

BARLETTA

EMERGENZA CALDO

«Ventilatori contro l'afa ed evitare cibi pesanti»

I consigli del medico: più attenzione ad anziani e bimbi

GIUSEPPE DIMICCOLI

● **BARLETTA.** «Il caldo prolungato ed affossante di questi giorni merita da parte di tutti una attenzione particolare nell'azione di contrasto. È molto pericoloso specialmente per le persone anziane, gli ammalati ed i bambini». Esordisce così il medico barlettano dottor Benedetto Delvecchio, presidente dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Barletta Andria Trani, nell'analizzare una situazione che «sempre più spesso è presente nelle nostre estati».

Delvecchio «nell'offrire consigli pratici e senza voler in alcuna maniera effettuare dell'allarmismo» precisa che «è opportuno non uscire di casa nella fascia oraria più calda, 11-18, e indossare indumenti di cotone o lino preferibilmente di colore chiaro per evitare l'attrazione dei raggi del sole. Sia in casa che all'aperto, indossare abiti leggeri, non aderenti, preferibilmente di fibre naturali per assorbire meglio il sudore e permettere la respirazione della cute».

Ma anche durante le ore notturne è indispensabile essere accorti e pertanto, alla luce del tasso di caldo e umidità rendono il sonno impossibile se non si è in possesso di aria condizionata, è indispensabile far circolare l'aria spostando il letto in modo che si trovi in

mezzo tra la finestra (aperta) della camera e un ventilatore. Facendo circolare l'aria, il sonno è assicurato. Utile inoltre controllare le lenzuola alla luce del fatto che in estate è sempre meglio usare biancheria in tessuti naturali e dai colori molto chiari».

«Se state compiendo qualsiasi attività che vi rende già accaldati dopo essere stati nel traffico o in zone esposte al sole - continua - per provare ristoro bagnate polsi e tempie prima di continuare l'attività. Così facendo abbasserete la temperatura in poco tempo sentendovi subito meglio. Se invece vi ritrovate a ora di pranzo con i piedi gonfi per il caldo, approfittate della pausa per sollevare un po' i piedi per favorire la circolazione».

Un fattore che genera ulteriore stress da temperature incandescenti è il cibo e a tal proposito il dottor Delvecchio è tassativo: «evitare gli alcolici e i cibi grassi ed eccessivamente conditi. Abbondare con l'acqua, le spremute di frutta e verdura. Per abbassare la temperatura corporea è opportuno fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnarsi viso e braccia con acqua fresca. In casi di temperature molto elevate porre un panno bagnato sulla nuca».

Nel concludere Delvecchio si sofferma su tutte quelle situazioni che vedono le automobili trasformarsi in forni con

IN CASO DI SOFFERENZA

Ristoro bagnando polsi e tempie, in questo modo si abbassa velocemente la temperatura garantendo un refrigerio più rapido ed efficace



ALLERTA ANZIANI Bisogna evitare di uscire nelle ore centrali della giornata

le altre notizie

A MINERVINO

L'estate diventa bollente tra musica, cultura ed enogastronomia

■ **MINERVINO** - Entra nel vivo l'estate minervinese: spettacoli, musica, cultura, enogastronomia e tanti eventi collaterali animeranno il mese di luglio e di agosto. Il cartellone di eventi è a cura dell'amministrazione comunale in collaborazione con le associazioni.

Si parte oggi dalle 19, con l'associazione Mediamurgia che presenta "Open Your Mind", presso l'area Fitness del Palasport.

Sabato 20 luglio è in programma un incontro con l'autore nella Villa comunale Faro, alle 21, Rosa Carbone presenterà il suo libro "Voglio vivere Green". Si prosegue il 24 luglio con In The Mood in Concerto, serata di intrattenimento musicale.

Sabato 27 luglio sarà la volta di Romanze da Salotto, un concerto con l'esecuzione del pianista Vincenzo Cicchelli e il mezzosoprano Margherita Rotondi presso l'atrio comunale di Palazzo di città alle 20.30, organizzato dall'associazione l'Atelier delle Arti.

Gli eventi dell'estate proseguono ad agosto. Il 2 agosto si terrà un concerto dei giovani talenti nella Villa comunale Faro. Si continua il 3 agosto con il concerto "Una Buona Idea" e la mostra di Vincenzo Di Benedetto e Pietro Carlone nella Villa Faro. Si prosegue il 4 con l'esposizione astronomica di Stefano Sciascia nella Villa Faro. Ancora: il 6 agosto si terrà la festa dell'Emigrante con serata folkloristica dei Murgian Sound.

