

DOPO UN ANNO: LA PAURA E LA

A un anno dal disastro dello scoppio della centrale nucleare di Fukushima il Giappone appare come uno Stato diverso. Nel 2011 era uno Stato tecnologicamente avanzato, un popolo di concorrenti e un popolo da temere. Era un popolo che si fidava delle scelte del Governo e ed era anche uno dei popoli più ricchi del pianeta. Ma soprattutto era un popolo che basava la sua stabilità energetica e la richiesta di energia sul nucleare. E basta solo dire che, a un anno di distanza dal terribile disastro di Fukushima, il Giappone ha rinunciato completamente al nucleare, per capire quanto questa nazione sia cambiata e sia stata segnata in quel tragico giorno. Tra un mese non ci sarà più un solo watt prodotto dalle centrali atomiche. Negli ultimi 12 mesi sono stati avviati una serie di stress test che avrebbero dovuto mettere alla prova le varie centrali, per controllare se fossero in grado di rimanere in sicurezza in seguito a terremoti o tsunami. Ogni centrale veniva spenta e per poi essere riaccesa una volta terminati i test. Ma ogni centrale spenta non è stata più riaccesa, per sicurezza, per guasti o semplicemente per paura.

Oggi il Giappone prende la sua energia da solo due centrali nucleari attive, ma già è deciso che una di queste verrà spenta tra due settimane e l'altra a fine aprile. Il Giappone, dopo 50 anni, non avrà più energia atomica, se nessuna delle centrali spente verrà riattivata.

Ora il Giappone guarda all'energia pulita e all'eolico.

Un progetto del gruppo giapponese Marubeni e di altre aziende nipponiche prevede la possibilità di realizzare un impianto eolico offshore al largo di Fukushima, che potrebbe fornire al Giappone 12 MW. Il parco eolico offshore potrebbe entrare in funzione anche nel 2016.

“Dobbiamo andare avanti sui nostri obiettivi a medio e lungo termine volti a ridurre per quanto possibile la nostra dipendenza da nucleare”. Poco più di un mese fa Yoshido Noda, sesto premier giapponese in soli cinque anni, ha esordito nel suo primo discorso al parlamento con queste parole. Una frase, un intero discorso, un comportamento abbastanza ambiguo, tipico di chi vuole far contenti tutti senza rimetterci. Il disastro di Fukushima è ancora fresco nella mente di giapponesi e abitanti di tutto il mondo. Cosa è successo da allora? Com'è la situazione a Fukushima ad oggi?

Molte zone sono ancora radioattive, 36 reattori su 54 sono ancora fermi perchè dovranno passare i



controlli straordinari imposti negli ultimi mesi. La capacità energetica della terza poten-

za mondiale è stata ridotta di un quinto e per tutta l'estate i giapponesi hanno avuto a disposizione gigawattora necessari al massimo per soddisfare i propri bisogni. Tutto questo perchè? Perchè è accaduto l'inevitabile? L'incontrollabile? No, semplicemente perchè a Fukushima si è peccato di egoismo e presunzione. La mancata comunicazione tra Tepco (il colosso nipponico che controlla il nucleare) e il governo precedente (sempre espressione del Partito Demo-

meno è quanto ha affermato Mishima Kenichi, docente di filosofia sociale all'università di Keizai (Tokyo). Mishima accusa governo e Tepco non solo del maldestro tentativo di soccorso ma anche dell'incidente stesso. L'agenzia del nucleare non avrebbe infatti rispettato i criteri minimi di manutenzione delle centrali e il governo non ha indubbiamente svolto il suo



com-

pito di "sorveglianza". A prova di ciò basta ricordarsi che lo tsunami che ha colpito la costa di Fukushima non ha danneggiato la centrale. E' stata la scossa di terremoto. Un sisma del 6° grado, a dir poco "normale" se paragonato alla media nazionale. Un paese che convive con i terremoti, che ha retto benissimo, a livello di infrastrutture, al sisma si è piegato per una scossa di piccola portata.

Come se non bastasse la Tepco ha tentato di manipolare la stampa e l'opinione pubblica distraendoli da ciò che

cratico nazionale) non ha permesso interventi efficienti, mirati alla vera risoluzione del problema, come ad esempio la tardiva apertura dello sfianto d'emergenza della centrale di Fukushima, avvenuta solo 6 ore dopo l'incidente. Questo al-

cratico nazionale) non ha permesso interventi efficienti, mirati alla vera risoluzione del problema, come ad esempio la tardiva apertura dello sfianto d'emergenza della centrale di Fukushima, avvenuta solo 6 ore dopo l'incidente. Questo al-



Antica Ristoria del Portonaccio

Offre:

una vasta scelta di piatti a base di pesce e di carne,
inoltre si possono gustare prodotti tipici della zona e ottimi vini di produzione locale
Ambiente raffinato - Ampio parcheggio - Aria condizionata
giorno di chiusura mercoledì

Organizzazione banchetti a domicilio nel posto desiderato dai nostri clienti

Da oltre 20 anni il ristorante "Il Portonaccio" riceve i suoi clienti con la professionalità di personale qualificato diplomato alla scuola alberghiera



Via A. Costanzi, 67 ORVIETO SCALO (TR)
Tel. e Fax 0763.300022 - Cell. 347.4424147
ilportonaccio@tiscali.net

A SPERANZA DEL CAMBIAMENTO.

realmente succedeva a Fukushima. Randy Taguchi, scrittrice presente ha sottolineato come quella di Fukushima sia storicamente la quinta contaminazione nucleare in Giappone dopo Hiroshima, Nagasaki, Bikini e Tokaimura. Una contaminazione che tutt'oggi a Fukushima sta



portando conseguenze e ripercussioni anche a livello sociale. Il dibattito all'interno dell'opinione pubblica è fermo e crescono diffidenza e paura. A testimonianza di ciò c'è la difficoltà che uomini e donne provenienti dalle zone esposte a radiazioni trovano nello sporsarsi oppure i 360mila esami medici alla tiroide avviati sui bambini dalla prefettura di Fukushima. Tutto passato? Neanche per sogno. Ma intanto il neo leader dichiara di voler "rimettere in moto la macchina dell'energia inceppatasi sul disastro di Fukushima".

Tra gli effetti più vistosi del disastro di Fukushima di un anno fa c'è un drastico calo delle nuove costruzioni di impianti nucleari nel mondo. Lo ha calcolato l'università di Greenwich, riporta il Guardian, secondo cui è comunque possibile un 'rinascimento nucleare' almeno in alcuni paesi.

