , vi parlerò del mio impegno.

Faccio parte di una lista composta da stimati amici/colleghi, il nostro obiettivo è rimanere uniti sin da ora per garantire coesione e diritti dell'avvocatura, per proporre iniziative a tutela della nostra categoria senza fare alcuna differenza territoriale, restando sempre a disposizione di tutti, anzi per rafforzare il nostro tenace impegno.

Viviamo un periodo non facile dell'avvocatura e crediamo che noi, unitamente anche agli altri Fori del nostro distretto, dobbiamo collaborare tutti per garantire servizi che agevolino il nostro operare.

Non sarà cosa semplice, ci sarà da lavorare tanto e nel rispetto dei ruoli, compreso il nostro! ..ma di sicuro non avremo mai resa!



## Le parole dell'anima

Rubrica  
di Rosa Ibello

### IL PRIMO GIORNO

Sguardi persi nella folla,  
occhi stanchi di ricordi  
di un estate appena passata  
eppure lontana...

Visi noti ,  
visi che lo diventeranno,  
voci amiche ,  
abbracci sinceri...  
seppur schermati.

Speranze, delusioni,  
gioia , sconforto  
tutto vissuto  
nello stesso istante.

Ad un tratto  
un suono si diffonde nell'aria  
acuto, gentile, deciso  
conduce verso il futuro,  
oltre i confini della mente.

Su concetti astrusi e

logiche lineari,  
la mente lavora ,  
elabora e si arricchisce.

Mai cedere alla prima difficoltà,  
bisogna insistere, proseguire,  
perseverare  
con la consapevolezza  
di non essere soli.

L'emozione del primo giorno,

della prima volta,  
è una fiamma sempre accesa  
che brucerà  
nel cuore di tutti coloro  
che l'hanno vissuta .



# MARIANNA FORTUNA







# SCUOLA CALCIO SPORTING FORCHIA OPEN DAY





# Segui il Mondragone: sostieni anche tu la squadra della tua città!







## MADDALONESE: DINO FAVA È SUBITO SHOW



Il bomber si presenta con un tris servito e la Maddalonese brinda alla prima di Coppa.

Una vittoria importante soprattutto a livello psicologico che permette ai granata di chiudere nel migliore dei modi il precampionato ed avere già una buona convinzione dei propri mezzi. C'è già tanto amalgama nella rosa di mister Valerio con i nuovi innesti che hanno dato immediatamente il loro contributo alla causa.

Citazione a parte per Dino Fava per i quali sono terminati gli aggettivi e soprattutto i record.

Una tripletta alla prima apparizione con la nuova casacca per far capire immediatamente che gli anni passano ma il fiuto del gol non tramonta. Una Maddalonese già in forma campionato che tiene a bada una buona Forza e Coraggio punita anche troppo severamente.

Le distrazioni difensive dei sanniti hanno trovato la freddezza dell'accatto avversario che al termine di una bellissima prestazione si porta in vetta al girone G della Coppa.

Eppure, l'inizio era stato tutto di marca giallorossa: al 6' Pontillo è autore di uno spunto bellissimo con la conclusione che termine sull'esterno della rete. Al 9' Jallow inizia il suo

personale show che lo porterà ad essere il migliore in campo dei suoi. Ubriacante serpentina sulla fascia con conclusione di poco al lato. Al 17' ancora Forza e Coraggio con Di Martino che conclude da pochi passi dopo un'azione perso-

nale trovando ancora la pronta risposta del portiere della Maddalonese. Un minuto dopo il pasticcio dei padroni di casa con l'uscita non proprio sicura di Napolitano e Di Mauro che approfitta dell'errore venendo atterrato in area.

Rigore che Dino Fava trasforma nonostante l'ottima intuizione del portiere. Al 37' Di Mauro si divora il raddoppio dopo la classica volata sulla fascia conclusa con un diagonale di poco al lato.

Al 41' rete del pareggio annullata a Jallow per fuorigioco. Nella ripresa i padroni di casa partono a testa bassa ed arriva il pari al 50' ancora dal dischetto: Di Martino trova il braccio largo di Fava e l'onnipresente Jallow fa 1-1.

Negli ultimi venti minuti la Forza e Coraggio risente dell'uomo in meno (espulso Fiorillo per doppia ammonizione al termine del primo tempo) e la Maddalonese mostra di aver più benzina nella gambe con il possesso palla che gira meravigliosamente.

