

# Ostriche e Margherite



## Pesce & Pizza



Cottura  
in forno a legna  
con sola  
**LEGNA D'ULIVO**

Allerona Scalo - Via della Libertà, 28 - tel. 0763.624522

GIORNO DI CHIUSURA SETTIMANALE: LUNEDÌ  
APERTO A PRANZO E A CENA

# BIMBUMBAM

CENTRO LUDICO MOTORIO & CULTURALE

PARCO GIOCHI CONFIABILI

PER TRASCORRERE I TUOI POMERIGGI INSIEME IN SICUREZZA ED ALLEGRIA

## HALLOWEEN

MERCOLEDÌ  
31 OTTOBRE



DOLCETTO O SCHERZETTA ?!



NIENTE PAURA!!!  
PASSIAMO  
IL POMERIGGIO  
INSIEME

ALLA GRANDE  
FESTA MASCHERATA  
DI HALLOWEEN !!!

IL LUOGO IDEALE

PER FESTECCIARE  
IL COMPLEANNO

DEL TUO BAMBINO...

AMPI SPAZI DOVE POTER GIOCARE  
LIBERAMENTE, SALE CONFORTEVOLI  
E ATTREZZATE PER IL RINFRESCO



E' ATTIVO IL SERVIZIO

### BABY PARKING

DAL MARTEDÌ AL VENERDÌ  
DALLE 15.30 ALLE 20.00



I NOSTRI ORARI INVERNALI:

DAL MARTEDÌ ALLA DOMENICA DALLE 15.30 ALLE 20.00  
MATTINA E SERA APERTI SOLO SU PRENOTAZIONE

**CICONIA** VIA DELLE ACACIE, 16/A

INFO: Francesca 349 5041589 - Irene 328 3857722 [www.bimbumbamorvieto.it](http://www.bimbumbamorvieto.it)

## Windjet...riparte.

Airbus color bianco, rosso e azzurro con la scritta Windjet e una 'W' stilizzata sulla coda.

Sono i nuovi vettori della compagnia low cost dell'isola mostrati dal quotidiano La Sicilia che svela anche il nome della Newco nata dalle ceneri di Windjet: Aereo linee siciliane.

La compagnia ripartirà su tratte nazionali, con quattro aeromobili, il prossimo 5 dicembre. Secondo quanto ri-

portato dal giornale, infatti, visto l'avvio della procedure di ristrutturazione e risanamento dell'azienda, l'Enac, con un fax inviato nei giorni scorsi alla società, ha riassegnato, in via provvisoria per



La sta-gione 2012-2013, i diritti di traffico che erano stati temporaneamente so-

spesi. Nei prossimi giorni il presidente di Windjet, Nino Pulvirenti, verserà la maggioranza del capitale sociale della Newco, della quale potrebbe fare parte anche la Regione Siciliana,

come annunciato ieri dal governatore Raffaele Lombardo, attraverso l'Irfis-FinSicilia, la finanziaria dell'Ente.

## Topi e OGM.

Nutrire dei topi per due anni con mais transgenico e' stato per loro fatale nella maggior parte dei

durata di questi termini, dice il dr Joel Siroux, presidente del Criigen e coautore dello studio con il professor Gilles-Eric Seralini.

hanno fatto fabbricare delle crocchette specifiche transgeniche per i loro topi.

"Per i topi che si sono nutriti con crocchette dosate all'11% abbiamo constatato una mortalità

di due/tre volte

superiore

per le femmine e cinque volte superiore per i maschi. Non solo, ma questi OGM provocano danni alle vie endocrine, ma e' probabile che le piccole dosi siano piu' dannose di quelle piu' consistenti".

Al di la' dei risultati spettacolari, lo studio e' una primizia nell'ambito dei finanziamenti rice-

nuti.

Il costo e' stato superiore a 3

milioni di euro, cofinanziato dalla Fondazione Charles Leopold Mayer per il progresso dell'uomo e l'associazione Ceres, creata dal fondatore del gruppo Auchan.

Il primo ministro francese Jean-Marc Ayrault ha annunciato che, se lo studio sara' comprovato, la Francia 'difendera' a livello europeo' il loro divieto.

'Ho chiesto una procedura rapida - ha spiegato il ministro - che permetta di verificare la validita' scientifica dello studio' dei ricercatori dell'universita' di Caen che mette in discussione l'innocuita' nel lungo termine del mais transgenico NK 603.

Ayrault rileva inoltre che 'se i risultati saranno verificati, il ministro dell'Agricoltura Stephane Le Foll difendera' a livello europeo il divieto di questi Ogm'.

## SCÈNE DE CRIME



casi.

Queste le conclusioni di uno studio del Comité de recherche et d'information indépendantes sur le génie génétique (Criigen) pubblicato sulla rivista americana Food and Chemical Toxicology.

Una notizia bomb che rilancia il dibattito sugli OGM.

Per due anni i ricercatori del Criigen hanno quotidianamente nutrito 200 topi con del mais NK-603, in grado di tollerare il glifosato, l'erbicida commercializzato da Monsanto nel suo prodotto piu' conosciuto, il Roundup.

Si tratta di un inedito per una

Questo tipo di mais e' vietato in Europa, per cui i ricercatori sono andati in Canada dove

vuti.