"Tra il 2008 e il 2010 è ini-

ziata la costruzione di 38 reattori in tutto il mondo - spiega Steve Thomas, docente di studi energetici - mentre nel biennio 2011-2012 i progetti entrati in fase esecutiva sono stati solo due". In Europa l'incidente ha causato l'uscita dal nucleare di Germania e Svizzera, oltre al referendum italiano. Nel resto del mondo paesi come Kuwait e Venezuela hanno rinunciato ai progetti sul nucleare, così come il Messico: "Fukushima è stata la scintilla che ha acceso il dibattito - afferma Tobias Muenchmeyer di Greenpeace Germany - Ci è costato un po', ma ora abbiamo 300 mila posti di lavoro nelle energie rinnovabili invece che 30 mila nel nucleare".

I piani sull'atomo sono invece ancora in piedi soprattutto in Asia, nonostante una crescente protesta pubblica: l'India punta a produrre il 25% della propria elettricità dal nucleare entro il 2030, e la Cina dovrebbe aggiungere 40 Gigawatt da nuove centrali entro il 2020.

Il Giappone, che era tra i leader mondiali dell'energia nucleare, ha invece attualmente in funzione solo due dei 54 reattori attivi prima dell'incidente. Ma la loro chiusura è prevista entro il prossimo mese e non è chiaro quando potranno tornare

in funzione. Secondo le tabelle della World Nuclear Association nel mondo sono 435 i reattori operativi, 60 quelli in costruzione, 163 quelli già ordinati o pianificati e ben 329 quelli proposti e in attesa di autorizzazione in 45 paesi. Il 'rinascimento' nucleare riguarda soprattutto nazioni emergenti con Turchia e Bielorussia, che dovrebbero iniziare

la costruzione quest'anno.

In questo triste anniversario, dobbiamo tuttavia segnalare due buone notizie:

1. Ad oggi solo 2 reattori sono in funzione in Giappone, mentre gli altri 52 sono fermi per controlli

a tappe dopo il disastro. Questa è la



buona occasione per la società civile giapponese per fare sì che non vengano mai più riavviate e dare il definitivo addio al nucleare nella terra di Hiroshima e Nagasaki.

2. Nonostante la grave situazione economica, le rinnovabili crescono in Giappone: un ottimo +30% per il fotovoltaico nel 2011 (+1,2 GW), e un più modesto +8% per l'eolico a fine 2012 (+200 MW).

Questa è la strada su cui dovrebbe puntare il governo giapponese.

Nemmeno uno yen per il nucleare e puntare tutte le risorse sul FV e l'eolico off shore.

PM

Profumeria Moncelsi

Piazza del Commercio, 5-7
Centro commerciale Orvieto Scalo
Tel. 0763 301933



design by m. moncelsi



**NUOVA COLLEZIONE
PRIMAVERA/ESTATE 2012**



ORA LA TUA ESTETISTA PUO' SCRIVERE SULLA TUA PELLE UNA NUOVA GIOVINEZZA!

Dalla forza dell'acqua il trattamento ultra-lift efficace, veloce e naturale.



OSSIGENOTERAPIA



JET-M è una tecnologia di derivazione aereospaziale, utilizzata anche in ambito medico, che si avvale di un getto controllato di soluzione salina e aria compressa

a velocità supersonica attraverso speciali manipoli a stilo.

Questa tecnologia, non invasiva e multifunzionale, è in grado di stimolare la cute in modo selettivo e calibrato, secondo percorsi programmati, svolgendo così azioni diverse, mirate al ringiovanimento della pelle.

JET-M ti offre soluzioni di trattamento estremamente personalizzate grazie all'elevata professionalità della tua Personal Beauty, che, con lo speciale stilo Hydra Jet, può scrivere sulla tua pelle la bellezza che più desideri.

Inoltre nel nostro Istituto potrai trovare una vasta gamma di trattamenti corpo e viso, potendo scegliere tra:

- Pressoterapia
- Ultrasuoni
- Massaggi Dermoplastici Rimodellanti
- Fanghi in Sauna
- Trattamenti di esfoliazione antirughe e antimacchia a base di acido glicolico e acido ialuronico
- Trattamenti per pelli grasse, couperosiche e intossinate
- Pedicure e manicure di qualità
- Ricostruzione unghie, Smalto semipermanente
- Trucco personalizzato da sera e da sposa
- Depilazione Definitiva Progressiva
- Solarium lettino e doccia, alta potenza, stimolatore di collagene e vitamina D

... e tanti prodotti altamenti professionali per la cura della tua pelle!

DECODERM MAKE UP I CARE: IL TRUCCO DIVENTA VERO GESTO DI TRATTAMENTO CURATIVO PER IL TUO VISO



Un grande marchio del trucco professionale torna nel nostro Istituto di bellezza completamente rinnovato. Decoderm Make Up I Care mira a coniugare il piacere di truccarsi con la salute e la bellezza del tuo viso. Tutti i prodotti vantano formulazioni innovative, prive di parabeni e profumo, e texture raffinate per una stesura facile, morbida e carezzevole.



LE FASI DI TRATTAMENTO:

JET-M prevede diverse fasi differenziate e scomponibili che si integrano perfettamente e in modo estremamente flessibile nel metodo di lavoro e in ogni singolo step di trattamento.

- **JET DRAIN:** drenaggio preliminare
- **JET PEEL:** esfoliazione per illuminare e rinnovare
- **JET VACUUM:** aspirazione impurità per riequilibrare
- **JET DRY:** asciugatura per levigare
- **JET DEEP:** veicolazione attiva per rigenerare



La **VERSATILITÀ**, la **FLESSIBILITÀ**, la **PERSONALIZZAZIONE** del trattamento e l'inconfondibile **PROFESSIONALITÀ** delle specialiste del **DIBI CENTER**, **SEMPRE AL TUO SERVIZIO!**

di Paola Urbani

Via degli Eucalipti 56/60/62 - Ciconia - Orvieto (TR)
tel. 0763 305510

dibicenterorvieto@tiscali.it



Bergamo e droga.

STUDI

Nella Bassa Bergamasca viene consumata più droga che a Milano. Lo ha scoperto uno studio realizzato dall'Istituto Mario Negri.

A commissionarlo sono stati l'Associazione genitori antidroga Aga, comunità di recupero di Pontirolo, il Comune di Caravaggio e la Cogei Spa, la società che gestisce il depuratore di Mozzanica. Non a caso, visto che lo studio è stato effettuato analizzando proprio le acque del depuratore in cui confluiscono le fogne di 17 paesi della zona ovest della pianura bergamasca in cui vivono 90.000 persone. Secondo i risultati ogni giorno in quei 17 paesi vengono consumate 2.520 dosi

di cannabis, 540 dosi di cocaina e 90 di eroina. Un dato in aumento rispetto a un primo studio del 2009 la cannabis (le dosi erano 2.293) e la cocaina (erano 511), mentre sono stabili quelle di eroina. Unico dato in calo quello dei consumi di metamfetamine, scese da 258 dosi al giorno a numeri irrisori. Questo significa che gli abitanti dei 17 paesi bergamaschi consumano, con le loro tremila dosi al giorno, più droga dell'intera Milano, con una media di 28 dosi ogni mille abitanti, contro le 25 della metropoli. Che viene superata anche analizzando la sola cocaina: 6 dosi ogni mille persone contro 4,79.

