



## Pane Produzione Propria



IL FENOMENO

## Copiata, sbeffeggiata, amata.

## Un dipinto

Pochi sanno che fu Leonardo stesso a portare con sé in Francia, nel 1516, la Gioconda, che dovette essere poi acquistata, assieme ad altre opere, da Francesco I, che sborsò ben 4.000 ducati d'oro.

Un secolo dopo, nel 1625, il ritratto chiamato "la Gioconda" fu infatti descritto da Cassiano dal Pozzo tra le opere delle collezioni reali francesi. In particolare sembra che fin dal 1542 si trovasse tra le decorazioni della Salle du bain del castello di Fontainebleau.

Più tardi Luigi XIV fece trasferire il dipinto a Versailles. Dopo la Rivoluzione francese, venne spostato al Louvre. Napoleone Bonaparte lo fece mettere nella sua camera da letto, ma successivamente tornò al Louvre. Durante la Guerra Franco-Prussiana del 1870-1871 fu messo al riparo in un sito nascosto.

### Il furto

Il furto della Gioconda avvenne la notte tra domenica 20 e lunedì 21 agosto 1911, prima di un giorno di chiusura del museo; della sottrazione si accorse lunedì stesso un copista, Louis Beroud, che aveva avuto il permesso per riprodurre l'opera a porte chiuse[9]. La notizia del furto fu ufficiale solo di martedì, anche perché all'epoca non era infrequente che le opere venissero temporaneamente rimosse per essere fotografate.

Era la prima volta che un dipinto veniva rubato da un museo, per di più dell'impor-

anza del Louvre, e a lungo la polizia brancolò nel buio. Fu sospettato il poeta francese Guillaume Apollinaire che venne arrestato (aveva dichiarato di voler distruggere i capolavori di tutti i musei per far posto all'arte nuova) e condotto in prigione il 7 settembre: il suo arresto si basava su una calunnia (una vera e propria ripicca) da parte dell'amante Honoré Géri Pieret, che lo accusò di aver ricettato alcune statuette antiche rubate dal museo. Anche Pablo Picasso venne interrogato in merito, ma, come Apollinaire, fu in seguito rilasciato. Sospetti caddero anche sull'Impero tedesco, nemico della Francia, ipotizzando un furto di Stato. Mentre crescevano sospetti e polemiche a si iniziò a ritenere il capolavoro perso per sempre: e dopo un po' il posto lasciato dalla Gioconda sulla parete fu preso dal Ritratto di Baldassarre Castiglione di Raffaello.

In realtà un ex-impiegato del Louvre, Vincenzo Peruggia, originario di Dumenza nel Luinese, convinto che il dipinto appartenesse all'Italia e non dovesse quindi restare in Francia, lo aveva rubato, rinchiodandosi nottetempo in uno sgabuzzino e, trascorsa la notte, uscendo dal museo a piedi con il quadro sotto il cappotto: egli stesso ne aveva montato la teca in vetro, quindi conosceva come sottrarlo. Uscì in tutta calma: chiese anche a un idraulico un aiuto per uscire dal museo, essendo sparita la maniglia del portone d'ingresso, e all'uscita sbagliò tram, optando poi per un più comodo taxi. Messa l'opera in

una valigia, posta sotto il letto di una pensione di Parigi, la custodì per ventotto mesi e successivamente la portò nel suo paese d'origine, a Luino, con l'intenzione di "regalarlo all'Italia", ottenendo da qualcuno delle garanzie che il quadro sarebbe rimasto nel suo paese: riteneva infatti, erroneamente, che l'opera fosse stata rubata durante le spoliazioni napoleoniche. Ingenuamente nel 1913 si recò a Firenze, per rivendere l'opera per pochi spiccioli.

Si rivolse all'antiquario fiorentino Alfredo Geri, che ricevette una lettera firmata "Leonardo" in cui era scritto che «Il quadro è nelle mie mani, appartiene all'Italia perché Leonardo è italiano» con una proposta di restituzione a fronte di un riscatto di 500.000 lire «per le spese». Incuriosito,

l'11 dicembre 1913, l'antiquario fissò un appuntamento nella sua stanza n°20 al terzo piano dell'Hotel Tripoli, in via de' Cerretani (al-





## IL FENOMENO

a cura di Lorenzo Grasso

o unico che deve, forse, la sua fortuna ad un furto.

# GIOCONDA.

bergo che poi cambiò il nome proprio

simo"). Egli stesso dichiarò di aver passato due anni "romantici" con la Gioconda appesa sul suo tavolo di cucina.

Approfittando del clima amichevole che allora regnava nei rapporti tra Italia e Francia, il dipinto recuperato venne esibito in tutta Italia: prima agli Uffizi a Firenze, poi all'ambasciata di Francia di Palazzo Farnese a Roma, infine alla Galleria Borghese (in occasione del Natale), prima del suo definitivo rientro al Louvre.

La Monna Lisa arrivò in Francia a Modane, su un vagone speciale delle

Ferrovie italiane, accolta in pompa magna dalle autorità francesi, per poi giungere a Parigi dove, nel Salon Carré, l'attendevano il Presidente della Repubblica francese e tutto il Governo.

Sicuramente il furto contribuì alla nascita e alimentazione del mito della Gioconda: da dalla cultura più alta, per pochi eletti, la sua immagine entrò decisamente nell'immaginario collettivo. Tutti sapevano, grazie al furto, cosa era la Gioconda di Leonardo, come era fatta; iniziò ad essere usata come immagine per pubblicità di tutti i tipi, venne usate in diverse campagne promozionali e si deve ricordare che erano solamente i primi anni del '900. Fu il primo fenomeno di

massa a livello mediatico.

