

**CITTÀ SENZA RESPIRO.**

Solo pochi gradi per raggiungere il record del secolo  
Anziano muore sotto il sole lungo i binari a Valmontone

**E le temperature saliranno ancora  
Lunedì si prevede  
37° all'ombra**

Trentasette gradi in città: ecco quello che i servizi meteorologici prevedono per domani. Mentre al Nord si annunciano annuvolamenti, che saranno consistenti soprattutto intorno ai rilievi, per quello che riguarda il Lazio e Roma, dove si è già abbattuta una ondata di caldo considerevole, ecco alcune previsioni, purtroppo non tranquillizzanti. Il tempo sarà sereno con vento debole, e nessuna probabilità di pioggia. Sulle pianure del Lazio le temperature previste per oggi sono: minima 20, massima 32. Per Roma Urbe, invece, oggi si prevede una minima a 19, con massima a 36, cioè un grado in più di quello registrato oggi dalle centraline di Collegio romano. E lunedì: è caldo, sempre secondo le previsioni, aumenterà ancora: minima 20, massima 37. Caldo umido, senza variazioni significative, con temperature massime superiori alle medie del periodo, è inoltre annunciato per oggi e per domani su tutta l'Italia.



Due immagini del caldo a Roma

Electa

**Vincere la calura**

**Docce tiepide  
lunghi sonni  
ricche colazioni**

■ Cosa si può fare per limitare gli effetti della canicola? Le ricette e i rimedi sono tanti, e può persino capitare di trovarsi a scegliere tra ipotesi che si contraddicono tra di loro. Ma ci sono alcune cose semplici ed efficaci, di comune buon senso, alle quali è possibile affidarsi. Con buon senso, naturalmente, e cioè avendo sempre presenti le nostre caratteristiche individuali, i nostri punti deboli.

**Un buon sonno**

Si sa, è indispensabile riposare bene per affrontare al meglio la giornata: quindi la casa deve essere più fresca possibile. Ricordiamoci quindi che è meglio arrieggiarla durante la notte, e invece, soprattutto durante le ore più calde del giorno, tenere le tapparelle abbassate o le persiane chiuse.

**Abbigliamento adeguato**

Scegliere gli abiti giusti per le giornate più afose non è un particolare secondario: sarà bene dare la preferenza ad abiti «comodi», che non obblighino il corpo a nessuna costrizione superflua. Le cinture, ad esempio, sono assolutamente da «rinviare a ottobre». O comunque a periodi più freschi. Naturalmente, sono da preferire i tessuti naturali, come il lino o il cotone.

**Doccia calda o doccia fredda**

Né l'una, né l'altra. Doccia tiepida. Ecco la risposta più adeguata alla gran calura. Se l'acqua è circa alla stessa temperatura del nostro corpo, e si evitano gli effetti «contraccolpo» e gli sbalzi, il giovamento si prolungherà più a lungo.

**Prima colazione**

È assolutamente indispensabile, e anzi deve essere particolarmente curata, e possibilmente comprendere spremute di agrumi, o succhi di frutta, o frutta. Molto meglio se le bevande non sono gelate, ma a temperatura ambiente, e ottimo l'abbinamento con bevande calde: per esempio il the, o le tisane.

**Via nella piazza folla**

Naturalmente, se ci si è obbligati: e naturalmente, cercando di evitare gli spostamenti nelle ore più calde della giornata. È bene anche non sottoporsi a troppo frequenti ingressi e uscite da locali forniti di aria condizionata. La cosa costringe il nostro organismo a «riprogrammarci» per la nuova situazione: meglio che non accada troppo spesso.

**Pranzo e cena**

Parola d'ordine: digeribilità. Tante verdure, sia crude che cotte, e altra frutta. Anche il pesce va bene: ma soprattutto pochi grassi, e tanti sali minerali. Attenzione anche alle bevande. Meglio che non siano né fredde, né gasate. Banale, vero? Sì, però...funziona.