Wi-fi gratis a Perugia.

WIFI

Entro giugno, in contemporanea con Umbria Jazz, sarà possibile il collegamento wifi gratuito nella città di Perugia. È stato firmato in Regione il contratto tra CentralCom ed il raggruppamento temporaneo di imprese costituito da Tiscali e Umbra Control che si è aggiudicato la gara per la realizzazione di una rete di hotspot wifi, proprio a partire dai comuni di Perugia e di Terni.

L'intervento, finanziato dalla Regione Umbria per un importo complessivo di 150.000 euro, prevede la possibilità di estensione ad altre città dell'Umbria con successivi finanziamenti.

La localizzazione degli hotspot, prevista nei punti di maggiore attrattività territoriale (piazze, biblioteche, aree verdi) risponde all'esigenza di rafforzare l'attrattività del territorio, aumentando l'efficacia di comunicazione dei portali istituzionali, con possibilità di accesso ai servizi informativi connessi alla mobilità, al turismo e alla valorizzazione del patrimonio

culturale e ambientale. Il servizio offerto è rivolto principalmente a turisti, studenti, cittadini e business traveller che potranno accedere ad internet utilizzando il proprio personal computer, il proprio smart-phone o altri dispositivi di mobilità.

L'accesso ad internet sarà fornito in modalità gratuita per due ore al giorno e, nell'ambito di siti istituzionali, senza limiti temporali. Saranno, inoltre, disponibili profili a pagamento senza limitazioni di tempo/volume.

La registrazione potrà essere effettuata direttamente online ed autenticata tramite il proprio cellulare.

L'attivazione dei primi Hotspot è prevista per i prossimi 4 mesi. Il progetto, le modalità ed i tempi di applicazione nel Comune di Perugia sono stati presentati questa mattina, giovedì 1 marzo, nella Sala Rossa di Palazzo dei Priori, alla presenza dell'Assessore Stefano Vinti.

No Coca no Pepsi.

SALUTE

Il CSPI (Centro per la scienza nel pubblico interesse) denuncia la presenza di sostanze cancerogene nella Coca-Cola e nella Pepsi. Le analisi di laboratorio hanno infatti rilevato livelli alti di 4-metilimidazole (4-MD), un noto cancerogeno animale. Nei prodotti Pepsi, la concentrazione giunge a livelli particolarmente alti: 145-153 microgrammi per lattina. Solo in California, il limite ammesso è di 29 microgrammi. Secondo il modello di rischio elaborato dalla California, la pre-



senza di quantità così pronunciate del 4-MI causa circa 15.000 tumori ogni anno negli USA.

Questa sostanza si forma quando l'ammoniaca da sola o insieme ai solfiti viene utilizzata per creare il colorante caramellato che dà a queste bevande il loro caratteristico colore marrone scuro.

Come già nel febbraio 2011, il CSPI aveva chiesto alla Food and Drug Administration il divieto di questo colorante ottenuto con ammoniaca e solfiti.

Clonazione naturale.

NATURA

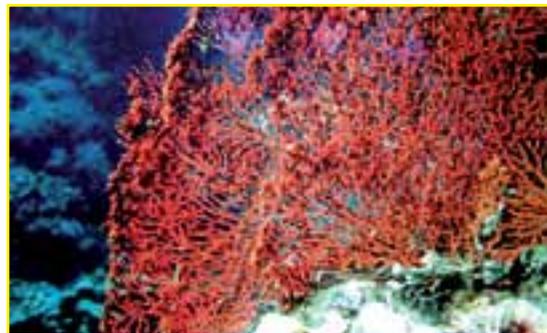
La clonazione esiste in natura: lo dimostrano i coralli. Quando i loro embrioni, fragilissimi, vengono distrutti dalle onde, ognuno dei loro frammenti è in grado di generare un nuovo individuo. La scoperta, pubblicata sulla rivista Science, dimostra per la prima volta che degli organismi pluricellulari sono capaci di ri-

sono delle strutture marine 'edificate' da piccoli polipi che creano delle complesse colonie al cui interno vengono ospitate anche microscopiche alghe che vivono in simbiosi con loro.

È noto da tempo che all'interno delle barriere coralline, nonostante si riproducano in maniera

sessuata attraverso il rilascio di uova, una gran parte dei polipi sono 'gemelli', possiedono cioè lo stesso corredo genetico.

I ricercatori australiani hanno osservato in laboratorio che le onde, anche deboli, sono in gra-



prodursi spontaneamente grazie a dei cloni.

I ricercatori dell'Istituto Australiano di Scienze Marine hanno osservato per la prima volta in laboratorio questa capacità dei coralli, unica nel regno animale, di produrre cloni (ossia individui con lo stesso corredo genetico) a partire dall'embrione. I coralli

do di rompere facilmente il delicatissimo involucro che ospita l'embrione, costituito da più cellule, dei polipi; sorprendentemente le cellule disperse non portano alla morte dell'individuo in formazione, ma riprendono a moltiplicarsi generando così nuove copie dell'individuo iniziale.



...con AllMatic la tua pausa diventa...
...un piacere tutto da gustare..

Distributori automatici
Refrigeratori d'acqua
Macchine per caffè
Cialde e accessori



AllMatic di Lanari Luca - Via della Segheria, 2 - 05018 Orvieto
info@allmaticvending.it - 338.9693220 / 338.1518043 - www.allmaticvending.it



Canale di Orvieto - Località Botto, 23
Tel. 0763 29010

EFFEVETERINARIA



Tutto per i tuoi amici



mesi della prevenzione antiparassitaria

offerte pre-stagionali
a **PREZZI IMBATTIBILI**



FRONTLINE Combo

PROTEGGE
CANI E GATTI
Previene
l'infestazione
della casa

LEISHMANIOSI?
NO, GRAZIE!
Duowin Spray



advantix

TRIPLA PROTEZIONE

Scalibor

un collare,
un'estate
di protezione
anche dalla
LEISHMANIOSI



ABC ZOO È APERTO ANCHE A

CICONIA

IN VIA DELLE ACACIE, 26

via dei Falegnami, 9 Zona ind. Bardano - Orvieto
Tel. 0763 316372 - e-mail: effevet@tin.it

www.effeveterinaria.it

Un...Angelo.