Il costo e' stato superiore a 3

## Padova...

Bocciata dalla Consulta, ritorna dopo due anni l'ordinanza antidroga del sindaco di Padova, Flavio Zanonato, che sanziona con una multa di 500 euro chiunque contravvenga il divieto di acquistare, ricevere o consumare sostanze stupefacenti o psicotrope nelle aree pubbliche od aperte al pubblico insistenti

in zone residenziali a Padova'. Il provvedimento, eseguito da due giorni, e' in vigore fino al 31 dicembre. Oltre al periodo temporale, l'ordinanza, di cui riferiscono oggi alcuni quotidiani, prevede che si paghera' solo 50 euro se si accettera' di rivolgersi, entro un mese dalla sanzione, al Servizio tossicodipendenze.

milioni di euro, cofinanziato dalla Fondazione Charles Leopold Mayer per il progresso dell'uomo e l'associazione Ceres, creata dal fondatore del gruppo Auchan.

Il primo ministro francese Jean-Marc Ayrault ha annunciato che, se lo studio sara' comprovato, la Francia 'difendera' a livello europeo' il loro divieto.

'Ho chiesto una procedura rapida - ha spiegato il ministro - che permetta di verificare la validita' scientifica dello studio' dei ricercatori dell'universita' di Caen che mette in discussione l'innocuita' nel lungo termine del mais transgenico NK 603.

Ayrault rileva inoltre che 'se i risultati saranno verificati, il ministro dell'Agricoltura Stephane Le Foll difendera' a livello europeo il divieto di questi Ogm'.

**INTONACI da 7€**

CON NOI TROVI TUTTO CIO' CHE CERCHI: **COMPETENZA - QUALITA' - RISPARMIO**

DAL 1995  
Costruzioni - Ristrutturazioni - Manutenzioni

**MANFUSO SRL**

Piazza Monte Rosa 33 ORVIETO (TR)  
carlomanifuso@yahoo.it  
Manifuso Restaurazioni Srl

**329 63 56 593**

## India e Mc Donalds.

FASTFOOD

McDonald's aprirà in India ristoranti con un menù esclusivamente vegetariano. La catena di ristoranti fast food che ha reso l'hamburger famoso nel mondo ha fatto sapere che la scelta è motivata dalle preferenze dei clienti indiani. L'apertura è prevista per l'anno prossimo. Già adesso, spiega la società, nei ristoranti di McDonald's in India non viene venduta la carne bovina né quella suina e le cucine sono divise in due sezioni, rispettivamente per la preparazione di cibi di origine animale e non. Nel menù sono inoltre presenti piatti che riflettono i gusti locali, come il Maharaja Mac, una versione del Big Mac con polpette di pollo.

Chicken Maharaja Mac™



## Ucraina, no tabacchi.

SIGARETTE

La pubblicità delle sigarette e di tutti i prodotti derivati dal tabacco è da oggi vietata anche in Ucraina. Nella repubblica ex sovietica è infatti entrata in vigore una legge che bandisce ogni forma di pubblicità e



promozione del fumo. La nuova norma è stata approvata dal parlamento quasi un anno fa, il 22 settembre del 2011, e firmata dal presidente Viktor Yanukovich nel marzo scorso. Il tabagismo è un problema molto diffuso in Ucraina, dove i fumatori sono 11 milioni, quasi il 25% della popolazione. Ogni anno, inoltre, più di 100 mila ucraini muoiono prematuramente per patologie legate al fumo.

## Nuove identità ai Narcos.

NICARAGUA

Julio Cesar Osuna, ex-magistrato del Tribunal Electoral del Nicaragua, era un attento lettore delle cronache che davano notizia di morti, barboni o malati di mente abbandonati dalle loro famiglie. Di queste persone ne usurpava l'identità e la vendeva a trafficanti di droghe avvalendosi del registro dei cittadini che era a disposizione del Tribunal

Electoral. In questo modo i trafficanti si creavano una nuova identità e potevano circolare liberamente nel Paese. In questi giorni è in corso un procedimento giudiziario intentato contro di lui dove il testimone principale è una sua ex segretaria.

## Soda vietata.

USA

La città di New York ha deciso giovedì di vietare parzialmente le vendite di bevande gassate (soda) di più di mezzo litro. Un'idea lanciata dal Sindaco Michael Bloomberg per lottare contro l'obesità. Questa misura, che potrebbe essere contestata dai grandi gruppi del settore, dovrebbe entrare in vigore tra sei mesi. La taglia delle soda individuali, vendute nei fast food e ristoranti nonché nei luoghi pubblici, non potrà essere superiore a 47 centilitri. Questo divieto, comunque, non si applica ai supermercati e ai negozi dove i newyorkesi potranno continuare ad acquistare delle soda, spesso meno care dell'acqua, in bottiglie dal formato XXL. Il divieto non riguarda le bevande dove gli edulcoranti sostituiscono lo zucchero, così come i succhi di frutta.

## "Narcononna".

POLIZIA

La stampa locale l'ha soprannominata la 'narcononna', dopo che la polizia colombiana ha informato dell'arresto di una donna di Barranquilla (sulla costa atlantica, nord del paese), che usava i suoi sette nipotini, cinque dei quali hanno meno di 12 anni, per vendere marijuana e cocaina nel centro della città. Carmen Villalobos, di 51 anni, era diventata una delle principali spacciatrici della città, e le sue attività illecite avevano richiamato l'attenzione delle autorità, che l'hanno arrestata nella sua casa del quartiere La Luz, dove la polizia ha sequestrato poco meno di otto chili di marijuana e una quantità non specificata di cocaina. Secondo i responsabili dell'inchiesta, Villalobos confezionava le dosi di droga per la vendita e usava i suoi nipoti - che hanno dai 4 ai 15 anni - per recapitarla ai clienti.