Al 65' Barletta mette paura con una punizione da dentro l'area.

La mossa vincente arriva dalla panchina con l'ingresso di Di Costanzo che taglia le gambe alla difesa ospite: al 72' l'attaccante napoletano si invola sulla destra e serve un pallone

d'oro a Di Mauro che colpisce il palo: sulla ribattuta arriva di rapina Dino Fava che spedisce in rete con una precisa sciabolata.

All'80 l'occasione più clamorosa per i padroni di casa con l'ex Pulcino che si trova a pochi metri da Cerreto con la porta spalancata.

L'estremo difensore granata è semplicemente superlativo nel respingere.

Al 92' il neo entrato Natale si inventa una giocata di personalità: dal limite dell'area fa partire un destro velenoso che fa carambola su entrambi i pali. Puntale Dino Fava sulla ribattuta per l'1-3 finale che fa partire con il sorriso più bella la stagione della Maddalonese. Citazione di incoraggiamento per il 2002 Percope. Il terzino oggi subito titolare ha dimostrato di saper stare al tavolo dei grandi.

**FORZA E CORAGGIO-MADDALONESE 1-3**

**FORZA E CORAGGIO:** Napolitano, Fiorillo, Noviello, Paolella (60' Simone), Cioffi, Scognamiglio, Caruso, Pontillo (70' Milone), Di Martino (77' Pulcino), Guida, Jallow (66' Della Monica). A disp.: Di Sarno, Santagata, Tufo, De Ieso, Conteh. Allenatore: Camorani

**MADDALONESE:** Cerreto, Falco, De Fenza, Percope (90' Ferraro), Zacchia, Verdicchio (65' Romagnoli), Guglielmo, Pingue, Di Mauro (92' Natale), Barletta (70' Di Costanzo), Fava. A disp: Domigno, Scarpato, Viscovo, Della Valle Lewis). Allenatore: Valerio

**ARBITRO:** Russo di Ariano Irpino

**MARCATORI:** 19' Fava su rigore, 50' Jallow su rigore, 72' e 92' Fava

**AMMONITI:** Falco e Di Mauro  
**ESPULSO:** Fiorillo al 45' per doppia ammonizione

Focus Promozione

Focus  
di Redazione

## ERCOLANESE: PRESENTAZIONE UFFICIALE ALLA CITTÀ



Si è svolta la presentazione ufficiale della nuova Ercolane del presidente Umberto Raiano.

La nuova dirigenza ha salutato la piazza

presentando il proprio progetto, la squadra e gli obiettivi della neonata società.

Presente l'intero direttivo con il presidente Gennaro Spronello, il vicepresidente Alessio Raiano, il DG Enzo Gaglione, il Responsabile dell'Area Tecnica Maurizio Ummaro, il DS Stefano Vampore, il dirigente accompagnatore Rosario Granata ed il segretario Angelo Esposito. L'evento si è svolto all'interno del MAV (Museo Archeologico Virtuale) alla presenza del vicesindaco Luigi Luciani, il Presidente del Consiglio Comunale Luigi Simone, l'Assessore Mariarca Cascone.

A prendere per primo la parola è stato il presidente Spronello che ha parlato dell'ambizioso progetto: "Noi, io e Umberto, non eravamo mai stati nel mondo del calcio prima d'ora avevamo fatto al massimo gli sponsor. Stavolta abbiamo deciso di scendere in campo perché da troppo tempo il calcio nella nostra città è stato bistrattato. La scelta di partire dal basso non è stata casuale, avremmo potuto scegliere di iniziare da categorie superiori con il grosso rischio di bruciarci e invece sappiamo le nostre potenzialità, vogliamo che questo progetto cresca piano piano e bene. Nel giro di cinque anni, al massimo, vogliamo approdare in Serie D, perché noi non siamo secondi a nessuno". A Spronello si accoda il presidente onorario Umberto Raiano: "Le sensazioni sono buone, lo sono state sin dal primo giorno, fare calcio in una piazza importante come Ercolano è il massimo. C'è grande coesione sia nella dirigenza sia nella squadra e questo