### Ma la Gioconda non ha mai trovato pace.

Durante la prima e la seconda guerra mondiale il dipinto venne di nuovo rimosso dal Louvre e conservato in luoghi sicuri. Durante il secondo conflitto in particolare fu depositata al castello di Chambord, poi ad Amboise, a cui seguirono l'abbazia di Loc-Dieu, il Museo Ingres di Montauban e di nuovo Chambord, prima di finire sotto il letto del conservatore del Louvre nel castello di Montal e tornare a Parigi nel 1945. Nel 1956, la parte inferiore del dipinto venne gravemente danneggiata a seguito di un attacco con dell'acido. Diversi mesi dopo qualcuno lanciò un sasso contro il dipinto: attualmente viene esposto dietro un vetro di sicurezza. Sull'episodio fornì una lettura psicoanalitica Salvador Dalí: «Molte persone se la sono presa con la Gioconda, anche lapidandola come qualche anno fa, caso tipico di flagrante aggressione contro la propria madre. [...Leonardo], inconsciamente, ha dipinto un essere che riveste tutti gli attributi materni. Ha due grandi seni e posa su chi la contempla uno sguardo totalmente materno. Però sorride in modo equivoco. [...] Ora cosa succede al povero infelice che è posseduto dal complesso di Edipo...? Egli entra in un museo. Un museo è una casa pubblica. Nel suo subcosciente, è un bordello. E in questo bordello vede il prototipo dell'immagine di tutte le

madri. La presenza angosciante di sua madre che gli lancia uno sguardo dolce e gli rivolge un sorriso equivoco, lo spinge a un atto criminale. Commette un matricidio, prendendo la prima cosa che gli capita fra le mani, un ciottolo, e rovinando con esso il quadro. È una tipica aggressione da paranoico».

Nel 1962 il quadro venne prestato agli Stati Uniti e, accolto da John Fitzgerald Kennedy e Lyndon Johnson, mostrato alla National Gallery di Washington e al Metropolitan Museum di New York, dove venne vista da un milione e settecentomila visitatori; nel 1974 fece la sua ultima tournée, con tappe a Tokyo e a Mosca.

Studi del settembre 2006, effettuati dal Centro Nazionale di Ricerca e Restauro dei Musei di Francia, hanno rilevato come in un primo tempo tutto il volto della donna dovesse essere ricoperto da un sottile velo, velo che all'epoca era portato dalle donne in attesa o che avevano appena dato alla luce un figlio; inoltre dietro il dipinto si è potuto vedere uno schizzo inciso sul legno da Leonardo, il quale prima di dipingere il quadro ne avrebbe abbozzato la struttura: nello schizzo la figura femminile indossa una cuffia, poi oggetto di un ripensamento.

Per evitare il deterioramento causato dai numerosi flash che colpiscono l'opera, è stata inserita una protezione in vetro di fabbricazione italiana resistente oltretutto a vari tipi di esplosivi e a qualsiasi agente corrosivo. Ciò l'ha protetta anche dal lancio di una tazza con cui una visitatrice russa cercò di colpirla nel 2009.

prio in Hotel Gioconda), accompagnato dall'allora direttore degli Uffizi Giovanni Poggi. I due si accorsero che l'opera non era uno dei tanti falsi in circolazione, ma l'originale e se la fecero consegnare per "verificarne l'autenticità". Nell'attesa al Peruggia se ne andò a spasso per la città, ma venne rintracciato e arrestato. Il ladro, processato, venne definito "mentalmente minorato" e condannato una pena di un anno e quindici giorni di prigione, poi ridotti a sette mesi e quindici giorni. La sua difesa si basò tutta sul patriottismo e suscitò qualche simpatia (si parlò di "peruggi-

**a posto**  
La tua auto come nuova  
www.aposto.it



## OFFICINA AUTOSERVICE

Riparazione autoveicoli  
Riparazione parabrezza  
Vendita e assistenza pneumatici  
Diagnosi computerizzata multimarca  
Ricarica gas climatizzatore

**YOKOHAMA**  
RIVENDITORE AUTORIZZATO

Nella nostra officina è possibile effettuare il tagliando di manutenzione della vostra **NUOVA VETTURA** ancora in garanzia

Via dei Muratori, 6 - ORVIETO - tel. 0763 316070

ITINERARY

# L'ARGENTARIO e le sue meraviglie.

A poche ore di macchina da noi un posto bellissimo ci accoglie tra il blu del mare ed il verde della natura.

Da Orbetello, passando per una striscia di asfalto si arriva all'Argentario, meta turistica d'estate ma posto ricco di storia e cultura.

Monte Argentario era probabilmente in origine un'isola successivamente "ancorata" alla costa tirrenica dai tomboli della Feniglia e della Giannella, formati per l'accumulo dei detriti trasportati dai fiumi e dalle correnti marine. Il primo insediamento umano all'Argentario risale certamente ad epoche remote, lo attestano i numerosi reperti archeologici sia nella Grotta degli Stretti che in quella di Cala dei Santi. Sono almeno 19 le spelonche che furono abitate, una delle quali molto capiente: lunga oltre 1 km, la "Grotta del Granduca", così chiamata in onore di Leopoldo di Lorena che ne promosse gli scavi, presenta anche un laghetto a 50 metri dall'ingresso. Per la sua posizione geografica, che lo pone al centro del Mar Tirreno, l'Argentario fu considerato dai primi navigatori un approdo sicuro. Di straordinario valore strategico, il Promontorio fu munito di torri di avvistamento e di segnalazione per far fronte al costante pericolo di incursioni dal mare tra cui va ricordata quella del pirata Khair ad Din detto il Barbarossa, che nel 1.544 depredò e saccheggiò il bordo di Porto Ercole. Le primissime opere a carattere difensivo risalgono all'età del Bronzo, ma un vero sistema difensivo, che interessasse globalmente la costa del

Promontorio, iniziò a prendere corpo solo nel XV, sotto il dominio della Repubblica di Siena. Va, comunque, agli Spagnoli il merito di avere, in pochi anni, trasformato il Monte Argentario in una poderosa macchina bellica, con un formidabile complesso di fortificazioni per numero e qualità, superiore ad

gni Ansonico e Riminese. L'economia dell'Argentario, un tempo basata esclusivamente sulla pesca, trova oggi nel turismo la sua principale risorsa.

Le prime notizie storiche le fornisce Strabone (morto nel 24 d.c.) nel "De Geographia" quando accenna al "Portus Cosanus", località che riappa-



ogni altro consimile esistente in Toscana. Nacque così lo Stato dei Presidi, che comprendeva Orbetello, Porto Ercole, Porto S.Stefano e Talamone, ai quali, nel 1.602, si aggiunse la piazzaforte di Porto Longone, nell'Isola d'Elba.