## Una nuova stella...

SCIENZA

Gli scienziati della University of California a Los Angeles (UCLA) hanno dichiarato di aver scoperto l'esistenza di una nuova stella in orbita intorno al buco nero supermassiccio della Via Lattea. È la stella più vicina mai osservata nei pressi di questo corpo che impedisce a qualsiasi materia di allontanarsi, indicano i ricercatori. Una scoperta utile per verificare

la teoria della relatività di Einstein e le ipotesi su questi buchi neri, il cui campo gravitazionale è super intenso. Questa stella, denominata S0-102, percorre l'orbita di questo buco nero situato al centro della Via Lattea in 11 anni e mezzo, un tempo inferiore agli oltre 60 anni necessari ad altre stelle per percorrere questo tragitto, precisa lo studio che sarà pubblicato su "Science".

I ricercatori avevano già osservato un'altra stella (S0-2), con un'orbita di 16 anni intorno al buco nero, grazie a nuove tecniche di imaging.



**EL.CA.** s.n.c.

Nucci Marcello & C.

PUNTO  
WIND

Impianti di allarme  
Videosorveglianza

CASTEL GIORGIO (Tr)

Via delle Piane, 2/d - Tel. e Fax 0763.627622

info@elcasnc.it - www.elcasnc.it

**COSTANZI GAMING HOUSE**

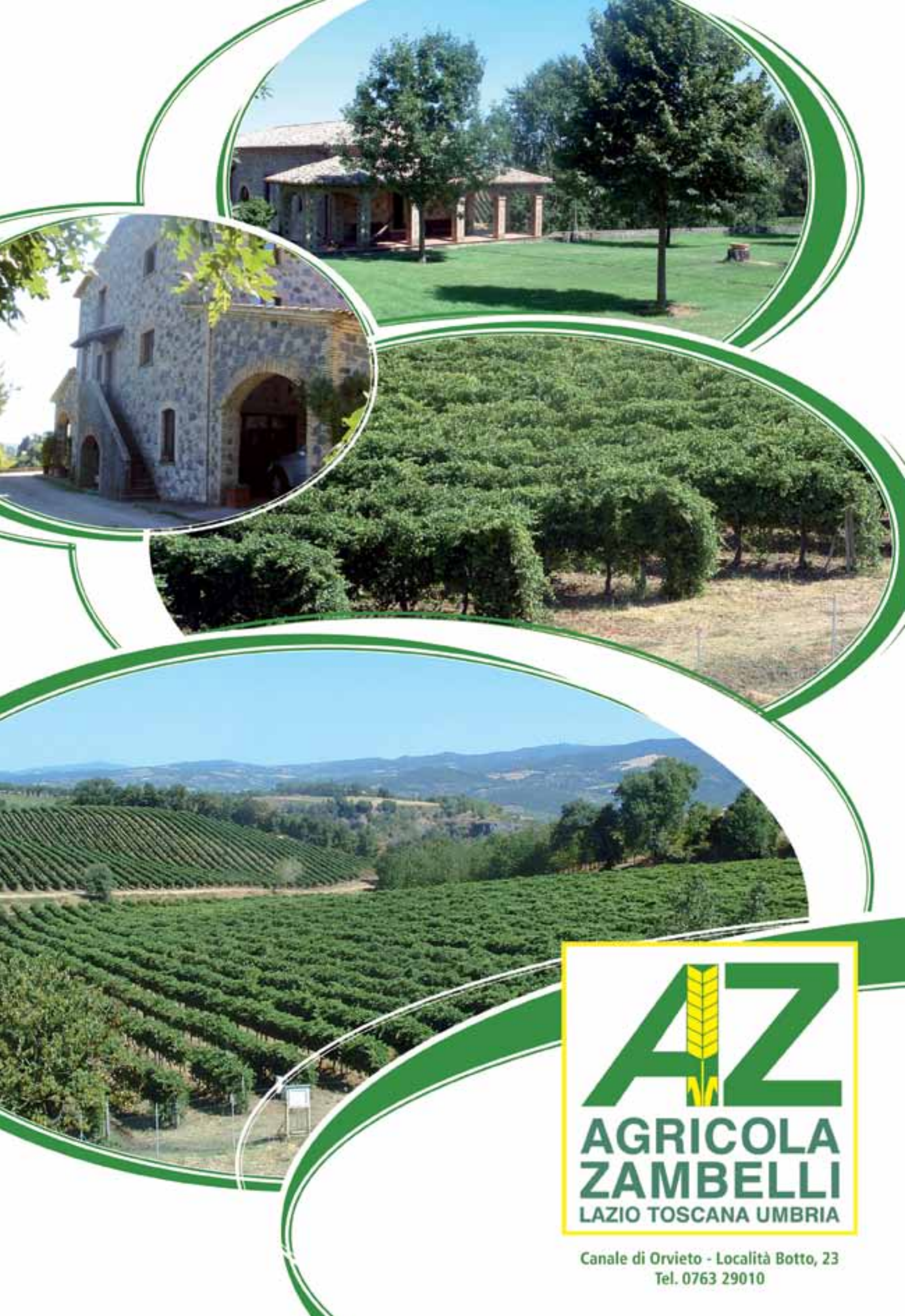
ORVIETO SCALO - Via A. Costanzi 68

**NON giocare DOVE CAPITA.**

**SALA SLOT VLT**

**codere**  
VOLERE GIOCARE.





**AZ**

**AGRICOLA  
ZAMBELLI**  
LAZIO TOSCANA UMBRIA

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



# teorema

calzature

## nuovi arrivi autunno/inverno 2012/2013

Stete cercando scarpe comode, belle, di qualità? **Teorema calzature** è quello che fa per voi.