è di buon auspicio in vista delle gare ufficiali. Il nostro obiettivo è vincere e faremo il massimo per riuscirci". Il numero uno granata spiega come è iniziata questa avventura: "Se oggi siamo qui lo devo soprattutto al direttore generale Enzo Gaglione che mi ha convinto a dare vita a questo progetto e al consigliere comunale Andrea Formicola che conosco da sempre essendo stato sponsor delle sue squadre giovanili". Raiano non fa proclami: "I tifosi so che ci saranno vicini ma se vogliamo convincerle sempre di più lo dovremo fare attraverso i risultati. Solo con le vittorie potremo tornare a riempire il "Solaro" come accadeva ormai diversi anni fa". Chiusura sugli obiettivi: "Vogliamo arrivare in Serie D entro i prossimi cinque anni e non ci nascondiamo. Se ci riusciamo anticipando i tempi ben venga ma se dovesse arrivare con qualche stagione di ritardo non sarà un dramma".





**Focus Promozione**Focus  
di Redazione**SESSANA: ALLA GUIDA ANCORA COTTUNO ED IL SUO STAFF**

La società AC Sessana comunica a tutti i tifosi, ai soci, agli addetti ai lavori, alla stampa, agli sportivi che è stato rinnovato l'accordo per la prossima stagione con l'allenatore Raffaele "Lello" Cottuno, tecnico che siede sulla panchina gialloblù dalla stagione 2019-2020 così come con il direttore sportivo Nino Prassino che sta costruendo la rosa per la prossima stagione. Lo staff tecnico si arricchisce di una nuova

figura, sarà Tommaso Nappo il preparatore atletico della Sessana per la stagione 20/21, figura esperta che metterà a completa disposizione le sue competenze. Confermati per la prossima stagione i due preparatori dei portieri Davide Migliore e Gaetano Casale, oltre a Salvatore De Iorio tecnico in seconda e della Juniores gialloblù.

Ufficio stampa S.C. Ercolanese



SPORT

EVENT

SCUGNIZZI

TI SERVE NAPOLI



OTTONERO   
Lounge bar

Viale 1°Maggio  
CARDITO (NA)  
TEL.0816122257



Certification services

NO.VA.CERT SRL

SECURITY



B.S.I. Investigazioni s.r.l.

Stefano Carpinella

Investigatore

+39 334 1154212

PEC: bsiinvestigazioni@pec.it

E-mail: investigazionibsi@gmail.com

Tel: 081 8391175

Sede legale: Via Abate Giannattasio 12- 83029 Solofra (AV)  
Sede Secondaria: V Traversa P.co Noce 90 - 80014 Giugliano in campania (NA)

**TRATTORIA SCUGNIZZI**  
**CUCINA TIPICA NAPOLETANA**  
**VIA DELLA LIBERTA' 145 - AVERSA**





**VIA ITALIA 53 - SAN NICOLA LA STRADA (CE)**  
☎ 0823 154 5081 | ✉ [cfpcm@hotmail.it](mailto:cfpcm@hotmail.it)





## VILLA LITERNO: TERZO TEST E VITTORIA SULLA VIRTUS LIBURIA PER 3 - 0

Ancora una buona prova per il Villa Literno di mister Formicola. Contro la Virtus Liburia la pratica è stata archiviata nella ripresa.

Si è sbloccato il bomber Gaetano Annunziata autore di una doppietta, a segno anche il jolly Angelo Crispino a timbrare il tabellino.

Le continue amichevoli incrementano il minutaggio dei calciatori così come l'amalgama necessaria per affrontare al meglio la stagione.

Mercoledì alle ore 17:00 altra amichevole in programma: c'è il big match contro la Real Aversa sempre al Tavoleta.

Ufficio Stampa Villa Literno - Andrea Murolo



## TANTISSIMI AUGURI DI BUON COMPLEANNO A GENNARO MELUZIS

80 anni di saggezza, di bellezza, fascino, dolcezza, grazia e generosità...

La strada con i suoi bivi, i suoi ostacoli, le salite e le discese, rappresenta un po' la nostra vita: dai momenti più belli a quelli più tristi, alle scelte e alle sfide quotidiane.

Ed ora... In cammino papà





**FOCUS PROMOZIONE****Focus**  
di Vincenzo Celentano**ORATORIO DON GUANELLA: ALLENAMENTO CONGIUNTO CON LA NEAPOLIS**

Seconda uscita stagione per l'Oratorio Don Guanella Scampia del presidente Don Aniello Manganiello.