**Caldo senza pietà di notte  
Ma nonostante i 35° esodo al ralenty**

Non c'è dubbio, fa un gran caldo: si può valutare che in centro, a una qualunque fermata d'autobus dove batte il sole, la temperatura di ieri abbia sfiorato i 50 gradi. Ma niente paura: non è una punta record per la nostra città. Dai pronto soccorso, le notizie sono rassicuranti, anche per quanto riguarda anziani e cardiopatici. E in questo primo week-end di luglio, l'esodo-vacanze è stato tranquillo, scaglionato, intelligente.

precisato la direttrice dell'osservatorio a Roma, in questa stagione, le alte temperature sono normali. La dottoressa Mangianti ricorda che anche negli ultimi anni, in luglio, le giornate calde e afose sono state tante: ma il record del secolo risale al 1905: 40,1 gradi, e caldissime sono state anche le estati del 1939 (punta massima 39,6 gradi) e del 1983 (punta massima 39 gradi). La tranquillità della dottoressa è comunque confermata dai direttori sanitari dei principali ospedali: l'afa non ha provocato per ora un aumento dei ricoveri e delle richieste di pronto soccorso. Qualche problema lo hanno avuto solo gli psichiatri del San Giovanni: «Non è dimostrato scientificamente che il caldo faccia peggiorare le malattie psichiatriche», ha spiegato la dottoressa di guardia: «ma è un fatto che noi in estate lavoriamo di più, e che negli ultimi giorni abbiamo avuto un certo incremento delle richieste di ricovero». La situazione è tranquilla, sia al Policlinico che negli altri ospedali, invece, per quanto riguarda anziani e cardiopatici. Unica, triste eccezione segnalata, quella di un settantenne, trovato morto per un malore, che potrebbe essere stato provocato dal caldo, sul ciglio della ferrovia Roma-Cassino, a cinquecento metri dalla stazione di Valmontone.

L'uomo, Leonardo Patanè, era giunto stamane dalla Sicilia, diretto a Fiumi dove si recava con la moglie per una cura delle acque: forse per un errore, o forse proprio per cercare un po' di refrigerio, è sceso dal treno a Valmontone senza più risalire. La moglie ha dato l'allarme ad Anagni, ma il corpo senza vita era stato quasi contemporaneamente avvistato dal macchinista di un convoglio merci, che transitava sulla stessa linea. La polizia ferroviaria è subito accorsa, ma non vi è stato nulla da fare. E chissà, forse proprio al gran caldo deve essere attribuito il merito dell'esodo intelligente segnalato dalla polizia stradale per questo primo week-end di luglio. Niente code ai caselli, traffico regolare sulle autostrade, nessun incidente di rilievo. «Gli automobilisti hanno imparato a scaglionare le partenze in modo intelligente, lungo l'intero arco della giornata» hanno commentato gli agenti della polizia stradale del Centro operativo autostrade di Fiano Romano. Il traffico è stato regolare anche sulle strade consolari e su quelle che portano alle località marine e montane. A Civitavecchia, intanto, sono arrivate le prime ondate di vacanzieri diretti in Sardegna, ma anche gli imbarchi sui traghetti si sono svolti con regolarità.



**RINALDA CARATI**

Una qualunque strada del centro di Roma, in un'ora centrale della giornata. L'asfalto è bollente, le automobili passano con le loro scie di gas di scarico, e il gruppetto di persone alla fermata dell'autobus, al sole, boccheggia. «Che caldo». «Quanti gradi saranno, oggi?». Si fa fatica anche a parlare. Basta uno sguardo. Ci si capisce al volo, nella condivisione della triste sorte di cittadini in città, in un luglio come questo. «Quest'anno, proprio, non ci si dura». «Ieri ho visto un cane infilarsi a far bagno e doccia nella fontana. Il dietro piazza Campitelli: mi sarei infilata anch'io». Esagerazioni? Non proprio. L'osservatorio meteorologico del collegio romano ha rilevato ieri una temperatura massima di trentacinque gradi. Attenzione però: il dato va letto tenendo conto di tutta una serie di fattori. Primo fra tutti, la