Il Promontorio, interamente montuoso (m.635) e caratterizzato da coste alte e rocciose, dove si può ammirare la famosa palma nana che nasce spontanea in loco, è ricoperto da una fitta macchia mediterranea, che si alterna alle coltivazioni di olivi, di viti e di alberi da frutta. Nei vigneti, faticosamente ricavati terrazzando i fianchi del monte, si coltivano i rari viti-

re poi denominata nell'"Intera Provinciarum" del 152 d.c., dove è evidente il suo legame con la città etrusca di Cosa. Con la conquista romana la località è inserita probabilmente come preda di guerra in una grossa proprietà fondiaria. Passa poi alla famiglia degli Eno-barbi Domizi di professione "Argentarii" cioè prestasoldi, che a titolo delle somme versate alla Repubblica durante la II Guerra Punica aveva ottenuto come saldo dei debiti l'intero Promontorio, detto in seguito "Argentarium Mons", cioè Monte degli Argentari. Ad essi, forse, dovette appartenere la villa romana esistente a S.Liberata, detta Vil-

la Domizia, che venne inclusa nel I secolo d.c. nella dote di Longina, sposa di Lamia Emiliano, fatta rapire dall'imperatore Domiziano per farne la propria consorte. Nel II° secolo d.c. Traiano la cedette in dote al Vibio Matidia, sua nipote, da cui il nome di Insula Matidia. Nel IV° secolo d.c. l'imperatore Costantino la donò alla Basilica dei SS.Marcellino e Pietro. Riappare con il nome di Mons Argentarium nel "De Reditu suo" di Rutilio Nomaziano nel V° secolo. Durante il periodo delle invasioni barbariche, tra il VI° e IX° secolo, sia per l'abbandono dell'Aurelia sia per l'impaludamento della costa, l'Argentario faceva vita a sé nonostante dipendesse dall'Abbazia delle Tre Fontane a seguito della famosa donazione di Carlo Magno e Leone III. Divenne poi possesso degli Aldobrandeschi e degli Orsini di Sovana e di Ladislao, Re di Napoli, e a partire dal 1.410 della Repubblica di Siena. E' di questo periodo il primo importante sforzo rivolto alla fortificazione del luogo. A seguito del trattato sottoscritto nel 1.557 da Filippo II di Spagna e il Signore di Piombino, l'Argentario entra a far parte dello Stato dei Presidi. Questo rappresentò per la Spagna un valido punto di appoggio ai suoi collegamenti marini con il Vicereame di Napoli e una valida sentinella per il controllo dello Stato della Chiesa e dei Duchi di Toscana. Questi motivi spinsero Filippo II a mantenerlo saldo mediante opere di restauro e fortificazioni ulteriori. L'Argentario conobbe così un certo sviluppo e intorno alle fortezze di Porto Ercole



## PROMOZIONE "MIGLIORI VACANZE ALLA META' DEL PREZZO"

- con € 150,00 min. di spesa: weekend in hotel, (2 o 3 g.g.), fino a 5 persone.

- con € 400,00 min. di spesa: 1 settimana in hotel fino a 5 persone.

Usufruibile 12 mesi all'anno.

www.yesnetwork.it

# Yes HOTEL

Hai già pensato alle tue vacanze invernali?  
FALLO CON NOI !!!

## ITINERARY

a cura di Lorenzo Grasso

e Porto S. Stefano si insediaron oltre che famiglie di soldati spagnoli anche pescatori di provenienza ligure e napoletana che approdando qui per la stagione di pesca colpiti dalla bellezza del luogo ne fecero loro abituale dimora. Dopo la parentesi napoleonica, nel 1.815 passò al Granducato di Toscana e successivamente al Regno d'Italia.

### PORTO SANTO STEFANO

Suggestivo borgo marinaro sulla costa orientale dell'Argentario ed attrezzato porto turistico, Porto Santo Stefano si affaccia su una baia dominata dalle



possenti moli delle fortezze spagnole. Nella vicina Cala Galera fanno scalo ogni estate moltissime imbarcazioni da diporto attratte dalle funzionali strutture e dai servizi offerti da questo esclusivo approdo.

Porto Santo Stefano cominciò a svilupparsi dopo la costituzione dello Stato dei Presidi. Specialmente sotto il governatorato di Gilles Nunez Orejon venne favorita la costituzione di un primo nucleo abitato intorno alla Rocca. A partire dal XVIII° secolo si ebbero flussi migratori che introdussero numerose famiglie di pescatori liguri e napoletani, da cui tuttora discende buona parte della

popolazione.

### PORTO ERCOLE

Suggestivo borgo marinaro sulla costa orientale dell'Argentario ed attrezzato porto turistico, Porto Ercole si affaccia su una baia dominata dalle possenti moli delle fortezze spagnole. Nella vicina Cala Galera fanno scalo ogni estate moltissime imbarcazioni da diporto attratte dalle funzionali strutture e dai servizi offerti da questo esclusivo approdo.

Non si hanno notizie certe sulla storia più antica di Porto Ercole. Sembra che si debba agli Etruschi l'attribuzione del nome di Ercole al luogo, ipotesi avvalorata dalla recente scoperta di una necropoli etrusca posta a monte di Cala Galera, collocata nel 13° settore dello zodiaco etrusco, corrispondente alla costellazione di Ercole. Nell'alto medioevo appartenne, come tutto l'Argentario, all'Abbazia delle Tre Fontane, passò nel XIII° secolo agli Aldobrandeschi, quindi agli Orsini e dal 1.415 alla Repubblica di Siena. Lo Stato dei Presidi ne fece il cardine del sistema difensivo dell'Argentario, costruendo qui le imponenti strutture militari che ancora ne caratterizzano il paesaggio. Nei pressi di Porto Ercole morì nel 1.610 probabilmente di malaria, solo e fuggiasco, Michelangelo Merisi detto il Caravaggio. Una targa in sua memoria campeggia sulla torre all'ingresso del paese vecchio, ai piedi di una



forteza inaccessibile, nel senso di chiusa. Pare che il suo corpo sia stato trovato sull'unica spiaggia veramente sabbiosa e fine, detta Spiaggia della Feniglia, poco fuori il paesino di Porto Ercole.