Dopo la sconfitta (2-1) nell'allenamento congiunto con la CS Neapolis, compagine di Eccellenza, gli uomini del direttore Gennaro Granato hanno messo ko l'ASD Micri, squadra formata in gran parte (o esclusivamente) da under, con il risultato di 2-1.

Il Don Guanella Scampia ha chiuso la prima frazione di gioco con il doppio vantaggio: Dario Chianese sblocca il risultato con un velenoso tiro-cross dalla distanza che beffa l'estremo difensore del Micri, poi il bomber Ramaglia raddoppia con un preciso colpo di testa.

Nel secondo tempo, i padroni di casa prima non concretizzano un calcio di rigore e successivamente, nei minuti finali, accorciano le distanze.

Termina con la vittoria della compagine guanelliana.



## Forse non tutti sanno...



Rubrica  
di Mary Grieco

...alcuni aneddoti, superstizioni e riti scaramantici di cui il mondo teatrale abbonda. Quello per antonomasia è legato all'uso di alcuni colori ma di questo parleremo nel prossimo articolo. Rimanendo in tema di colori, parliamo del rosso fiammante che spadroneggia in tutti i teatri del mondo avvolgendo i grandi sipari e le poltroncine di velluto in platea.

La scelta del velluto sembra sia dovuta niente di meno che a Wagner, convinto della capacità di questo tessuto di assorbire il suono dell'orchestra, eliminando così l'effetto eco. Il colore rosso invece sembra sia stato scelto durante l'800, per evocare lusso e sfarzo. E' vivamente sconsigliato dire "buona fortuna" o "auguri" agli attori che devono andare in scena. Ogni forma augurale prima di uno spettacolo non è di buon auspicio.

L'unica che fa eccezione è di origine anglosassone: "break a leg!", letteralmente "rompiti una gamba!". Non è un cattivo augurio come si potrebbe pensare di primo acchito, ma è legato alla speranza che lo spettacolo vada talmente bene da far rompere una gamba agli attori a furia di inchinarsi per ringraziare il pubblico per le ovazioni ricevute.

Nei teatri tedeschi l'augurio è rafforzato aggiungendo anche la rottura del collo oltre a quella della gamba ("hals und beinbruch")!! Trovare un chiodo storto sul palcoscenico è un segnale di buon auspicio.

Indicherebbe la fretta dei tecnici di montare la scenografia. Questo significherebbe che lo spettacolo è fortemente atteso dal pubblico. La sventura apocalittica per definizione prima di uno spettacolo teatrale riguarda la caduta accidentale del copione durante le

prove. Questo infatti rappresenterebbe parallelamente "la caduta" dello spettacolo, in altri termini un flop.

Per scongiurare la sfortuna l'attore deve sbatterlo per tre volte sullo stesso punto in cui gli è caduto. Un rituale comune fra gli artisti prima di una messinscena, è riunirsi in cerchio e gridare "merda, merda, merda"!!!

Questa espressione, usata prima di una messinscena, deriva dall'usanza seicentesca di andare a teatro in carrozza, con tanto di cocchiere che rimaneva fuori ad attendere per tutta la durata dello spettacolo.

Chiaramente anche i cavalli restavano in attesa, e a fine spettacolo, quando nobili, signori, cocchieri e cavalli rincasavano, si verificava il successo dello spettacolo a seconda della quantità di escrementi presente fuori del teatro.

Più ce n'erano, più cavalli c'erano stati, più cavalli c'erano stati, più spettatori avevano assistito allo spettacolo.

L'espressione risulta perciò un augurio di successo.



## Nulla meno della Felicità'



Rubrica  
di Anna Scandurra



Siamo partiti in mattinata, destinazione Laghi Alimini, dove abbiamo una multiproprietà che ci regalarono anni fa, nostra per tutto il mese di Settembre. Il viaggio è stato perfetto, con me l'educatrice professionale Alessia e la volontaria del servizio civile ed ex nostra

minore, per sempre figlia del mio cuore, Sara. I bambini hanno dormito da Napoli fino a Bari e quando si sono svegliati abbiamo mangiato all'autogrill, li abbiamo portati in bagno e poi da Bari fino a Otranto, ranne qualche centinaio di "siamo arrivati??" o di "Rita non dormirmi addosso" sono stati buonissimi. Arrivati ad Otranto l'entusiasmo era a 1000, non facevano altro che ripetermi "che bello che siamo in vacanza"... "ma dormiamo qui?" ... "ma questa è la nostra casa delle vacanze?" e vederli così felici mi ha compensato di tutti i chilometri che ho fatto per portarci.