collocazione del termometro: «La nostra centralina - ha spiegato la dottoressa Mangianti, responsabile dell'Osservatorio - è collocata all'ombra, protetta da una capanna dipinta di bianco e in una situazione ventilata. Se il termometro, in questa situazione, registra 35 gradi, è ragionevole ipotizzare che in una strada del centro, al sole, con l'asfalto bollente, i gradi siano almeno 50». C'è poi da considerare che le minime notturne non sono poi così basse: nella notte tra il trenta giugno e il primo luglio, minima notturna a Roma, 24 gradi: «Abbastanza alta - continua la dottoressa Mangianti, per assicurare ai romani sonni difficili e agitati». Per finire, l'umidità è costante e ad alti livelli: il 65% il primo luglio. «Chi pensa però di vivere una situazione eccezionale sbagliata - ha

**Progetto via Veneto  
«Rilanciamo  
il mito  
della Dolce  
vita»**

■ Via Veneto: un progetto per il rilancio il mito. Ripartire la mitica strada al suo antico splendore attraverso un maquillage moderno, è l'obiettivo dell'Associazione via Veneto che ieri, all'hotel Excelsior, ha consegnato ai rappresentanti del Comune un progetto di ristrutturazione globale. Elaborato dall'architetto Giuseppe de Luca, il progetto è simbolicamente firmato da tutti gli «abitanti» della via, convinti più che mai che il rilancio internazionale della capitale debba partire proprio dalla strada di Roma più conosciuta al mondo. Nonostante la chiusura al traffico della parte alta della strada, decisa un anno fa, in via Veneto regna ancora un grave stato di confusione e d'incertezza. Ci vuole molto di più: eventi culturali e rilancio dei bar che hanno fatto la storia della Dolce vita.

**informazioni utili**

**UNA NUOVA VETRINA SIP  
TUTTA DEDICATA ALLA TELEFONIA MOBILE**

In pieno centro storico, tra piazza Venezia e piazza Colonna ed a pochi passi da Fontana di Trevi, oggi c'è un nuovo negozio SIP. «Il Telefonino» è il primo negozio SIP dedicato esclusivamente alla Telefonia Mobile ed è in grado di fornire un servizio di elevata qualità per soddisfare in tempo reale ogni esigenza. Personale altamente qualificato accoglie con efficienza e cortesia il Cliente, che può scegliere e provare tutti i tipi di telefonini e teledrin della gamma SIP, sottoscrivere i relativi abbonamenti, avere i Servizi Telefonici Supplementari ed ottenere la manutenzione dei terminali. Per il Cliente è possibile altresì sottoscrivere l'abbonamento al servizio a prescindere dalla città di residenza e, su richiesta, farsi recapitare a domicilio l'apparato già attivo. «Il Telefonino» è in via Marco Minghetti, 34.



**SGANCIA UN  
VIDEO!**

*Aiutaci ad attivare nel  
carcere minorile di Casal del  
Marmo una videoteca a  
disposizione dei detenuti*

Accettiamo di tutto:  
film, documentari e  
materiale didattico.  
Partecipa anche tu.  
Ti aspettiamo a  
settembre per  
l'inaugurazione.

**NO, LASCIA PERDERE.  
QUELLI VOGLIONO SOLO  
I FILM**

**PORTIAMO ANCHE  
QUESTA A CASAL  
DEL MARMO?**



Se vuoi informazioni vieni a trovarci  
oppure chiamaci al 06/4465455  
chiedendo di «ORA D'ARIA»

Manda il materiale a: «ORA D'ARIA» c/o ARCI Direzione Nazionale, via dei Mille, 23 - 00185 Roma