Davanti al Monte Argentario si situa la meravigliosa Isola del Giglio, meta di tanti amanti delle spiagge, dei fondali incontaminati e dei paesaggi selvaggi ricchi di sentieri da percorrere a piedi. I traghetti diretti all'Isola del Giglio partono da Porto Santo Stefano, per chi si imbarca senz'auto il servizio di autobus dell'isola è efficiente e operativo tutto il giorno.

Il Porto dell'Isola del Giglio, originariamente costruito dai Romani, ha un aspetto pittoresco, ricco di attività turistiche e contornato da vecchie case multicolori affacciate sul mare. A sinistra del porto si trova la Torre del Saraceno, del 1596 e la Caletta del Saraceno, dalle cui acque emergono i resti di una maestosa Villa Romana del I-II secolo d.C.

Più in alto, un'altra cinta di mura imponenti contorna la zona detta Giglio Castello, così chiamata per la presenza della residenza nobile del XII secolo eretta dai Pisani e oggi sede municipale, il cui interno quasi completamente intatto merita una visita. Dominata dalla Rocca Aldobrandesca, l'area di Giglio Castello attira visitatori anche per la presenza della quattrocentesca Chiesa di San Pietro Apostolo. Se si trascorre qualche giorno di vacanza



all'Isola del Giglio, si raccomanda un tour di degustazione nelle numerose cantine in cui si produce e conserva il vino Ansonaco, ambrato dai toni robusti tipico dell'isola.

La parte dell'Isola del Giglio più frequentata dai visitatori è l'area di Giglio Campese, una baia incantata incorniciata dal Faraglione da un lato e l'imponente Torre medicea dall'altro. I forti venti che giungono da sud, fanno di Campese una delle spiagge più amate dai surfisti e velisti. Parte del territorio dell'Isola del Giglio è stato compreso nel territorio protetto del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano, insieme alle vicine isole di Giannutri e Montecristo, oggi disabitata e selvaggia. Abitata da pochi ricchi possidenti, l'Isola di Giannutri, è invece meta di escursioni frequenti. Conosciuta anche con il nome Isola dei Gabbiani in quanto meta prediletta dei gabbiani reali, l'Isola di Giannutri è la più meridionale delle isole dell'arcipelago toscano e si caratterizza per l'inconfondibile forma a mezzaluna. Ogni anno esperti sub vengono in vacanza all'Isola di Giannutri per godere della splendida e incontaminata fauna e flora sottomarina, annidata fra le insenature e a copertura dei relitti storici conservati dai profondi e trasparenti fondali.



# Nuova Gestione

TOELETATURA CANI E GATTI  
ESCLUSIVAMENTE CON PRODOTTI NATURALI

Associazione  
Culturale  
Professionale  
Toelettatura



- Attestato di partecipazione al Campionato Italiano di Toelettatura 4° classificata
- Partecipazione Corso nazionale di Toelettatura 6° edizione
- Partecipazione allo stage di Toelettatura sulla preparazione del Terrier Nero Russo



articolati per cani

Vasto assortimento mangimi

**CIBAU**

**CIMiAO**

**TONUS**

**Club**  
prolife



**Golosi**

# animalhouse

Via degli Aceri, 94 - Ciconia ORVIETO (TR) - Tel. 0763.305703 - 0763.590005 - Cell. 333.8869901

Orario: 9,00-13,00 - 16,00-20,00  
Sabato orario continuato - Domenica chiuso  
E' gradita la prenotazione

Carni

Primo!

Carni R

Ho scelto  
Superconti

The logo for Superconti Supermercati features a stylized orange and green leaf-like shape to the left of the word "Superconti" in a bold, green, sans-serif font. Below "Superconti" is the word "SUPERMERCATI" in a smaller, green, all-caps font.

ORVIETO - Str. della Direttissima

Aperto tutti i giorni 8.30|20.00 - Domenica 9.00|20.00

**FARMACIA**

## Attenzione ai capelli.

Corti o lunghi, biondi, neri, castani, o rossi, lisci o ricci, l'imperativo dell'estate è capelli sani! L'estate, si sa, è un piccolo ma importante problema per la salute dei capelli; il sole, la salsedine, il cloro delle piscine li sfibra e li rende opachi, incidendo così non soltanto sulla bellezza della capigliatura, ma soprattutto sul suo benessere.

Allora, proprio come si protegge la pelle dai raggi solari, si può decidere di acquistare degli impacchi o delle creme protettive in farmacia o in erboristeria da applicare prima di bagnarsi o di stendersi al sole.

Il sole, in estate, è propriamente in agguato; intaccando la cheratina, dopo qualche giorno trascorso al mare, i capelli appaiono sfibrati. Il consiglio più immediato è quello di proteggerli con un cappello o con uno spray apposito che lasci una sorta di film protettivo oppure un gel ad effetto bagnato che li ripari durante il giorno e vada via con lo shampoo la sera. Altro nemico dei capelli, che fa coppia con il sole, è la salsedine.

Il sale rende i capelli impettabili perché da essi assorbe l'acqua rendendoli simili alla stoppa; inoltre, sui capelli scu-

ri, lascia una patina bianca, tipica del sale. In questo caso è consigliabile sciacquare i capelli con acqua dolce, tipicamente quella della doccia che si trova in spiaggia, e poi applicare un balsamo morbido che li renda pettinabili e soffici. Inoltre, visto il trattamento d'urto che subiscono durante la giornata, sarebbe meglio asciugarli all'aria o con il phon a temperatura tiepida.

Chi frequenta le piscine non avrà problemi di pettinabilità, eppure deve sapere che i capelli soffrono lo stesso a causa del cloro. Si tratta di un disinfettante per piscine che presenta due inconvenienti: innanzitutto ingiallisce i capelli decolorati e poi li secca perché il cloro è un ossidante. Molti si lamentano, invece, del fatto che il cloro delle piscine rende i capelli di una sfumatura verdastria.

Ebbene, l'unico rimedio che avete contro questi problemi è quello di indossare una cuffia e di sciacquare bene con acqua dolce della doccia il corpo ed i capelli non appena uscite dall'acqua. Per chi resta in città, invece, ma anche per chi frequenta un luogo di mare alla moda, dove c'è molto traffico, troverà un'altra insidia nello smog. Lo smog

è un 'impasto' di scarichi di benzina, polvere e fumi, che si deposita sui capelli, li ingrassa e, quindi, li sporca. Come proteggersi, allora?