La lunga carriera di Dalla, costellata di collaborazioni che si susseguono nei decenni: nel 1972 fu ancora a Sanremo per la quarta volta con la commovente Piazza Grande, dedicata a un senzatetto realmente vissuto, con testo di G. Baldazzi e S. Bardotti, la cui musica fu scritta assieme a Ron, pubblicato solo su 45 giri, come anche "Sulla rotta di Cristoforo Colombo", pubblicata qualche mese dopo e scritta insieme a Edoardo De Angelis. Poi Nel 1973 Dalla cessò la collaborazione ai testi con Sergio Bardotti e Gianfranco Baldazzi (autori di quasi tutte le sue canzoni incise finora), e si rivolse al poeta bolognese Roberto Roversi per una collaborazione che attraversò quattro anni e tre album, che la critica definì fondamentali per la canzone d'autore italiana. Come atto conclusivo del sodalizio, la coppia Dalla-Roversi, nel 1976 concepì "Il futuro dell'automobile e altre storie", uno spettacolo teatrale che verrà trasmesso anche dalla Rai in sei puntate. In questa occasione Dalla avrà modo di presentare e duettare con molti protagonisti della musica e dello spettacolo italiano, quali il duo Cochi e Renato, Edoardo Bennato, Antonello Venditti, con il quale canta una versione di Funiculì Funiculà, canzone proposta poi nel film Signori e signore buonanotte, (di cui i due artisti curarono le musiche), con Paolo Conte, dove l'avvocato astigiano, seduto al piano canta Onda su onda e la Topolino amaranto, entrambe con interventi vocali di Dalla, con Roberto Benigni, Gabriella Ferri, Tony Esposito, Francesco Guccini e Dario Fò. Seguirà il fortunato 45 giri Ma come fanno i marinai, scritto e cantato in collaborazione con Francesco De Gregori. Il brano è nato in modo abbastanza casuale, come racconta il cantautore romano: «La canzone, forse la gente non ci crede, è nata a pranzo, quando, dopo il caffè, ci siamo messi a suonare insieme». Ad esso fa seguito qualche mese dopo Banana Republic, un trionfale e storico

tour dei due cantautori, (con disco da 500.000 copie), che riempie nel 1979 gli stadi di tutta Italia, e che è lanciato da un concerto nel luglio dell'anno precedente allo stadio Flaminio di Roma, con ben quarantamila spettatori. Nel 1981 pubblica Q disc con Telefonami tra vent'anni, Ciao a te e Madonna disperazione. L'album si conclude con una cover strumentale del brano You've Got a Friend di Carol King e riproposta anni più tardi, in coppia con Michel Petrucciani, al concerto tenuto in Vaticano alla presenza di Papa Giovanni II. Nel 1982 l'attore e regista Carlo Verdone decide di dedicargli idealmente il suo film Borotalco, dove una ragazza, interpretata da Eleonora Giorgi, cerca in tutti i modi di conoscere il suo idolo musicale, per l'appunto Lucio Dalla. Per il lancio del film uscirà la canzone Grande figlio di puttana, presente nel primo album degli Stadio, scritta da Lucio Dalla, Gaetano Curreri e Giovanni Pezzoli che varrà ai tre artisti, nello stesso anno, il David di Donatello e il Nastro d'argento per la miglior colonna sonora originale. Nel marzo del 1986 parte in concerto con gli Stadio al gran completo (Ricky Portera, Marco Nanni, Aldo Fedele, Roberto Costa più Pezzoli e Curreri) per una serie di concerti all'estero culminati con le esibizioni negli Usa da cui verrà tratto il doppio album dal vivo Dall'America Caruso. Memorabile è l'unico brano inedito dell'album, Caruso, che racconta gli ultimi giorni di vita del grande tenore e regalerà nuovamente a Dalla un successo straordinario, la canzone, che ha venduto 9 milioni di copie in tutto il mondo, è oggi considerata un classico della musica italiana. Nel 1988 arriva una nuova esperienza ovvero Dalla/Morandi, disco (con inediti scritti da Mogol, Mario Lavezzi, Battiato, Stadio e Ron), la canzone di lancio Vita è un successo, ma vale la pena ricordare anche le personali interpretazioni di Chiedi chi erano i Beatles di Morandi e C'era un ragazzo che come me amava i Beatles e i Rolling Stones di Dalla, Il duemila, un gatto e il re con

testo di Roberto Roversi e musica di Gaetano Curreri e la canzone Emilia con musica di Dalla e testo di Francesco Guccini, da loro stessi cantata assieme a Morandi. Segue poi un fortunato e lunghissimo tour (anche all'estero) nel quale i due miti della musica italiana, accompagnati (per l'ultima volta) dagli Stadio giocano a scambiarsi i brani, raccontando la loro storia e incantando il pubblico che interviene numerosissimo ad ogni concerto. Nell'ottobre del 1990 esce Cambio e per l'artista emiliano giunge nuovamente il grande successo. Trainato dal singolo Attenti al lupo (scritto da Ron) l'album vende 1.400.000 copie, risultando uno degli album italiani più venduti di sempre. Nel 1996 esce Canzoni e ancora una volta l'album è trainato da un singolo di grossa presa popolare ovvero Canzone, il cui testo è stato scritto insieme a Samuele Bersani, giovane pupillo di Dalla. Grazie anche ad altre canzoni come Ayrton, scritta da Paolo Montevercchi e dedicata al grande campione di Formula 1 Ayrton Senna e Tu non mi basti mai l'album venderà complessivamente 1.300.000 copie, bissando il successo ottenuto con l'album Cambio. Il

2010 si apre con la notizia, che viene data il 2 gennaio, di un concerto insieme di Dalla con Francesco De Gregori, a trent'anni da Banana Republic, al Vox club di Nonantola, con la denominazione Work in progress. Il concerto, che in breve tempo diventa "tutto esaurito" in prevendita fa da preludio ad una serie di concerti insieme che vengono annunciati proprio in occasione della data di Nonantola e che si svolgeranno nel mese di maggio a Milano e Roma; nel corso della serata i due presentano, oltre alle canzoni note, un inedito intitolato Non basta saper cantare ed annunciano l'uscita, in occasione del tour, di un album realizzato insieme, intitolato Work in Progress, con la scenografia curata dall'artista e amico Mimmo Paladino. Una vita sempre di corsa, piena, viva, in continuo mutamento, racchiusa in poche righe, perché poche righe ci sono a disposizione, anche se ci vorrebbero pagine e pagine per descrivere la varietà insita in un'artista così grande e sfuggente ad un'unica, banale definizione.