Questo villino nel villaggio Serra degli Alimini 1 è una spesa importante, quante volte mi hanno consigliato di disfarmene per il periodo poco comodo, per quanto sia caro, trattandosi poi di 4 settimane, ma qui siamo a casa, questo giardino vede crescere le mie figlie, i miei bimbi. Stasera abbiamo cenato fuori al giardino con delle focacce, patate (rigorosamente fresche e salentine) cotte al forno, salsicce e cantalupo del contadino qui

vicino. I bimbi erano così eccitati, mentre io preparavo la cena e Alessia e Sara sistemavano i bagagli, giocavano a 1,2,3 stella! In giardino. Ale che in genere è molto irascibile, era così gentile e comprensivo verso tutti, Aldo aveva la ridarella, ogni cosa lo faceva ridere e contagiava tutti. Poi abbiamo visto un cartone con protagonista una coccinella che faceva le puzette e abbiamo riso tanto.

Sono crollati, ognuno nel suo letto della casa delle vacanze. Domani mattina mi sveglio presto, pasticciotti per tutti, prendiamo il trenino del villaggio che attraversa la pineta e arriva fino alla spiaggia.

Lì troveremo il bagnino storico, gli animatori che accoglieranno e bimbi con il miniclub e le animatrici che insisteranno per farci partecipare ai balli di gruppo e ad acquagym, ma in fondo, l'estate viene una volta all'anno ed è preferibile viverla divertendosi. Così come quando si è bambini, poi si diventa grandi ed i sorrisi che non si sono fatti, le gioie che non si sono vissute, non torneranno più. Per questo per me è tanto importante che miei bimbi abbiano il massimo da noi. Non mi stancherò mai di dare il meglio di me, tutto quello che ho, per loro. Cerco di fargli vivere tutti i momenti felici che posso. Perché così da grandi saranno adulti felici. Così ho cresciuto le mie figlie ormai signorine, così cresco i piccoli che mi vengono affidati.

Vorrei che queste vacanze non finissero mai, vorrei che facessero il pieno di sole, di mare, di vento, di sorrisi e di bellezza, di libertà e di spensieratezza. Per ora... sarà bello scrivervi da qui. Da Otranto è tutto... alla prossima!





Con **ESTATE 2021**  
**STEFANIA MEMOLI**



SPORT  
EVENT









# Benessere a 360°

Rubrica  
di Marika Festa



## ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA: GLI SPUNTINI

Perché sono importanti gli spuntini in gravidanza?

E che tipo di spuntini dovremmo scegliere? A grande richiesta oggi vi parlerò di un argomento che interessa tante Donne. Partendo dal presupposto che inneggio sempre alla sana alimentazione sempre e comunque, e ancora di più ovviamente quando si parla di donne incinte. Ma cosa cambia quando si parla di alimentazione in gravidanza?

E, in particolare, riguardo gli spuntini?

Spuntini in gravidanza

Innanzitutto lasciatemi ricordare quanto sia importante seguire una corretta alimentazione durante tutta la durata della gravidanza.

Sfatato il mito del mangiare per 2, la cosa migliore per la mamma e il bambino è che la mamma segua una dieta sana, varia e bilanciata.

Detto questo, oggi vorrei focalizzarmi specificamente sugli spuntini, come avrete capito.

Gli spuntini in gravidanza sono particolarmente importanti per una serie di motivi: Tanto per cominciare, mangiare poco ma spesso potrebbe aiutare quelle donne incinte che hanno problemi di digestione. Fare piccoli pasti frequenti potrebbe essere utile contro la famigerata nausea gravidica.

In più, questi piccoli pasti potrebbero anche dare una mano contro voglie improvvise e attacchi di fame.

Proprio perché l'appetito potrebbe aumentare, è importante optare per cibi semplici e spuntini bilanciati, contenenti tutti i macronutrienti nelle giuste quantità, perché è più probabile che un pasto del genere sfami più a lungo.

Ma anche per limitare i picchi glicemici conseguenti a pasti troppi abbondanti e/o non equilibrati.