Innanzitutto, pare che la lacca funzioni da filtro protettivo; cioè il velo di lacca spruzzato prima di uscire di casa eviterebbe di far penetrare lo smog in profondità. Quando lavate i capelli, poi, massaggiateli energicamente in modo che tutto lo sporco venga via e, quando andate dal parrucchiere, ogni tanto chiedete un impacco per la pulizia del cuoio capelluto.

### Qualche consiglio

Se i capelli alla sera sono aridi, lavateli con poco shampoo e frizionateli con un gel non grasso, così staranno al loro posto appena asciutti. Se invece vi ritrovate spesso con la testa piena di sabbia, abbiate l'accortezza di massaggiare accuratamente il cuoio, così il massaggio stesso laverà via anche la sabbia. Per renderli lucidi fate l'ultimo risciacquo con dell'aceto; i capelli appariranno subito brillanti. Se, invece, l'odore dell'aceto vi dà fastidio, sostituitelo con del succo di pompelmo: oltre alla lucentezza, in più avrete anche un bell'odore di agrumi.



## L'ERBOLARIO

### PER LA BELLEZZA DEL CORPO



**I trattamenti:** Dopo il bagno, con la pelle ancora umida e tiepida, si può trarre il massimo beneficio da oli e creme che costituiscono il trattamento ideale per risolvere particolari problemi estetici.

### PER LA BELLEZZA DEL VISO



**Nutrire e dissetare:** Fondamentale per l'epidermide è prima di tutto ricevere quotidianamente, puntualmente un adeguato e prezioso apporto di elementi nutritivi ed idratanti, che le permetterà non solo di risplendere più luminosa e bella ma anche di affrontare ogni tipo di situazione climatica, di meglio sopportare gli stress ambientali e di mantenere più a lungo la sua classica e naturale finezza di tessitura.

### PER LA BELLEZZA DELLA PERSONA



**"Peonie"** in cinese significa bello ed è alla bellezza della pelle e del corpo che L'Erborario dedica questa linea, ricca di attivi specialmente efficaci. Dalla radice della peonia ha infatti ricavato un estratto fluido arricchito da polisaccaridi che assicurano tanta protezione alle membrane cellulari. Un estratto che sa illuminare la pelle difendendola. E dai petali ha sviluppato una fragrante acqua distillata dall'aristocratico e sensuale profumo.



## Il sonno dei più piccoli.

“E’ ora di andare a nanna!”: una frase che dà inizio alle solite scaramucce serali. E’ ormai passata da molto l’ora di cena, ma, a quanto pare, il piccolo non ha alcuna voglia di andare a letto. I capricci, un programma divertente in TV, la voglia di rimanere al centro dell’attenzione (soprattutto se ci sono ospiti!) non incoraggiano assolutamente i più piccoli al riposo notturno. In genere per questi bambini un po’ irrequieti ci vorrà almeno una ora perché si addormentino.

Premesso che i bambini hanno ritmi di sonno diversi da quelli degli adulti (il neonato, per esempio, dorme addirittura 18 ore al giorno; soltanto dopo il 6° mese le ore di sonno necessarie diminuiscono, fino ad arrivare a circa 8-9 ore intorno ai 4 anni), va considerato che molto spesso questa reticenza ad andare a letto potrebbe non trattarsi di un semplice capriccio, ma di un disturbo legato all’età.

Nei primi mesi, il neonato è talvolta soggetto a piccole coliche

addominali; si può rimediare a questo fastidio semplicemente massaggiandogli la pancia, così da permettere ai gas intestinali presenti di fuoriuscire. Solitamente questo è l’unico motivo che rende irrequieto il sonno del piccolo.

Man mano che il bimbo cresce, la stimolazione degli oggetti comuni di ogni giorno è per lui una scoperta sempre nuova. Quando è l’ora di andare a letto, un bambino tra i 6 e gli 8 mesi capisce che sta per essere separato da tutte le scoperte che, durante la giornata, gli hanno permesso di conoscere la realtà e, soprattutto, si rende conto che (per un periodo di tempo che ancora non riesce a determinare) sarà separato dai propri genitori.

Ecco perché stare da solo nella stanzetta può rendere difficile l’addormentamento o frequente il risveglio notturno. In questi casi è bene far sentire il bambino al sicuro; una lucina notturna accesa, una favola letta prima di addormentarsi, l’orsacchiotto di peluche e tanti piccoli rituali

che rendono il momento di andare a letto una piacevole abitudine possono aiutare il bimbo a sentirsi ‘meno solo’ e faciliteranno di certo il sonno.

Verso i 2 anni di età accade spesso che il bambino manifesti una forte paura del buio. Questa paura è sostanzialmente dovuta all’immaginazione, allenata in questo periodo della sua vita a costruire delle storie di cui è il protagonista assoluto.

Non vi è niente di preoccupante in tutto ciò, anche se la sua fantasia lo induce a vedere i temibili ‘mostri’ anche nella sua stanza, solitamente nascosti sotto il letto o nell’armadio. Una tecnica utile può essere quella di aprire l’armadio o guardare sotto il letto insieme a lui, per dimostrargli concretamente che non c’è nulla che possa fargli del male; se proprio non il piccolo dovesse non convincersi, la luce accesa, anche in questo caso, e la porta della stanza aperta gli assicureranno ‘una via di fuga’ dagli eventuali mostri che abitano nella sua fantasia.

Un altro motivo che ingenera nei bambini sonno agitato o risvegli notturni è sicuramente la presenza di incubi. Gli incubi vengono a ‘visitare’ i bambini soprattutto tra i 2 ed i 10 anni (ma non disdegnano adolescenti, giovani, adulti ed anziani).

L’incubo non è altro che una rivisitazione di un’esperienza negativa provata durante il giorno ed il bambino, in questa età, fa davvero molte esperienze nuove in grado di impressionarlo e di dare origine ad incubi.