Le scarpe che vedete in queste pagine sono calzature pensate per donare sensazioni di alto comfort ai vostri piedi. Potrete scegliere tra scarpe donna, scarpe uomo; scarpe eleganti, casual e sportive.

La vestibilità delle scarpe è particolarmente importante per farci sentire bene nelle diverse attività che svolgiamo quotidianamente. La scarpa giusta deve farci sentire comodamente adeguati alla situazione.



novità 2012

Pepe Jeans

LONDON

NeroGiardini

billie jean

AIRSTEP

NITZ MOOT

Deeigual

feloniani

KHRIO

EL NATURA LISTA

caratter per la vita

wonders

MERRELL

GEOX  
RESPIRA

BIKKEMBERGS

Le scarpe da uomo completano e arricchiscono l'abbigliamento formale che può comprendere scarpe allacciate o comodi mocassini in materiali naturali di qualità per avere il comfort ottimale per tutta la giornata. Per le occasioni sportive o di relax possiamo invece scegliere lavorazioni meno tradizionali e materiali come i tessuti tecnici e le soles in gomma senza però trascurare la qualità.

Le scarpe da donna hanno sempre esercitato un grosso fascino per la capacità che hanno di trasformare un abito una volta indossate. A seconda dell'altezza del tacco, della scollatura, della suola, il modo di camminare cambia e anche il modo di apparire di chi la indossa si trasforma.

Corso Cavour, 42  
Orvieto - TR  
Tel. 0763/340737

## Dopo un anno...dal passato al futuro.

Dopo un anno siamo qui a scrivere di qualcuno che, nel bene o nel male, il mondo lo ha cambiato. E partiamo da quello che un blogger di nome Marcel Brown, ha pubblicato il 4 ottobre, cioè la trasposizione digitale di un discorso che il cofondatore di Apple aveva tenuto ad Aspen quasi 30 anni fa. Durante il discorso (contenuto in un nastro etichettato che fa molto Progetto Dharma) Steve Jobs si prendeva la libertà di immaginare le pietre miliari della tecnologia futura, parlando di: connessioni wireless, iPad, App Store e Siri. Tutte cose che naturalmente non sarebbero esistite prima di altri 10-20 anni. Per capire l'importanza di questo nastro, è necessario contestualizzare il discorso nel periodo in cui è stato registrato. Era il 15 giugno del 1983, Steve Jobs aveva 28 anni, l'Apple II era il personal computer di maggior successo e il Macintosh era ancora in fase di progettazione. A quel tempo Steve Jobs era già animato dalle sconfinite ambizioni che l'avrebbero reso famoso, nel reclutare John Sculley della Pepsi, gli disse: "Vuoi continuare a vendere acqua zuccherata per il resto della tua vita o vuoi venire con me a cambiare il mondo?". A quel tempo Internet era ancora in fase embrionale, l'email veniva utilizzata come strumento di comunicazione all'interno dei laboratori scientifici e il mobile computing era ancora un miraggio.

Per questo, a distanza di quasi trent'anni, il discorso di Jobs sembra quello di un uomo che ha trovato una sfera di cristallo: "Stiamo introducendo sul mercato un sacco di computer creati per essere usati in solitario, una persona, un computer. Ma non passerà molto tempo e avremo una comunità di utenti che vorranno essere connessi tra loro. Perché alla fine, i computer sono destinati a diventare uno strumento di

comunicazione." Nel preconizzare ciò, Steve Jobs elogiava i primi tentativi di "posta elettronica" e si spingeva a immaginare un futuro in cui la gente sarebbe andata in giro con dispositivi capaci di inviare e ricevere email grazie a "collegamenti radio."

Del discorso di Aspen in realtà se ne parlava da tempo. Ad agosto, il biografo ufficiale di Steve Jobs, Walter Isaacson, aveva accennato all'esistenza di un antico nastro contenente un discorso di Jobs.

E in effetti i contenuti d i



quel nastro già si conoscevano. Almeno, in parte.

Il discorso del 1983 era durato un'ora buona, ma di quell'ora solo 20 minuti corrispondevano al testo preparato da Jobs, per il resto del tempo l'imprenditore di Cupertino aveva parlato a braccio rispondendo a domande dal pubblico. Ed è in quei 40 minuti, fino ad oggi introvabili, che Steve Jobs si abbandonò ai suoi voli pindarici.

Nella sua sfera di cristallo, Jobs aveva visto qualcosa di simile all'odierno App Store: "Saremo in grado di trasmettere roba elettronicamente attraverso la linea telefonica. Così, quando vuoi comprare un tipo di software, potremo inviartelo via telefono direttamente da computer a computer. È questo, quello che vogliamo fare."

Anche se le "previsioni" più potenti riguardano sicuramente i computer portatili e, secondo

alcuni, i tablet: "La strategia di Apple è molto semplice. Quello che vogliamo fare è introdurre un computer incredibilmente potente in una sorta di libro che tu possa portarti in giro e imparare a usare in 20 minuti. [...]

Vogliamo inoltre



dotarlo di un collegamento radio per fare in modo che tu non debba attaccarti a nulla e che tu possa comunicare con un sacco di grandi database e altri computer."