Pane Produzione Propria

Dolce - Pizza e Dolci Tipici

La Dolce Vita

di Antonello e Cuzzi

ORNETO & CIAO - Via Monte Nibbio, 25/A - tel. 0763.100763

Pizza da asporto

Dolci tipici



www.studiorborvieto.it

di Rellini A. e Bartolini M.

Via Po, 17/a Sferracavallo ORVIETO - www.studiorborvieto.it
tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studiorborvieto.it

FARMACIA

Dolori alla schiena e all'apparato muscolo-scheletrico: è il mal d'ufficio.

Mal di schiena, lombalgie, dolori alla cervicale e molto altro. Sono gli effetti collaterali delle lunghe ore passate in ufficio, seduti alla scrivania, davanti allo schermo del computer o curvi su mucchi di carte. Secondo l'Istituto Superiore di Prevenzione e Sicurezza sul Lavoro, il 33% dei lavoratori lamenta mal di schiena e il 23% disturbi all'apparato muscolo scheletrico legati all'ambiente lavorativo. La responsabilità di questi problemi è da ricercare soprattutto nella postura scorretta e nella lunga permanenza nella stessa posizione. Una posizione innaturale per la schiena e per la colonna vertebrale: star seduti in modo scorretto per lungo tempo, infatti, impedisce alla colonna vertebrale di assecondare la sua naturale curvatura e pesa sulle ossa e sulle articolazioni. Stare troppo tempo seduti ha pesanti ripercussioni soprattutto a livello cervicale e lombo-sacrale, e le ore trascorse al computer possono mettere

a rischio le articolazioni del polso, ma anche i muscoli del collo: l'utilizzo del mouse può provocare tendinite e sindrome del tunnel carpale, ma anche dolenza alle mani e al gomito, mentre sono in aumento le cefalee e le vertigini posizionali causate dalla lunga esposizione ai monitor del computer.

Ma com'è possibile ridurre il rischio di soffrire di questi disturbi e prestare più attenzione al proprio benessere fisico in ufficio? Gli esperti consigliano di assumere una posizione corretta quando si sta seduti alla scrivania: i piedi vanno poggiati al pavimento, tra le cosce e il busto ci deve essere un angolo di 90 gradi, lo schienale della sedia va regolato perfettamente in modo da avere la schiena ben dritta e a 90 gradi rispetto al pavimento.

Il monitor va collocato a 60 centimetri e lo schermo va regolato in modo che la parte superiore si trovi leggermente più in basso rispetto alla linea degli occhi. Infine è importante poggiare bene gli avam-

bracci sulla scrivania e lasciare uno spazio di 15 centimetri tra la tastiera e il tavolo. Le lunghe ore in ufficio andrebbero, in realtà, interrotte con una pausa dedicata al movimento fisico.

Uno studio condotto dall'Università di Bristol ha scoperto, ad esempio, che sfruttare la pausa pranzo per andare in palestra o fare sport aiuta anche la produttività. Dei duecento lavoratori impegnati nella ricerca, il 72% ha riportato dei netti miglioramenti nella gestione del proprio orario di lavoro proprio nei giorni in cui ha inserito un'ora di sport nella giornata di lavoro; il 79% ha dichiarato di sentirsi meglio dal punto di vista mentale e nei rapporti interpersonali e il 74% ha spiegato di lavorare meglio. Ma se non si ha il tempo per staccare e andare in palestra si può sempre optare per qualche semplice esercizio da fare in ufficio. Ecco qualche consiglio: ogni ora è bene fare una pausa alzandosi per sgranchirsi le gambe, cambiare spesso la posizione quando si sta seduti, fare qualche eserci-

zio di stretching più volte durante la giornata per alleggerire il carico sulla schiena e sulle articolazioni: ruotare i polsi nei due sensi; inclinare la testa a destra e sinistra; piegare il capo fino a toccare il mento con il torace; seduti sulla sedia stendere la colonna spingendo busto e braccia verso le ginocchia.


L'ERBOLARIO

Farmacia Frisoni

 via Monte Nibbio, 16 - ORVIETO SCALO
 tel. 0763/301949 - e-mail: farmafrisoni@alice.it
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

Il mal di testa è una patologia di cui soffrono moltissime persone, dagli adulti ai bambini.

Il meccanismo del mal di testa è semplice; i muscoli andando in tensione sotto sforzo stimolano la produzione di acido lattico, sostanza che viene messa in circolazione dai muscoli affaticati provocando uno stato di infiammazione delle cellule della zona. Le cellule intossicate liberano la produzione di diverse sostanze come le prostaglandine che vanno a stimolare le cellule nervose affinché trasmettano un segnale che arrivato al cervello viene interpretato come dolore; da qui il mal di testa che continua ad autoalimentarsi grazie alla sintesi di queste sostanze.

In altri casi si presuppone che la tensione muscolare sia un fattore scatenante che dà origine ad uno squilibrio nei sistemi del controllo del dolore. La tensione irrita i nervi cervicali ed occipitali scatenando così il mal di testa.

Nelle cefalee muscolo tensivo il dolore si localizza spesso nella parte posteriore, media ed inferiore del cranio, talvolta con dolore agli occhi e può essere accompagnata da rigidità del collo e spalle e da manifestazioni ansiose. Altre cause che possono provocare cefalee sono le posture sbagliate, che in particolare tendono ad assumere le persone che passano molte ore sedute al pc o in auto, mettendo in tensione le fasce muscolari del collo e della schiena.

Con il passare del tempo il

mal di testa può determinare delle irritazioni delle terminazioni nervose a livello cranio cervicale rischiando quindi di cronicizzare il dolore e delle modifiche della motilità della colonna cervicale mettendo a rischio allineamento delle vertebre e funzionalità dei dischi vertebrali.

Lo shiatsu dà sollievo soprattutto a chi è affetto da cefalee muscolo-tensive, forma più comune di mal di testa che può essere episodica oppure cronica se il dolore è



aiuta a sciogliere i muscoli contratti del capo e della parte superiore del collo e ad ossigenare meglio i tessuti.

LE PROVE SCIENTIFICHE

Lo shiatsu si è dimostrato utile anche quando a soffrire di mal di testa sono i più piccoli.

All'ospedale Sant'Andrea di Roma è stato avviato uno studio sperimentale sui bambini, diretto dal dott. Fulvio Palombini reumatologo e docente di fisioterapia alla Sapienza di Roma, con una seduta di shiatsu a settimana per un mese e mezzo.