Un litigio tra compagni, una scena osservata per strada o, più semplicemente, un cartone animato o un film violento visto in TV possono produrre gli incubi notturni. Una volta sveglio, timoroso che l’incubo ritorni appena richiude gli occhi, il bambino non riesce più ad addormentarsi. In questo caso basterà coccolarlo un po’, fargli capire che non c’è nulla di reale in quello che ha sognato, che a casa è al sicuro e che i suoi genitori sono lì a proteggerlo.

fonte: [paginemediche.it](http://paginemediche.it)



# Farmacia Frisoni

via Monte Nibbio, 16

ORVIETO SCALO

tel. 0763/301949 - e-mail: [farmafrisoni@alice.it](mailto:farmafrisoni@alice.it)



[www.amicocuore.it](http://www.amicocuore.it)



associazione amici del cuore



PO  
 e  
 città

**fotocopia, riempi, imbusta e spedisce ...**  
**verrai contattato!!!**

<p><b>CAMPAGNA DI ADESIONE AI CORSI PER LAICO RIANIMATORE DI PRIMO SOCCORSO</b></p> <p>Compila la cartolina con i tuoi dati, spedisca oppure consegnala a mano all'indirizzo riportato a lato. Verrai contattato per partecipare al corso BLS-D.</p> <p><b>Nome:</b> .....</p> <p><b>Cognome:</b> .....</p> <p><b>Indirizzo E-mail:</b> .....</p> <p><b>Telefono:</b> .....</p> <p><small>DICHIARAZIONE DI CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI SENSIBILI lo sottoscritto ..... dichiaro di avere ricevuto le informazioni di cui all'art. 13 del D.lgs. 196/2003 in particolare riguardo ai diritti da me riconosciuti dalla legge ex art. 7 D.lgs. 196/2003, acconsento al trattamento dei miei dati con le modalità e per le finalità indicate nella informativa stessa.</small></p> <p><b>DATA</b> ..... <b>FIRMA</b> .....</p>	 <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 10px auto;"></div> <p>Da restituire a:</p> <p><b>HUTILITI srl</b>                  Via Luca Signorelli, 6                  05018 Orvieto (TR)                  ITALIA</p> <p>Tel 0763 610639                  Fax 0763 395021                  info@hutiliti.it                  info@cittacardioprotetta.it                  www.cittacardioprotetta.it</p>
---	--

**HUTILITI**

**Attenzione:**

Gli Amici del Cuore di Orvieto comunicano alla cittadinanza che sono stati ultimati i lavori di posizionamento dei defibrillatori nel centro storico.

Si pregano tutti i cittadini di prenderne visione visto che chiunque puo' avere un ruolo importante nell' adoprarsi in modo che il defibrillatore possa raggiungere il luogo in cui ce ne sia necessita' nel minor tempo possibile.

Si pregano ugualmente i laici rianimatori di primo soccorso di prendere visione per ovvi motivi. Si invita infine il maggior numero di orvietani di immaginare di diventare laici rianimatori di primo soccorso.

Intanto gli Amici del Cuore di Orvieto hanno preso a ragionare su come far diventare cardio-protetti dintorni e territorio. Ovviamente con la solita ricetta, laici rianimatori di primo soccorso e defibrillatori, defibrillatori e laici di primo soccorso. Con grande densita'!

**Per rendere Orvieto  
i Comuni del comprensorio  
tà uniche al mondo**



**“orvietani  
diventate laici rianimatori  
di primo soccorso  
per la vostra  
città cardioprotetta”**



L'arresto cardiaco può colpire chiunque e in qualsiasi momento.  
L'unica possibilità di sopravvivenza è la rapidità dei soccorsi.  
Iscriviti al corso. Diventa laico rianimatore. Salva delle vite.



# NUOVA APERTURA

dal 15  
settembre

specializzato in  
abbigliamento per la danza,  
fitness e tempo libero

TROVERAI INOLTRE:  
trucchi teatrali,  
costumistica per saggi e spettacoli,  
calzature per la danza,  
cd dvd libri, oggettistica,  
accessori orticoli da regalo,  
piccoli attrezzi per l'allenamento  
e la cura del tuo corpo.

## VESTO DANZA

Corso Cavour 103,  
Orvieto (TR)  
Tel. 347 0941664  
e-mail: [elmaneos@live.it](mailto:elmaneos@live.it)

buono sconto e vieni a visitare il nostro

ritaglio

VESTO DANZA

20%

di SCONTO  
su tutti gli articoli  
di abbigliamento

neozio

TI ASPETTIAMO!

# Corso di massaggio infantile per genitori.

**Le mani della mamma e del papà aiutano, stimolano, sfiorano, avvolgono, giocano, guidano, insegnano, odorano di buono....**

## CHE COS'E' IL MASSAGGIO INFANTILE.

Non è una tecnica, è un modo di stare con il proprio bambino.

Il massaggio del bambino è un'antica tradizione presente in culture di molti paesi, recentemente riscoperta ed espansa anche nel mondo occidentale.

L'evidenza clinica e recenti ricerche hanno inoltre confermato l'effetto positivo del massaggio sullo sviluppo e sulla maturazione del bambini a diversi livelli.

Con il massaggio possiamo accompagnare, proteggere e stimolare la crescita e la salute del nostro bambino.

## IL MASSAGGIO:

- E' un mezzo privilegiato per comunicare ed essere in contatto con il proprio bambino.
- Favorisce il legame di

attaccamento e rafforza la relazione genitore-bambino.

- Favorisce uno stato di benessere nel bambino.
- Facilita la conoscenza delle varie parti del corpo e sviluppano l'immagine di sé, così da far sentire il bambino aperto, sostenuto ed amato.
- Aiuta il bambino a scaricare e dare sollievo alle tensioni provocate da situazioni nuove, stress o piccolo malesseri.
- Stimola e fortifica e regolarizza il sistema circolatorio, respiratorio, muscolare, immunitario e gastro-intestinale, poiché previene e dà sollievo al disagio delle coliche gassose.
- Può rivelarsi un buon sostegno nei disturbi del sonno-veglia.
- E' una esperienza di profondo contatto affettivo tra genitore e bambino e in questo modo favorisce il rilassamento di entrambi.
- Nutre e sostiene nell'arte di essere genitori.

## COME POSSONO IMPARARE I GENITORI?

L'insegnamento avviene in piccoli gruppi di genitori e bambini. Il corso, condotto da un insegnante A.I.M.I., consiste in 4/5 incontri della durata di un'ora.