Infine, Jobs rivelava l'intenzione dell'azienda di concentrarsi su qualcosa di molto simile a Siri. Parlando di sistemi di riconoscimento vocale, il magnate di Cupertino metteva le mani avanti parlando dei problemi di software nel riconoscere un linguaggio, come quello vocale, che è fortemente legato al contesto. Sosteneva però che la sfida sarebbe stata risolta entro dieci anni. A giudicare da quanto ci è voluto a rendere accettabile Siri, pare che questa sia l'unica previsione che il buon Jobs non ha azzeccato.

A dirla tutta, però, parlare di previsioni e sfere di cristallo è tanto evocativo quanto fuorviante. Soprattutto se si sta parlando di un uomo come Jobs. L'innovazione tecnologica non è un evento atmosferico, non si limita ad "accadere", e allo stesso tempo, non può essere ridotta a semplice prodotto di

una serie di fattori come: ricerca scientifica, necessità da soddisfare e disponibilità economica.

Quando si parla di elettronica di consumo, l'innovazione tecnologica si piega all'ambizione e alla creatività di chi siede nella sala dei bottoni. Steve Jobs aveva l'ambizione, la creatività e la posizione necessarie a indirizzare l'innovazione tecnologica e generare bisogni prima inesistenti.

Insomma: se Nostradamus era davvero un uomo capace di prevedere il futuro, Steve Jobs, nel bene e nel male, è stato un uomo che ha creato il futuro che desiderava vedere.

**Queste le parole apparse sul sito della Apple per ricordare il fondatore e il rivoluzionario che l'hanno creata:**

*La perdita di Steve un anno fa rende oggi un giorno triste e difficile per tutti noi. Spero che oggi tutti possano riflettere sulla sua straordinaria vita e su tutto ciò che lui ha fatto per rendere il mondo un posto migliore.*

*Uno dei regali più grandi che Steve ha fatto al mondo è Apple. Nessuna compagnia ha mai ispirato tanta creatività o imposto a se stessa standard di qualità così elevati. I valori originati da Steve ed il suo spirito saranno per sempre le fondamenta di Apple. Condividiamo il grande privilegio e la grande responsabilità di portare la sua eredità nel futuro.*

*Sono incredibilmente fiero del lavoro che stiamo facendo, offrendo prodotti che i nostri consumatori amano e sognandone di nuovi che li allieteranno più avanti. E' un meraviglioso tributo alla memoria di Steve e a tutto ciò che rappresentava.*

## Costa di Estoril e Sintra.

La Costa do Estoril è ricca di angoli da scoprire. Vivace, romantica, cosmopolita, rilassata e pittoresca ha un carattere particolare. Estoril città vicinissima a Lisbona, famosa per il più gran-

lezza dei colori originali, i giardini di Monserrate ed il Palazzo Reale che con la sua sagoma originale sovrasta la piazza. È uno dei grandi motivi di interesse della regione in quanto custodi-

sce importanti opere architettoniche e artistiche oppure Queluz con il suo Palazzo, delizioso capolavoro rococò. Una regione bella e mai noiosa ricca di attrattive in ogni periodo dell'anno e con una scelta di sistemazioni alberghiere di qualità

### MAFRA



Il Convento di Mafra è una grandiosa opera monumentale che si compone di una imponente basilica, di un convento e di un palazzo con infiniti sotterranei ed è il simbolo del barocco portoghese. Ci volle quasi tutta la prima metà del '700 per realizzare i suoi 40.000 mq la sua Biblioteca è la più bella del Portogallo e contiene quasi 40 mila volumi.

### OBIDOS



Óbidos è una deliziosa pittoresca cittadina medioevale, circondata da mura che risalgono al tempo dei Mori e capaci di incantare

tutti i visitatori con il bianco abacinante delle sue case e la sua struttura fortificata Obidos è nota come "città delle regine", perché tradizionalmente era offerta dalle proprie mogli come rega-

ta di Leiria, che occupa un'area di circa 12.000 ettari, è importante anche dal punto di vista storico. Il legno della sua pineta fu fondamentale nella costruzione



lo di nozze. È una cittadina da cartolina con molte chiese e cappelle arricchite da opere d'arte, azulejos, dipinti, legno dorato e oggetti sacri. Con i loro angoli colorati e pittoreschi le stradine che la caratterizzano con case bianche bordi colorati e finestre adornate di fiori invitano a passeggiate tranquille tra negozietti di ogni genere.

### Leiria Fatima



La Regione di Leiria/Fátima è certamente conosciuta in tutto il mondo come luogo di pellegrinaggio ma, fermo restando l'indiscusso fascino e l'atmosfera mistica di Fatima, questa regione ha anche altro da offrire: la bella costa sull'Atlantico ricca di spiagge incantevoli, dalle più tipiche come quella di Nazaré, Praia da Vieira e Pedrógão ed il Parco Naturale das Serras de Aire e Candeeiros, che occupa un'area di circa 35.000 ettari. Oltre al valore ecologico, la pine-

delle imbarcazioni utilizzate per le scoperte marittime portoghesi. In questa regione si trova la pista ciclabile più lunga d'Europa, che si estende per 65 km e che collega Nazaré alla spiaggia dorata di Osso da Baleia offrendo una grande opportunità agli amanti delle vacanze in bicicletta con i suoi panorami naturali. Ci sono poi le Terme di Monte Real che risalgono all'epoca romana ed i Monasteri di Batalha ed Alcobaça entrambi dal grande valore storico ed artistico, dichiarati Patrimonio Mondiale dall'UNESCO e mete obbligate di chi si reca in Portogallo. Il Monastero di Batalha è stato edificato in stile tardo gotico per celebrare la vittoria nella Batalha de Aljubarrota contro i Casigliani ed è quindi il simbolo della riconquista del Portogallo da parte dei portoghesi. Il Monastero di Alcobaça, o Abadia de Santa Maria de Alcobaça, fu fondato nel 1178 dall'ordine cistercense ed è il simbolo della storia d'amore più struggente: quella di Pedro e Ines innamorati per sempre. Interessante e curioso anche La Trilha Jurássica Tantissime orme, organizzate in una ventina di piste, tutte perfettamente visibili. Le grotte offrono un bello spettacolo di suggestive stalattiti e stalagmiti.