Così come il resto dell'alimentazione, però, anche gli spuntini dovrebbero essere sani (almeno in massima parte). Ma cosa rende uno spuntino sano? Dovrebbe essere composto di ingredienti semplici e genuini, preferibilmente a basso indice glicemico, con carboidrati, grassi buoni e proteine nelle giuste quantità, insieme a fibre, vitamine e sali minerali.

Proteine in gravidanza.

Vorrei aprire una piccola parentesi sul discorso proteine in gravidanza, dove per proteine in questo caso intendo quelle in polvere usate come integratori.

Come già detto in altre occasioni, le proteine in polvere non sono altro se non un integratore.

L'unico problema in proposito è l'utilizzo di dolcificanti nella loro formulazione. E dico che è un problema perché in gravidanza i dolcificanti andrebbero limitati. In più, naturalmente, il cibo solido fornisc



sce molto più che il mero apporto proteico (macro e micronutrienti importanti). In conclusione, in linea di massima sarebbe meglio optare per la maggior parte per il normale cibo solido, ma se in questo modo non riuscite ad arrivare al vostro fabbisogno proteico, non c'è nessun problema se utilizzate ogni tanto anche le proteine in polvere, purché siano di buona qualità e purché limitiate l'assunzione di dolcificanti da altre fonti. Se quindi, come me, adori le proteine in polvere, puoi tranquillamente inserirle nei tuoi pasti o nei tuoi spuntini, l'importante è usarle con moderazione

Spuntini in gravidanza: qualche esempio

Come abbiamo detto, gli spuntini (così come gli altri pasti della giornata) dovrebbero essere bilanciati, ovvero contenere tutti i 3 principali nutrienti: non solo carboidrati (semplici e anche complessi), quindi, ma anche proteine e grassi buoni (senza dimenticare ovviamente le fibre!). Se poi ci sono anche vitamine e sali minerali, naturalmente, tanto di guadagnato. Nota: non importa che tu segua un'alimentazione onnivora, vegetariana, vegana o quant'altro. È sem-

pre possibile organizzarsi con snack appetitosi, ma anche sani ed equilibrati.

Di seguito ti faccio un elenco di alcuni spuntini che io adoro e che sono completi, sfiziosi e genuini:

Chips di cavolo nero con yogurt classico o yogurt greco + pane ricco di fibre  
Pane PrOu chips di cavolo nero con yogurt e pane proteico  
Hummus di ceci con crudité di verdure  
hummus di ceci con crudité  
Ceci tostati al forno  
ceci tostati  
Bowl di frutta con burro di arachidi

bowl di frutta con burro di arachidi

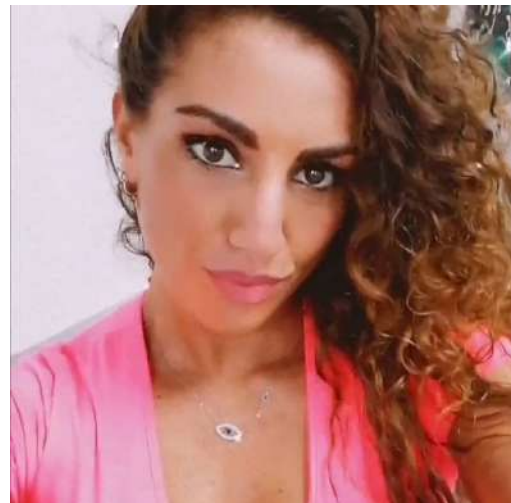
Wafer proteico PrOu

Plumcake senza zucchero con crema di proteine

Granola frozen yogurt

In questi spuntini come potrete vedere troverete: fonti di grassi buoni (olio evo, avocado, i semi di sesamo della salsa tahin, burro di

frutta secca...), di carboidrati semplici (per lo più frutta) e complessi (i vari farinacei), di proteine (yogurt greco, proteine in polvere, ceci...) e anche di fibre (frutta, verdura e anche i legumi). Importante: ricordati che una normale alimentazione equilibrata ogni tanto comprende anche cose diverse, più sfiziose e "non dietetiche", l'importante è assumerle con moderazione. Se quindi normalmente segui una dieta comprendente cibi semplici, magari anche integrali, e con pasti bilanciati, ci sta anche che ogni tanto il tuo spuntino sia un gelato o la tua cena una bella pizza



# Società e Ambiente



Servizio  
Ciccio Ronca

## VOGLIO UN MONDO PULITO: RESOCONTO AGOSTO 2021

Voglio un Mondo Pulito, durante il mese di agosto, ha rimosso dall'ambiente: 869,6Kg di rifiuti.