## GLI INCONTRI PROPOSTI COMPRENDONO:

- Apprendimento dei benefici del massaggio per il neonato.
- Apprendimento pratico della sequenza completa dei massaggi.
- Lavoro sul rilassamento del bambino attraverso il "tocco rilassante".
- Momenti di riflessione sul rafforzamento del legame genitore-bambino.
- Esperienze di comunicazione non verbale stimolata dal massaggio: sorriso, contatto visivo, contatto attraverso la pelle...
- Apprendimento di modalità che possono dare sollievo al bambino che soffre di stipsi, meteorismo, coliche addominali e pianto.

Il Corso è tenuto da un'insegnante A.I.M.I. (Associazione Italiana Massaggio Infantile) con la collaborazione della dottoressa Paola Simoncini, psicologa psicoterapeuta.

## CHE COS'E' L'A.I.M.I.

L'A.I.M.I. è l'Associazione Italiana Massaggio Infantile collegata allo I.A.I.M. (International Association Infant Massage), fondata in America nel 1977 da Vimala Mc Clure. L'A.I.M.I. conta migliaia di insegnanti in tutto il mondo con l'obiettivo di favorire il contatto e la comunicazione attraverso corsi, formazione e ricerca in modo che i genitori, i bambini e chi si prende cura di loro, siano amati, valorizzati e rispettati dall'intera comunità mondiale.

## Per informazioni rivolgersi a:

Claudia Micocci insegnante A.I.M.I. al 338/4048511  
Paola Simoncini psicologa psicoterapeuta al 339/6424329

## IL MASSAGGIO NEL BAMBINO



A.I.M.I.

Associazione Italiana Massaggio Infantile



**"imparare a massaggiare il proprio bambino" .... un'esperienza meravigliosa!!**

Rivolto a bambini da 0 a 12 mesi ed a entrambi i loro genitori

Per informazioni rivolgersi a:

Claudia Micocci - insegnante A.I.M.I. al 338/4048511  
Paola Simoncini - psicologa psicoterapeuta al 339/6424329



Per ulteriori informazioni  
**Claudia Micocci**  
338/4048511

Operatore Shiatsu Practer Metodo Palombini Sistema Namikoshi  
Si riceve per appuntamento presso gli studi di  
Orvieto (TR)  
Castiglione in Teverina (VT)  
Viterbo (VT).

## MARIELLA MELON:

# storia di una montonese, stella del basket italiano.

Mariella era un fiore di pochi petali sbocciato a Tortona che ebbi modo di intravedere a Torino. Noi orfani di guerra del Collegio "Venezia Giulia" di Trieste eravamo stati premiati con una gita nel capoluogo piemontese nell'ambito delle celebrazioni di "Italia 61" e la beata inquietudine di adolescenti non ci consentiva di afferrare appieno il significato di un avvenimento che allora aveva segnato una coesione nazionale forse maggiore rispetto a quella registrata di recente per il 150° anniversario dell'Unità d'Italia.

Non potevo, però, sottrarmi alla perentoria raccomandazione di mia madre di rendere visita ai protagonisti di una storia d'amore e di coraggio. Quella del cugino Vittorio Melon (dopo essere stato tenacemente abbarbicato sul cocuzzolo di Villa Meloni resistendo a umiliazioni e vessazioni si era deciso ad intraprendere un difficile viaggio verso un futuro di speranza) e della sua Silvia Ana Mocibob, di Carobja, che lo avrebbe raggiunto a un anno di distanza nonostante velate minacce e intimidazioni.

Non ci volle molto perchè il loro scricciolo incominciasse a far notizia. Fra curiosità (la mia di giornalista sportivo) e comprensibile imbarazzo (il suo) ci presentammo nella palestra della Ginnastica Triestina. Mariella, 14 anni appena, giocava già nella serie A di basket con la Teksid Torino, un vero record.

Ora, sedimentate le rispettive esperienze e colmato almeno in parte il gap generazionale, si può guardare insieme al passato, sull'onda emotiva di una condivisione di valori e sentimenti. Il percorso della memoria è lastricato, all'inizio, di episodi amari, considerando che quelli che potremmo definire eroi semplici e invisibili spesso venivano trattati da stranieri nel proprio Paese.

"Papà - racconta Mariella - è venuto via con le valigie piene più di rancore che di vestiti. Non si rassegnava al fatto di essere stato costretto a lasciare la casa e un pezzo di terra che mio nonno gli aveva donato a prezzo di enormi fatiche sopportate nelle miniere in America e sulle navi. Un risentimento che sfociava

quasi in un senso di colpa che solo il fluire degli anni ha contribuito a stemperare. Furono tempi duri, per lui e mia madre, allorchè trovarono accoglienza nella Caserma Passalacqua di Tortona, una struttura costruita alla fine dell'Ottocento. Nelle grandi camerate del centro profughi i nuclei familiari vivevano ammassati gli uni accanto agli altri e ciascuno ricavava una propria stanza con muri di ... coperte. Per tavolo una valigia e per letto un pagliericcio. Non c'era nemmeno lo spazio dove poter sistemare i ricordi..."

L'eredità delle tradizioni germoglia prima o poi nel solco della vita, sebbene da principio molti giovani sono indotti a ritenere che origini, rinunce e sacrifici dei genitori li pongano in una condizione di inferiorità quando invece queste privazioni permettono loro di crescere e maturare.

Dunque lo sport, che sottintende confronti al di là del mero coinvolgimento agonistico, può rappresentare un'occasione da sfruttare, per cercare di essere migliori.

L'avvio in carriera di Mariella (per un certo periodo avrà al suo fianco la sorella minore Fiorella) è davvero folgorante. Svolge il duplice ruolo di "playmaker" e "guardia" come dire è direttore d'orchestra e all'occorrenza un solista che non deve cedere alla tentazione dell'eccessivo individualismo. Papà Vittorio, responsabile della manutenzione e funzionamento degli impianti di riscaldamento del centro sportivo di Mirafiori, sbircia da un angolino le esibizioni della figlia che indica, colmo di orgoglio, a chi gli sta vicino.