**a posto**  
La tua auto come nuova  
[www.aposto.it](http://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



**FARMACIA**

## I social network possono amplificare il modo (negativo) con cui guardiamo al nostro aspetto?

Una foto con dei jeans che sembra non ci donino affatto oppure uno scatto accanto al vecchio compagno di scuola: **vedersi 'taggati' sulle foto sui più popolari social network può contribuire a costruirsi un'immagine distorta di sé?**

Ne sono convinti gli esperti dei Center for Eating Disorders statunitensi che hanno condotto un sondaggio su 600 persone di età compresa tra i 16 e i 40 anni. Il 51% dichiara che vedere le proprie foto sui social network aumenta la consapevolezza del proprio peso e del proprio corpo e il 37% riferisce di aver sentito la necessità di modificare qualche parte del proprio aspetto a seguito del confronto con gli amici online.

Secondo Steven Crawford, direttore del CEAD, l'ambiente online, rispetto ad altri media, può avere un impatto davvero significativo sull'autostima delle persone a causa della costante accessibilità e della sua immediatezza. In altre parole, i social network

possono provocare una sorta di iper-consapevolezza del proprio corpo e del proprio aspetto perché sottopongo l'individuo ad un costante confronto con se stesso e con gli altri. **Come capire se si è negativamente influenzati da questa esposizione virtuale?**

L'esperto invita a rispondere a qualche domanda:

- quanto spesso fate autocritica nei confronti del vostro aspetto?
- I commenti sulle foto altrui sono frequentemente riferiti all'aspetto fisico?
- In che modo i commenti vostri o altrui hanno influenzato

un qualche vostro comportamento (ad esempio vi siete

messi a dieta o avete apportato qualche cambiamento al vostro aspetto)?

- Avete mai eliminato il 'tag' da una foto di un amico solo perché non vi piaceva come eravate ritratti?
- Alterate o ritoccate le vostre foto prima di pubblicarle?
- Rispondere affermativamente a questi quesiti deve invitare alla riflessione.

Tuttavia, precisa l'esperto, i social network possono anche svolgere un ruolo significativo quando si intraprende una sfida importante (ad esempio, un allenamento o la ricerca di una gravidanza) perché il sostegno e l'incoraggiamento degli amici, anche virtuali, possono essere di grande aiuto.



### Farmacia Frisoni

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



**EDILTERMICA PALMIERI**  
s.r.l.

**EDLIZIA - IDRAULICA - RISCALDAMENTO**  
**ARREDO BAGNO**  
**PAVIMENTI**  
**RIVESTIMENTI**

VIA DELLA SEGHERIA N. 44 - ORVIETO - TEL. E FAX 0763/341352



# Che cos'è l'alluce valgo.

L'alluce valgo è una delle patologie del piede più diffuse. Si tratta di una deformazione dell'alluce la cui base (primo metatarso) si sposta verso l'esterno, mentre la punta (falange prossimale) si porta verso le altre dita.



La deviazione laterale dell'alluce provoca a livello dell'attaccatura del dito, ovvero sulla prima testa metatarsale, una marcata protuberanza detta familiarmente "cipolla": si tratta di un'inflammatione caratteristica (borsite) molto dolorosa, dovuta allo sfregamento con la scarpa.

Oltre al dolore e all'inflammatione cronica, l'alluce valgo comporta lesioni ossee, ulcerazioni e callosità e soprattutto un'alterazione funzionale della dinamica del piede.

**Con il tempo, può comportare una vera e propria sindrome posturale:**

- tendenza al ginocchio valgo con dolore della faccetta rotulea interna del ginocchio;
- rigidità delle anche con limitazione della loro rotazione interna;
- accentuazione della curva lombare con presenza di lombalgia cronica

## Le cause dell'alluce valgo

Le cause dell'alluce valgo sono ancora molto discusse. Prevale generalmente l'idea che si tratti di un disturbo congenito, una patologia che si eredita geneticamente. Ma esistono anche forme acquisite legate a patologie reumatiche, infiammatorie, neuromuscolari o a traumi.

Molto discussa è anche la responsabilità delle scarpe nel determinare questo disturbo: quello che è certo è che calzature non idonee alla fisiologia del piede possono peggiorare la situazione, contribuendo al progresso

della deformazione, e sono spesso la causa dell'inflammatione dolorosa.

Sotto accusa anche il piede piatto, spesso associato a questa patologia: la ridotta curvatura della pianta, infatti, porta a un sovraccarico

della parte anteriore del piede.

### LA PREVENZIONE

Per non dover arrivare a soluzioni drastiche, come l'intervento chirurgico, che comporta sempre rischi di complicazioni e dolore nella fase post-traumatica, bisogna lavorare sul fronte della prevenzione.