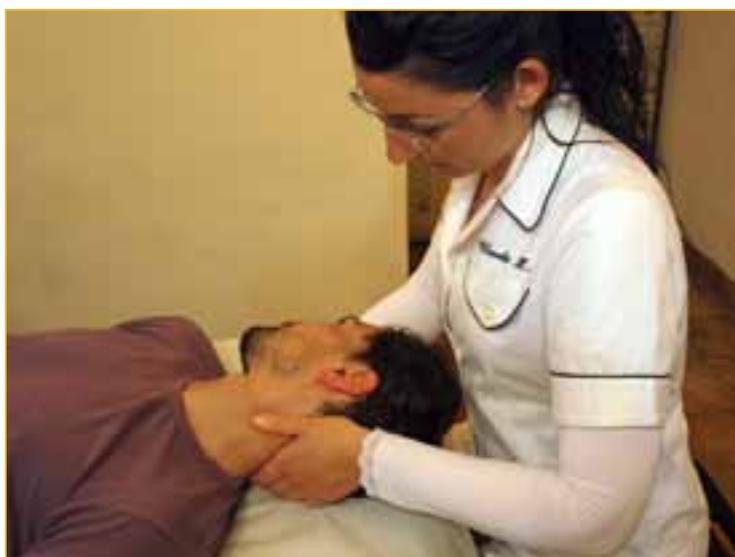
Al termine del ciclo il 75% dei bambini presentava una riduzione degli attacchi di cefalee, mentre a distanza di un mese dalla fine dei trattamenti il 41% dei piccoli non aveva

più i sintomi.

Il trattamento per tenere lontano le cefalee inizia con il contatto dei palmi delle mani aperti sul viso,

prosegue con pressioni delle dita in punti ben precisi del cranio e del viso ed ancora trattando la zona cervico-dorsale.

Ricordiamo che lo shiatsu è una stimolazione manuale del sistema nervoso attraverso pressioni con pollici e palmi delle mani, in corrispondenza di zone dove vi è una forte presenza di terminazioni nervose sensitive. L'effetto immediato è un senso di benessere generale, la pressione facilita il rilassamento e stimola il rilascio di endorfine, sostanze prodotte dal cervello ed in grado di esercitare un'azione analgesica innalzando la soglia del dolore.



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

Operatore Shiatsu Practer Metodo Palombini Sistema Namikoshi
Insegnante A.I.M.I. Associazione
massaggio infantile

Si riceve per appuntamento
presso gli studi di
Orvieto (TR)
Castiglione in Teverina (VT)
Viterbo (VT).

Abbadia Medica per il cardio-vascolare e respiratorio

Competenza, ampia disponibilità e minimi tempi di attesa

- Ecocolordoppler carotideo
 - Ecocolordoppler arterie addominali
 - Ecocolordoppler arti inferiori
- } sedute settimanali
- Ecocardiogramma sedute settimanali
- Ecografia tiroidea
 - Ecografia mammaria
 - Ecografia addominale (completa con fegato, pancreas, milza, stazioni linfonodali, reni e surreni)
 - Ecografia epatobiliare e pancreatico
 - Ecografia renale e vescicale
 - Ecografia della pelvi (maschile per vescica e prostata e femminile per vescica utero ed ovaie)
 - Ecografia ginecologica
 - Ecografia muscolo-tendinea e delle parti molli
- } sedute settimanali
- Ecografia anca neonatale sedute settimanali

News Ha iniziato la propria attività di consulenza il **dott. Maurizio Rossi, fisiatra.**

News Pubblicato su Orvieto Sport magazine sportivo orvietano - marzo 2012- l'articolo "Piedi, podologi ed attività sportiva, amatoriale ed agonistica" a firma di **Feliciano Gabrielli, podologa, che svolge presso l'Abbadia Medica la propria attività consistente nel trattamento di unghie ipertrofiche, micotiche, deformate, lesioni periungueali e verruche plantari e digitali, trattamento di ipercheratosi cutanee, cheratosi, discheratosi e lesioni conseguenti, e ulcerazioni trofiche, nella rieducazione ungueale, nella prevenzione e cura del piede piatto infantile, del piede doloroso e artrosico, del piede diabetico, nel trattamento con ortesi digitali in silicone per dita a martello e alluce valgo, nelle valutazioni dei carichi plantari ed eventuale indicazione dei plantari.**

News Il **pulsossimetro**, strumento utile quanto economico, capace di dirci se nel sangue circola una quantità sufficiente di ossigeno, ha un'ampia possibilità di indicazioni, sia in condizioni acute che croniche. I medici esperti nel suo uso gli attribuiscono grande importanza. In Italia l'uso del pulsossimetro è ancora poco diffuso. Il suo contributo in termini di aiuto diagnostico e di sussidio alle decisioni cliniche e terapeutiche appare di grande importanza specialmente nella domiciliarità. L'Abbadia Medica promuove una campagna di diffusione domiciliare del pulsossimetro nei respiratori e nei cardiopatici ed è a disposizione per spiegarne funzione e utilità. Per informazioni sulla iniziativa rivolgersi alla segreteria della Abbadia Medica.

ABBADIA MEDICA

Poliambulatorio Medico Specialistico
determinazione dirigenziale n. 7342 del 12.10.2011
direttore sanitario: dott. Giampiero Giordano

Strada dell' Arcone, 13/Q
05018 ORVIETO (TR)
Tel. 0763/301592
Fax. 0763/214433
Cell. 328 5885966
abbadiamedica@alice.it

LA PARODONTITE

La parodontite o piorrea

Piorrea (letteralmente "travaso di pus") è un nome desueto al quale oggi di preferisce il termine parodontite, che sta a indicare una infiammazione del parodonto, ovvero dei tessuti che stanno intorno al dente.

Cos'è la piorrea

La piorrea è un'infezione cronica delle strutture parodontali, causata da batteri, soprattutto anaerobici, che decorre per lungo tempo in modo indolore, ma e trascurata può portare alla perdita dei denti. Nel nostro cavo orale vivono circa 500 ceppi diversi di batteri, tenuti sotto controllo dal sistema immunitario. Se l'igiene orale è trascurata, i batteri formano delle placche appiccicose nelle quali possono moltiplicarsi indisturbati, la famosa placca batterica o placca dentale.

I batteri provocano dapprima gengivite, che si manifesta con gengive che sanguinano quando si spazzolano i denti. Se la gengivite è trascurata e perdura per molto tempo, l'infiammazione può estendersi alle strutture circostanti, distruggendo le fibre parodontali e l'osso alveolare che sorregge i denti: ecco che compare la piorrea. In questo stadio si formano dei solchi o tasche parodontali, delle fessure dapprima gengivali, poi ossee, che minano la stabilità del dente, portando alla sua perdita.



tartaro sottogengivale

Le cause della piorrea

La causa principale per la maggioranza dei casi di piorrea è la cattiva igiene orale, che causa l'accumulo della placca batterica, la quale provoca prima la gengivite e poi la piorrea. L'igiene orale gioca un ruolo determinante soprattutto in presenza di altri fattori di rischio.