La sorte si sa ama litigare col talento, e proprio nella stagione in cui Torino conquisterà lo scudetto le tira uno scherzo atroce: "Una caviglia va in tilt e si rende necessario l'intervento di ricostruzione plastica dei legamenti. Quattro mesi dopo i medici sentenziano: cara signorina, si scordi la pallacanestro, lei non correrà mai più nel corso della sua esistenza". La forza morale e la tempra irriducibile hanno la meglio sull'iniziale smarrimento e costituiscono le ideali medicine per aiutare il fisico.

Ci vogliono due anni affinché

il recupero sia completato. Dal 1981 "immarcabile" è un aggettivo che comparirà di frequente sulle pagine dei giornali per sottolineare le sue prodezze e i tecnici la voteranno quale miglior giocatrice del campionato, collocandola ai vertici nelle annate seguenti.

Il sogno si tinge di azzurro e travalica l'aspetto sportivo, indossando quella maglia sentirà molte volte l'inno di Mameli (39 presenze nella Nazionale A, oltre a quelle nella sperimentale e nella juniores) e avvertirà sempre un'emozione particolare. Perché un istriano è il più italiano degli italiani: parole di Indro Montanelli in un contesto diverso ma che ben si attaglia alla circostanza. Il giro d'Italia dei canestri fa tappa a Parma, Cesena, Ancona, Bari, prima di fermarsi ad Avellino. Ivana Donadel, muggesana, cestista di assoluto livello, descrive così la sua ex compagna, di squadra: "Al mio primo anno in serie A ero la sua vice e allenandomi con lei ho provato a scoprire tutti i segreti possibili. Una persona super, meticolosa nello studio e nel preparare le partite. Da lei ho appreso la serietà del lavoro e l'importanza del sapere".

Nel profondo sud Mariella fa gli straordinari: sveglia alle cinque per sbrigare le faccende domestiche, quindi tirocinio per conseguire il diploma di fisioterapista e, dulcis in fundo (si fa per dire) doppi turni di allenamento. Il destino è ancora in agguato: "Al venerdì supero un esame e alla domenica il mio ginocchio sinistro fa crac! Partono crociato anteriore, collaterale esterno, menisco, capsula, cartilagine, insomma non mi faccio mancare nulla...Mi imbatto nel luminare che sputa giudizi tanto definitivi quanto discutibili: se non ti operi non riuscirai a fare le scale né a venir fuori dalla macchina".

Di nuovo deve misurare se stesa per vincere l'ennesima sfida, mettersi in discussione anche per gli ostacoli che vengono a frapporsi nelle vicende umane. Non rimane per molto prigioniera dei dubbi, ha finalmente individuato la via da percorrere, forte delle sue convinzioni ("non esiste il caso" e "ogni cosa portata all'estremo si trasforma nel suo contrario") e inverte com-

pletamente la rotta mandando in archivio un bilancio di oltre 500 partite in serie A, per non contare quelle disputate nelle Coppe europee e in tornei vari. Trascorsi che vengono osservati con distacco e una punta di amarezza: "Le società di basket non avevano né versato i contributi né registrato un contratto, di conseguenza dopo 21 anni di serie A, fra i quali 16 con le formazioni della nazionale, sono stata liquidata con un'anonima medaglia al valore atletico. Evidentemente il nostro lavoro non rientrava fra quelli usuranti...E pensare che i "maschietti" si guadagnano la pensione dopo dieci anni magari di onorata panchina!"

La seconda vita di Mariella parte da presupposti che non devono trascurare le esigenze del prossimo, una volta acquisita la necessaria professionalità e la consapevolezza di una mutata visione della realtà personale attraverso il recupero delle proprie radici e dei legami familiari. Diventa insegnante europea di Ortho-bionomy e dedica 10 ore al giorno al suo studio di fisioterapista all'interno del quale c'è pure un negozio salutistico. Non basta, gira la penisola per divulgare la sua tecnica manipolativa, scrive redazionali per una rivista locale e qualche volta per il Corriere dell'Umbria. E non c'è verso di interrompere l'attività di questo autentico vulcano: nei fine settimana e per le feste è impegnata in un piccolo paradiso, ovvero nel suo "Bed&Breakfast" immerso nel verde, sotto la rupe di Orvieto e a due passi dal centro storico. Naturalmente fra le specialità offerte non può mancare la pinza istriana... Nei ritagli di tempo eccola nei panni della contadina per dare impulso alla sua azienda agricola che produce olio, vino, marmellate bio e con il supporto della mamma propone le acciughe sotto sale.

Riserva un po' di fiato per un'ultima riflessione: "Devo tutto ai miei genitori. Al mio babbo, che purtroppo non c'è più, avevano espropriato i beni materiali, tuttavia non sono riusciti a levargli quell'identità che ho raccolto e di cui vado molto, ma molto fiera. Adesso sono orvietana, comunque nel mio petto batte forte un cuore istriano!"

Severino Baf



fisioterapia  
**LE PIAGGE**

Studio Associato di Mariella Melon & C.

- Elettroterapia
- Infrarossi
- Laserterapia
- Ultrasuonoterapia
- Magnetoterapia
- Pressoterapia
- Lipodissolvenza
- TECARTERAPIA
- IPERtermia
- ONDE D'URTO  
Tecnologia D-ACTOR  
Tecnologia V-ACTOR
- Massoterapia rachide in toto
- Massoterapia segmentaria
- Linfodrenaggio manuale
- ORTHO-BIONOMY
- TRATTAMENTO CHINESIOLOGICO
- Rieducazione posturale
- Rieducazione temporo-mandibolare
- Riabilitazione pediatrica
- Riabilitazione perineale
- Riabilitazione neurologica
- Riabilitazione cardiologica
- Chinesiterapia segmentaria
- Chinesiterapia educativa/posturale di gruppo
- Meccanoterapia

**CORSI MONOTEMATICI:**

- Do-in
- Stretching
- Prendersi cura dei piedi
- Prendersi cura delle spalle
- Prendersi cura del rachide



**Viale 1° Maggio, 10/A**  
**Via S. Anna, 12**  
**ORVIETO SCALO (Tr)**  
**Tel. 0763. 349500 / 216130**  
 e-mail: [fisioterapialepiagge@live.it](mailto:fisioterapialepiagge@live.it)