**Per rallentare il decorso della deformità, si consiglia:**

- utilizzo di calzature comode e funzionali;
- evitare il soprappeso;
- uso di strumenti ortesici utili a ridurre i sintomi di sovraccarico o da attrito tra le dita;
- trattamenti fisioterapici per ridurre la sintomatologia e trattamenti dinamici che si avvalgono di esercizi attivi che possono attenuare la sintomatologia dolorosa.

«La costanza nell'eseguire esercizi specifici, la ginnastica propriocettiva ed eventuali sedute di posturale, possono evitare un peggioramento della patologia, migliorare la sensibilità, correggere l'appoggio a terra e di conseguenza anche l'equilibrio e la stabilità di tutto il corpo.»

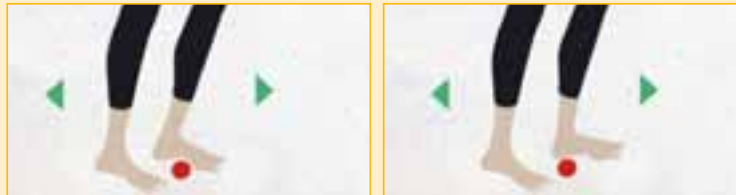


Per ulteriori informazioni  
**Claudia Micocci**  
338/4048511

Operatore Shiatsu Praxter 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).

### VEDIAMO INSIEME ALCUNI ESERCIZI



**1.** In stazione eretta con gli occhi chiusi e le gambe leggermente piegate e abdotte, cerca di portare l'attenzione e sentire l'appoggio dei piedi; gioca poi con il peso del corpo oscillando leggermente avanti e indietro, senza mai sollevare avampiedi e talloni e mantenendo l'allineamento tra la schiena e le gambe, dopo alcune ripetizioni inizia a oscillare lateralmente verso destra e sinistra e infine puoi compiere una rotazione nei due sensi.

**2.** Con una pallina sotto un piede, mantieni la pallina prima sotto le falangi, poi sotto l'arco e poi sotto il tallone, per cinque atti respiratori completi, esercitando pressione.  
Togli la pallina e "ascolta" la differenza di appoggio tra un piede e l'altro. Ripeti anche con l'altro piede.  
Al termine dell'esercizio è possibile effettuare un massaggio plantare che consiste nel far scorrere avanti e indietro o con movimenti rotatori la pallina sotto la pianta del piede.

### ESERCIZI PER LA MOBILITÀ DELLE DITA DEI PIEDI



1. Afferra il mignolo e l'alluce e divaricali per alcuni secondi
2. Dopo aver allargato le dita, incrocia le dita delle mani con quelle dei piedi.
3. Tira le dita singolarmente come se le volessi svitare dal piede

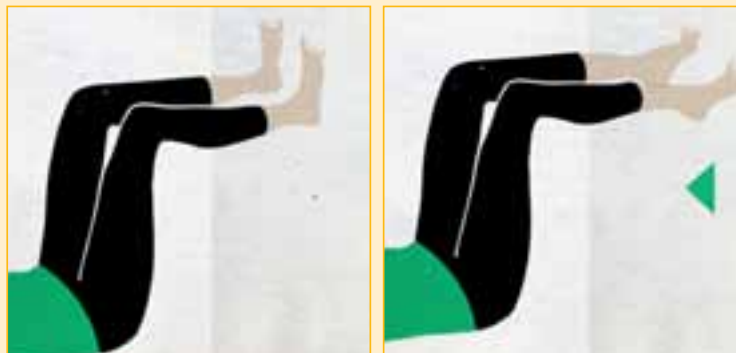
### ESERCIZIO DI RINFORZO

Pensa di raccogliere un fazzoletto di carta con l'idea di appallottolarlo, arricciando le dita dei piedi.

### I DIVERSI APPOGGI DEL PIEDE

Cammina sui vari appoggi del piede (talloni, esterno ed interno del piede e con attenzione sulle punte).

### SENSIBILIZZAZIONE DELLA MOBILITÀ DEL PIEDE



Supina, con i piedi in appoggio ad un muro, simula un salto, passando dalla mezzapunta, punta, oltre la punta con le dita staccate dalla parete e ritorno.