Così ripartiti:

Tot indifferenziata 391,2Kg

Tot plastica 133,4Kg

Tot vetro 276,9Kg

Tot cicche 4,7Kg

Tot metalli 8,9Kg

Tot carta 23,4Kg

Tot Raee 17,8Kg

Tot organico 13,3Kg

Hanno partecipato 48 persone di cui 24 nuove

Azioni svolte: 20

Collaborazioni esterne: 2 Centro Astronomico Neil Armstrong - Salerno e Azione Cattolica Carditello

**VOGLIO UN MONDO PULITO**

# RESOCONTO AGOSTO 2021

**Voglio un Mondo Pulito  
ha rimosso dall'ambiente:**

# 870

**kg di rifiuti**

**GRAZIE A TUTTI PER L'IMPEGNO**

**MARINA MILITARE  
NASTRO ROSA®  
2021**

**Save the Date**

**IL GIRO DELL'ITALIA A VELA**

**NAPOLI 7 SETTEMBRE 2021**  
ore 18.30 Cerimonia di premiazione

**DOUBLE MIXED OPENSHIP  
EUROPEAN CHAMPIONSHIP**

**TROFEO Callaura**

presso il Quartier Generale della Marina Militare in via Ferdinando Acton, 1

**MOLO ACTON**  
A SEGUIRE COCKTAIL PARTY

**MARINA MILITARE  
NASTRO ROSA®  
2021**

**IL GIRO DELL'ITALIA A VELA**

**FINCANTIERI**

**alqce** **Callaura** **Chassis di Vela** **ICARUS** **ITALIA**

**VENEZIA** 24-26 SETTEMBRE 2021  
**MARINA DI RAVENNA** 27-29 SETTEMBRE 2021  
**GENOVA** 30-31 AGOSTO 2021  
**CIVITAVECCHIA** 30 AGOSTO - 1 SETTEMBRE 2021  
**GAETA** 2-3 SETTEMBRE 2021  
**NAPOLI** 4-7 SETTEMBRE 2021  
**BARI** 18-20 SETTEMBRE 2021  
**BRINDISI** 24-27 SETTEMBRE 2021

**WORLD CHAMPIONSHIP**  
**EUROPEAN CHAMPIONSHIP**





# I Love Estate



Stefania Memoli



**SPORT EVENT**  
DI MARIO FANTACCIONE  
**UNISCITI A NOI**  
CONTATTACI AL NUMERO 347 0384284

**SEGUICI SU:**



FACEBOOK INSTAGRAM SITO WEB

**SPORT EVENT**

DI MARIO  
**FANTACCIONE**

**ENTRA A FAR PARTE DELLA  
REDAZIONE SPORTIVA DI SPORT EVENT**

SPORT EVENT

**SI RINGRAZIA:**

ARMANDO LA PECCERELLA-SALVATORE DRAGO  
ANTONIO GRIMALDI-CHRISTIAN LA SCALA  
GRAZIELLA TETTA-ANTONELLA SCIPPA  
VINCENZO PINTO-GAETANO MOLARO  
AVV.PATRIZIA BARBATO-AVV.GIOVANNA BARCA  
ROSA SGAMBATO-STEFANO D'ALTERIO  
MARIANNA FORTUNA-MARIKA FESTA  
MARY GRIECO-ANTONIO D'ACUNZI  
GAETANO CATALANO-MARIA ROMANO  
RAFFAELE PICCOLO-ROCCO BUONINCONTRI  
VINCENZO FENZA-RAFFAELLA ALOIS  
E IL CIGNO ART PER IL CONTRIBUTO FOTO

**SALVO ACCORDI SCRITTI E  
CONTROFIRMATI LA  
COLLABORAZIONE  
CON QUESTA TESTATA È DA  
CONSIDERARSI DEL TUTTO  
GRATUITA E NON  
RETRIBUITA. IN NESSUN  
CASO SI GARANTISCE LA  
RESTITUZIONE DEI  
MATERIALI INVIATI. È VIETATA  
LA RIPRODUZIONE ANCHE  
PARZIALE DEI TESTI,  
GRAFICA, IMMAGINI E SPAZI  
PUBBLICITARI.**