Numerose le serate musicali: il 7 agosto omaggio a Domenico Modugno con i Radicanti, l'8 agosto con il concerto Motacuntu con musica popolare. Spazio alla cultura il 9 agosto con la presentazione del libro "Uno Chef all'Opera" dello chef Innocente Galluzzi.

L'appuntamento clou dell'estate minervinese è, come da tradizione, il 10 agosto. Torna la tradizionale Notte Bianca nella cittadina murgiana, con spettacoli, stand enogastronomici e musica itinerante a partire dalle 20 nel borgo antico la Scesciola. (Rosalba Matarrese)



SCOPRI IL FESTIVAL GUSTOJAZZ: UN'ESPERIENZA INDIMENTICABILE DI MUSICA E GASTRONOMIA

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Se sei un amante del jazz e della buona cucina, il Festival **GustoJazz** è l'evento che non puoi assolutamente perdere. In programma dal 4 al 9 e il 24 luglio con un Evento Speciale, questo Festival unico nel suo genere combina l'eleganza della musica jazz con i sapori autentici della cucina locale, offrendo un'esperienza multisensoriale capace di deliziare tutti i tuoi sensi.



Paolo Fresu e Omar Sosa

Il Festival **GustoJazz**, riconosciuto tra i Grandi Eventi della Regione Puglia e realizzato con il sostegno del Comune di Corato - Assessorato alle Politiche Educative e Culturali e Assessorato allo Sviluppo Economico, in program-

ma a Corato dal 4 al 9 luglio scorso, si chiude con un **Evento Speciale mercoledì 24 luglio p.v. in Piazza Vittorio Emanuele: Peppe Servillo**, teatrante e attore impegnato, storica Voce degli Avion Travel, presenta "L'Anno che verrà. Canzoni di Lucio Dalla", accompagnato da due grandi jazzisti argentini di fama internazionale, **Javier Giroto** al sax e **Natalio Mangalavite** al pianoforte.

Come per tutti i concerti di questa VI edizione, anche l'Evento Speciale sarà ad ingresso gratuito.

Il programma **Jazz** di quest'anno propone un cartellone musicale dedicato alla tromba, ospitando artisti di grande rilievo e di fama internazionale, tra cui **Paolo Fresu** con Omar Sosa, **Fabrizio Bosso**, **Flavio Boltro** con Nino Buonocore, **Cesare Dell'Anna**, insieme a giovanissimi talenti, **Emanuele Calvosa** e i gemelli **Matteo e Giovanni Cutello**, che hanno già avuto modo di affermarsi in festival in Italia e all'estero.

La sezione **Gusto** è pensata per coinvolgere le realtà produttive locali al fine di valorizzare le produzioni enogastronomiche del territorio, attraverso approfondimenti critici ed esibizioni live.

nomiche del territorio, attraverso approfondimenti critici ed esibizioni live.

UN FESTIVAL ITINERANTE CHE CONIUGA NUOVI LINGUAGGI ESPRESSIVI CON LA MEMORIA STORICA DELLA CITTÀ DI CORATO

GustoJazz si svolge nel suggestivo centro storico di Corato, trasformando le sue strade e le sue piazze in un palcoscenico a cielo aperto. Sette giorni di pura magia, artisti jazz di fama internazionale e talenti emergenti si esibiscono in concerti live, nei luoghi simbolo della memoria collettiva della Città.

È un'occasione unica per conoscere la città dell'olio extravergine di oliva da cultivar "Coratina" con le sue chiese (Santa Maria Maggiore, San Vito, Maria SS. Incoronata, Santa Maria Greca, San Domenico, San Benedetto, Madonna del Carmelo, San Francesco) e i suoi palazzi storici (Gioia, De Mattis, La Monica, Catalano, Gentile Griffi, Spallucci) che racchiudono piccoli tesori, lontani dai circuiti del turismo di massa. Tanti i monumenti simbolo del potere religioso e laico disposti lungo le vie cardine



Fabrizio Bosso

della città, che il Festival contribuisce a valorizzare e a promuovere presso il numero pubblico proveniente dalle città limitrofe o in vacanza in città.

"Quest'edizione - dichiara **Corrado De Benedittis, Sindaco di Corato** - si distingue per la presenza di un sestetto di virtuosi della tromba, con concerti indimenticabili che illuminano le storiche piazze di Corato, e una particolare attenzione alla sostenibilità alimentare e alle eccellenze enogastronomiche locali. Invito tutti a partecipare il 24 luglio per vivere un'esperienza unica di musica, sapori e convivialità."

Scopri gli eventi in Puglia su: www.viaggiareinpuglia.it/eventi/it



#WEAREINPUGLIA®

POC PUGLIA 2014/2020 - ASSEVI - AZIONE 6.8