Il fumo è un'altro fattore di rischio importante: la piorrea nei fumatori, infatti, avanza spesso più rapidamente e ha un decorso più aggressivo e refrattario alle cure.

La causa genetica è un fattore molto importante: oggi si sa che circa il 30% della popolazione possiede un genotipo che predispone alla piorrea. Attualmente esistono test in grado di identificare questi pazienti, che dovranno essere sorvegliati in modo particolare e mantenere una perfetta igiene orale.

Anche lo stress (che indebolisce le difese immunitarie) e altre condizioni come la gravidanza e alcune patologie (diabete con glicemia alta, AIDS, alcune poliartriti su base immunitaria) predispongono all'insorgenza della piorrea.

igiene orale.

Anche lo stress (che indebolisce le difese immunitarie) e altre condizioni come la gravidanza e alcune patologie (diabete con glicemia alta, AIDS, alcune poliartriti su base immunitaria) predispongono all'insorgenza della piorrea.

La prevenzione e la cura della piorrea

La piorrea è una malattia subdola perché i primi sintomi non sono molto caratteristici. Il sanguinamento gengivale in fase di spazzolamento, il gonfiore del bordo gengivale e l'alitosi (alito cattivo), allentamenti o migrazioni di elementi dentari sono di solito sintomi di una piorrea già avanzata. La diagnosi definitiva della piorrea è a cura dello

specialista esperto nella cura della malattia parodontale. Solitamente si utilizzano radiografie e sonde parodontali graduate per verificare la profondità delle tasche parodontali di ogni dente. Tasche parodontali di profondità superiore ai 4 mm segnalano spesso una piorrea già avanzata.

La terapia della piorrea prevede diversi stadi, a seconda della gravità e di come il paziente risponde alle cure.

La terapia iniziale mira a migliorare l'igiene orale del paziente, rimuovendo tartaro e placche batteriche, lucidando le superfici dentarie e ottimizzando l'igiene orale quotidiana.

Se dopo 1-3 mesi le tasche profonde sono ancora presenti, si procede alla levigatura sottogengivale delle radici, in anestesia locale, finalizzata alla rimozione del tartaro sottogengivale.

Il trattamento antibiotico contro la piorrea può essere molto utile, soprattutto se mirato, rivolto contro i germi specifici determinati con un semplice test microbiologico (PadoTest), gli antibiotici vengono somministrati per 1-2 settimane.

Nel nostro studio i casi più gravi di piorrea si trattano con il laser chirurgico a Diodo, in grado di vaporizzare tutti i microrganismi e di raggiungere con la sua fibra molto sottile le tasche parodontali, ottenendo in questo modo la sterilizzazione delle stesse e stimolando la rigenerazione cellulare.

La terapia chirurgica classica viene presa in considerazione soltanto quando permangono tasche profonde dopo gli altri trattamenti. Oggi, grazie alle ultime tecniche, è possibile non solo rimuovere le tasche parodontali, ma anche rigenerare i tessuti distrutti innestando bio-materiali ossei e epiteli-connettivali.



Denti e gengive sani



Terapie Effettuate

- CHIRURGIA MAXILLOFACCIALE
- CHIRURGIA RICOSTRUTTIVA OVAIA
- CHIRURGIA ESTRATTIVA
- PROTESI FISSA
- PROTESI MOBILI
- CONSERVATIVA
- ENDODONZIA
- ORTODONZIA
- PARADONTOLOGIA
- LASER A DIODO
- ABLAZIONE TARTARO
- INTERVENTI DI EMERGENZA
- IN SEDAZIONE COSCIENTI
- ORTOPANORAMICA
- TELECRANIO PER CEFALOMETRIA
- ORTODONZIA
- STRATIGRAMMA DEI CONDILI PER DISTURBI OCCLUSALI
- TAC
- DENTALSCAN PER IMPLANTOLOGIA
- MASSAGGIO FACIALE



Prof. Sergio Corbi



Dott. Marco Gradi

Prof. Sergio Corbi

Medico Chirurgo Odontoiatra
Specialista in Chirurgia Maxillofacciale
Direttore del reparto di Odontoiatria e Implantologia
Azienda Ospedaliera San Camillo di Roma.

Dott. Massimo De Cinti
Medico Chirurgo Odontoiatra.

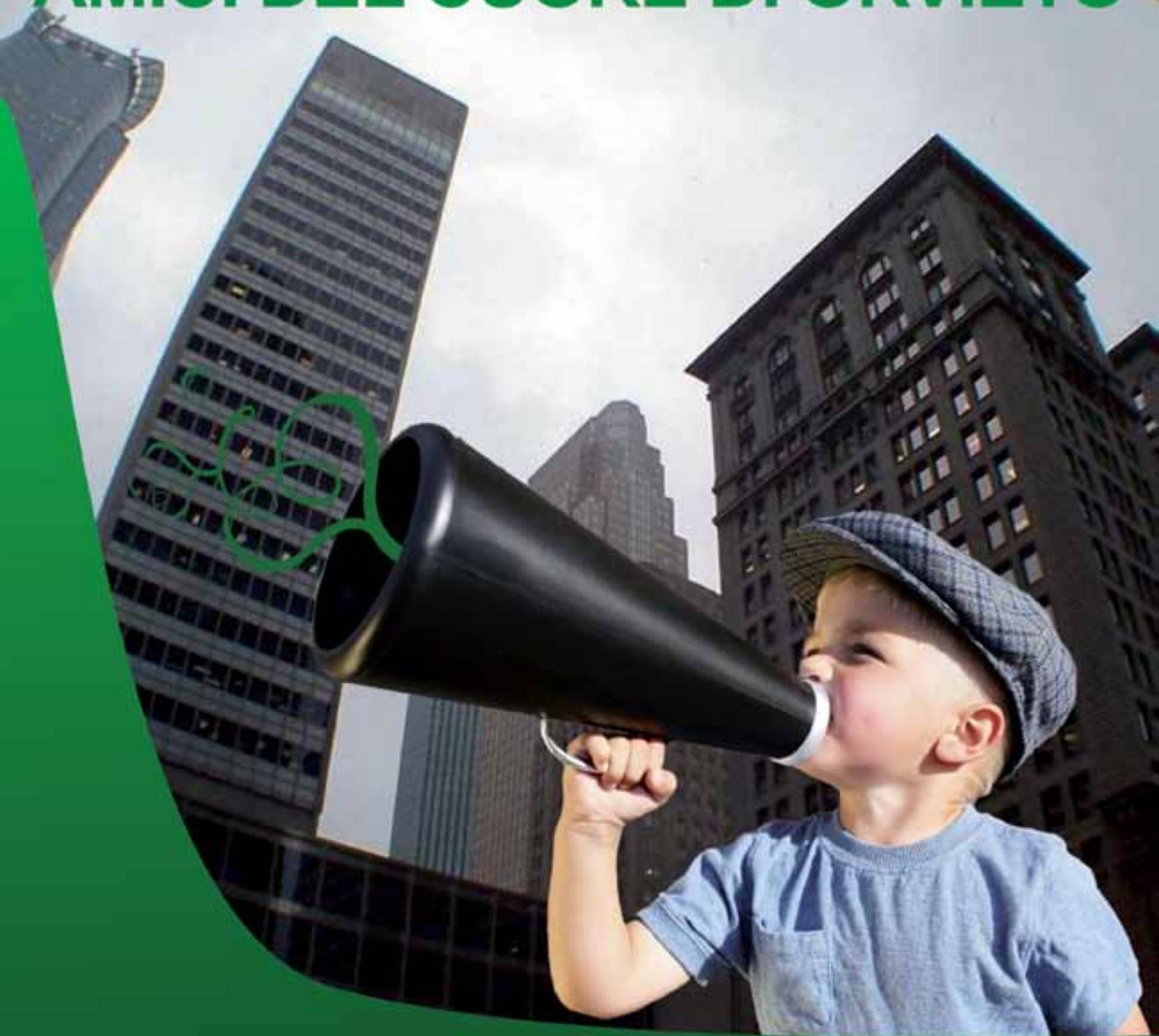
Dott. Marco Gradi
Specialista in Odontoiatria e Protesi Dentaria.

STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO ARNONE

Strada dell'Arcone, 13 - 05018 Orvieto (TR) - Tel. 0763 302429 - Cell. 392 2926508



AMICI DEL CUORE DI ORVIETO



Sostieni gli Amici del Cuore di Orvieto con il 5 per Mille
Una scelta che non ti costa nulla e che fa bene al cuore.

Basta una firma nell'apposito riquadro della denuncia dei redditi riportando in nostro codice fiscale: 00633020557

PER INFORMAZIONI

Amici del Cuore di Orvieto

Segreteria

0763 374337 - 337 472585



Dott. Paola Simoncini
Psicologa, Psicoterapeuta.
Riceve presso il suo studio di Orvieto
su appuntamento:
Tel. 339 6424329
Il primo colloquio è gratuito.

Il disturbo d'ansia generalizzato le nostre nonne dicevano "soffre d'esaurimento nervoso"

Per salute mentale si intende uno stato di benessere emotivo nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive ed emozionali, avere cioè quella che Perls chiamava la "gioia di vivere".

Le nostre emozioni diventano motivo di sofferenza solo quando non riusciamo più a gestirle in maniera adeguata alle nostre esigenze e alla situazione.

Ogni emozione deve essere espressa e regolata ed è la "sregolazione" a provocare il disturbo.

Perché le emozioni si "sregolano"?

La patologia si instaura quando il dialogo interno (la vocina che ci parla nella testa) non è più in grado di rassicurarci e non abbiamo più fiducia nelle nostre risorse così che le emozioni prendono il sopravvento. Il credere nelle nostre capacità è l'autostima, che si forma nei primi anni di vita (un genitore in grado di rassicurarci ci insegna ad avere fiducia in noi) e continua a strutturarsi per tutta la vita attraverso le esperienze e le relazioni importanti.

Qual è la differenza tra normalità e patologia?

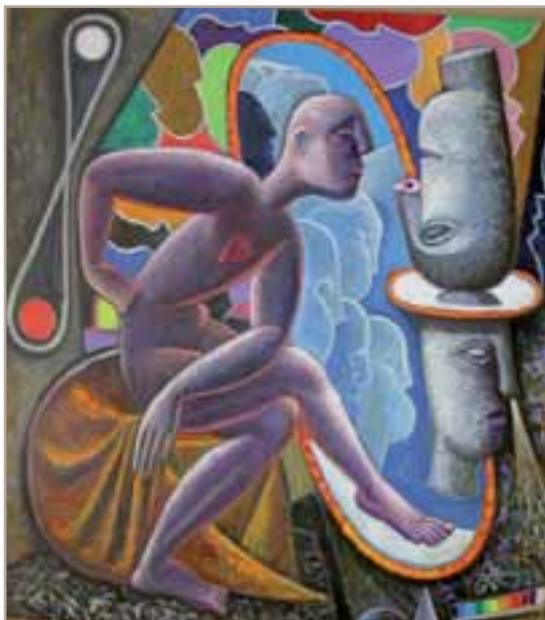
Freud diceva che la differenza è nella "quantità" e non nella "qualità" di emozioni o di un comportamento, ad es. è normale lavarsi le mani quando si rientra a casa, per una questione igienica, ma se mi lavo le mani decine di volte al giorno al punto da non poter più svolgere le mie attività quotidiane, devo considerare questo comportamento come patologico.

L'ansia è una normale emozione che mi spinge a fare del mio meglio in

un compito, ma se diventa talmente forte da paralizzarmi, allora è patologica.

Cos'è il disturbo d'ansia generalizzato?

E' un disturbo caratterizzato da uno stato di preoccupazione eccessiva e continua e da un "rimuginio men-



tale" vissuto come esagerato per intensità e durata, e che interessa i vari ambiti della vita quotidiana (es. salute, lavoro, rapporti interpersonali).

Quali sono i sintomi che lo caratterizzano?

Lo stato di preoccupazione si accompagna a : difficoltà a concentrarsi e vuoti di memoria, irrequietezza, facile affaticabilità, irritabilità, sonno disturbato.

Il sintomo più significativo è il "rimuginio" ed è caratterizzato da pensieri ripetitivi negativi, continue previsioni catastrofiche e valutazioni negative della realtà.

Come interviene la psicoterapia?

Pre-occuparsi, occuparsi cioè di un evento prima che questo si verifichi, significa attivare mentalmente una certa quantità di energia senza la possibilità di poterla utilizzare, perché la situazione ancora non c'è.

Questa energia gira a vuoto dentro di noi trasformandosi così in ansia.

Autare il paziente ad acquisire una maggiore "consapevolezza emotiva", a individuare meglio quello che prova, oltre che a quello che pensa, spostando la sua attenzione su se stesso e non più esclusivamente sull'ambiente esterno, favorisce la capacità di gestire le proprie emozioni e a non percepirle più come minacciose e indesiderabili.

Nello stesso tempo si lavora in modo da ridurre la sensazione di vulnerabilità, di padroneggiare le emozioni negative, e potenziare le emozioni positive e il senso di fiducia (autostima).