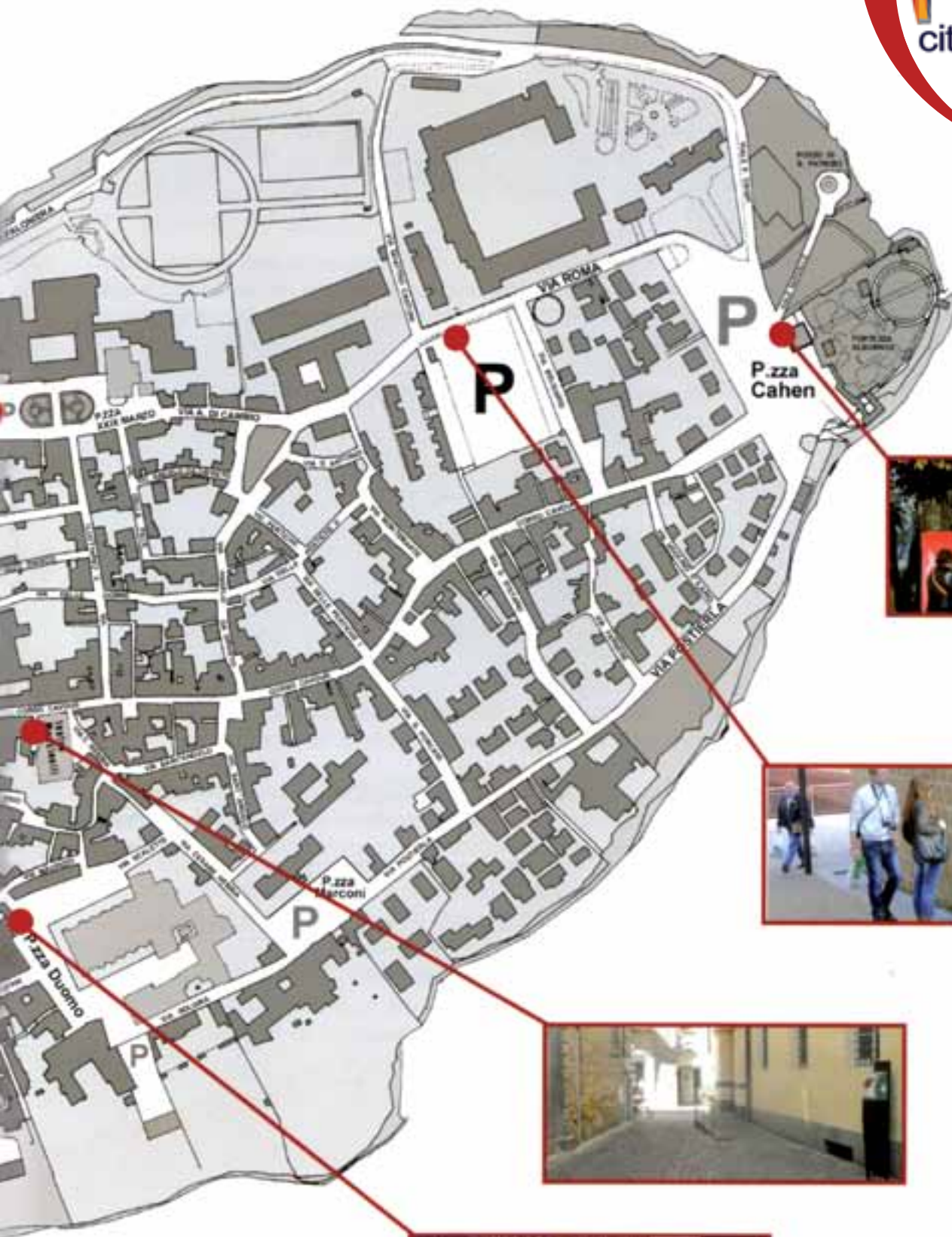
Questi sono soltanto alcuni degli esercizi che possono aiutare ad alleviare i sintomi dolorosi dell'alluce valgo ed a rallentare il peggioramento della patologia.  
Ricordiamo che una seduta posturale tratta sempre l'individuo nella sua totalità dando grandi benefici ad ogni parte del corpo!!



## Posizione defibrillatori (DAE) nel centro storico di Orvieto.



**TUTTI GLI ORVIETANI PER ESSERE DI AIUTO D**



**DEVONO CONOSCERE LE POSIZIONI DEI "DAE"**

# Saver One

## UN SEMPLICE PERCORSO PER SALVARE LA VITA


Il **Saver One** è stato creato per divenire un dispositivo facilissimo da usare, affinché ognuno possa potenzialmente essere bravo nel salvare la vita di un proprio amico, collega o di chiunque ne abbia necessità.

Leggero e maneggevole al punto di essere facilmente trasportabile sul luogo d'utilizzo e sempre pronto a supportare l'operatore occasionale.

L'innovativa tecnologia del **Saver One** è stata sviluppata per guidare il soccorritore con messaggi vocali ed icone descrittive che si illuminano in ogni fase della rianimazione, dall'applicazione degli elettrodi al paziente alla defibrillazione fino alla RCP (Rianimazione CardioPolmonare).

Inoltre, durante la RCP, supportata da comandi vocali, **Saver One** educa ed instrada il soccorritore al massaggio cardiaco mediante un metronomo che scandisce il ritmo da sostenere ed indirizza alla respirazione "bocca a bocca".



  
MADE IN ITALY



### 1) AVVIO

Premere il tasto bianco di accensione: un segnale acustico avverte dell'avvenuta scarica



### 2) POSIZIONARE PIASTRE

Applicare gli elettrodi al paziente: un messaggio vocale guida alla corretta applicazione



### 3) EFFETTUARE SCARICA

Se consigliata la scarica: premere il tasto verde lampeggiante per effettuarla



# Impara Scarica SALVA

Per informazioni:

## HUTILITI

Via Luca Signorelli, 6 - 05018 Orvieto (TR)  
Tel. +39.0763.610639 - Tel. +39.0763.391004 - Fax +39.0763.395021  
Email info@hutiliti.it - Website www.hutiliti.it

**PER NUOVI SOSTENITORI**  
**PER RINNOVARE VECCHI SOSTENITORI**  
**PER TROVARE NUOVI**  
**AMICI DEL CUORE**  
**2012**



**QUOTA ISCRIZIONE € 13**

L'iscrizione potrà essere effettuata:  
presso i rappresentanti dell'Associazione  
o presso "Antichità Barone" - Via Duomo, 10 - Orvieto  
Tel 0763 341769

Altre modalità d'iscrizione sono:  
versamento sul C/C postale n. 10162055  
versamento sul C/C bancario Cassa di Risparmio di Orvieto n. 01137014  
intestati all'Associazione Amici del Cuore

**PER INFORMAZIONI**

0763 374337 - 337 472585 - 333 5703075