

# MODA CASA

di Casasole Cadia

## SVENDITA TOTALE

per chiusura attività  
dal 18 Gennaio 2010

**Biancheria per la casa**

**Pigiameria** Uomo - Donna - bambino

**Intimo** Uomo - Donna

ORVIETO

Via di Piazza del Popolo, 24-26

Tel. 0763 341548

## Albero di Natale meglio di plastica.

AMBIENTE

Chi ama l'albero di Natale e però ci tiene a essere ecologicamente corretto, farebbe bene a scegliere un albero vero perché, se lo compra di plastica, lo dovrà riutilizzare 17 volte prima che sia pari il conto dei CO2. Lo ha rilevato uno studio australiano



commissionato dal ministero dell'Ambiente dello Stato di Victoria. Esso rileva che coltivare, trasportare e bruciare un albero comporta il rilascio di 3 chili di Co2, ma che per produrre uno di plastica ce ne vogliono 48. (Fonte Aduc)

## La SIAE a riscuotere.

TASSE

E dopo le connessioni Internet anche i telefonini finiscono nelle mire della Siae, che sta cercando di recuperare soldi per ridurre i danni i

della pirateria informatica, questa la giustificazione alla proposta, che punta ad omologare telefonini e pc a cd e dvd, supporti su cui già grava un costo, scaricato sugli utenti. Il presidente di Asstel (operatori telefonici), Stefano Parisi, ha preso le distanze da quella che sarebbe una sorta di 'tassa' su telefonini e pc per remunerare il diritto d'autore. (Fonte Aduc)



## Aeroporti dannosi al cuore.

SALUTE

Il rumore degli aerei non è solo fastidioso. Ammala. Una corposa indagine realizzata dall'epidemiologo Eberhard Greiser, a cui il settimanale Der Spiegel ha avuto accesso, dimostra un notevole aumento di malattie cardiovascolari e ictus nelle persone che abitano vicino ad un aeroporto. Lo studio, voluto dal ministero dell'Ambiente, ha esaminato i dati clinici di oltre un milione di assicurati al sistema sanitario, residenti nei pressi dello scalo Colonia/Bonn. Risultato: una quarantenne, sottoposta a 60 decibel durante il giorno, ha un rischio pressoché doppio di finire in

ospedale per curarsi di una malattia cardiocircolatoria; negli uomini il rischio sale al 69%, ma nelle donne



umentano anche i tumori al seno e le leucemie. Eppure 60 decibel non sono un volume particolarmente alto; corrispondono a una discussione animata in un locale pubblico. Però bastano, col tempo, a compromettere seriamente la salute. (Fonte Aduc)

## Tokaj senza fine.

VINI

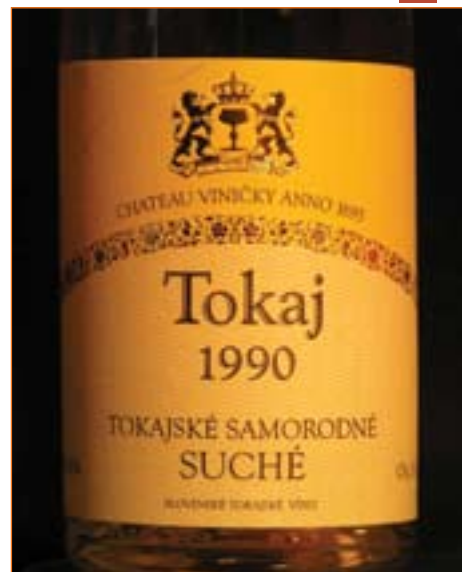
E' dolce, dorato, adatto ai dessert, da secoli lo chiamano "il re dei vini" e "vino dei re".

E' il Tokaj, che in Austria e altrove viene venduto con nomi simili -"Tokay" o "Tocai".

Ma da dove viene l'autentico Tokaj?

Chi risponde "dall'Ungheria" si fa immediatamente nemici gli slovacchi che, da quando si sono separati dall'Ungheria alla fine della Prima Guerra mondiale, per ondere la Cecoslovacchia, le contendono il diritto alla paternità del prezioso vino.

L'annosa vertenza è durata tutti questi anni e ora si è



conclusa in sede Ue.

Ha vinto l'Ungheria, che ha saputo gestire con accortezza e flessibilità la spinosa vicenda.

La Slovacchia è furiosa. (Fonte Aduc)



**FUTURA**  
**IMPIANTI**  
di Marziantonio Marco

Riscaldamento  
Condizionamento  
Refrigerazione  
Pannelli solari e radianti  
Concessionario esclusivista  
Caldaie a Gas **MCA**  
Stufe a Pellets **VIBROK**

## America contro le sostanze nocive.

Le autorità sanitarie statunitensi hanno ampliato le lista delle sostanze d'uso comune che preoccupano per i loro ef-

fetti sulla salute. doti alimentari, mobili d'ufficio e altro.

Non esiste però una graduatoria chiara degli effetti nocivi di alcuni composti chimici, come il bisfenolo-A presente in molte plastiche, o dei ritardanti di fiamma BDE-47.

Ma precauzione vuole che dal 1999 il Centro di controllo delle malattie (CDC) aggiorni i dati.

All'inizio erano 212 i prodotti al vaglio; nell'attuale quarta edizione sono circa 300.

L'indagine sulla nocività s'avvale della raccolta di campioni di urina e di sangue tra oltre 2.500 cittadini di tutto il Paese, di diversa età e sesso. L'obiettivo

è quello di determinare quali componenti chimici entrano nell'organismo umano e a che livello.



fetti sulla salute.

Ne hanno inserito altre 75, e ora sono quasi 300 i composti chimici in esame tra quelli presenti in contenitori di pro-

## Cambio di sesso a 16 anni.

Un giovane di sedici anni è stato sottoposto a operazione chirurgica per il cambio di sesso: il primo, in Spagna, su un minorenni.

L'operazione risale ai primi di dicembre ed è stata realizzata da Ivan Manero (nella foto), capo dell'Unità di disturbi di genere dell'ospedale Clinico di Barcelona, che però l'ha eseguita in un centro privato poiché gli ospedali pubblici non contemplano questa possibilità d'intervento sui minorenni.



Troppo presto?

Secondo Ivan Manero, è meglio intervenire prima dei 18 anni previsti dalla legge, essendoci meno rischi.

"E' un dibattito aperto in tutto il mondo", sostiene.

## Studio australiano sulla tv.

I rischi della tv non dipendono dai programmi, troppo brutti o troppo eccitanti, ma dalla passività dello spettatore.

Chi sta seduto troppo a lungo davanti allo schermo, muore anzitempo: un'ora in più al giorno fa aumentare il rischio di disturbi cardiovascolari come infarto o ictus.

"Stare troppo seduti fa male alla salute", sostiene David Dunstan, responsabile di uno studio realizzato dall'Istituto di cardiologia e diabete a Victoria (Australia).

"Il corpo umano è fatto per

muoversi non per stare seduti".

Un'équipe di medici ha interrogato in modo esaustivo 8.800 donne e uomini sul loro consumo televisivo e le altre abitudini di vita.

Nei sei anni e mezzo successivi hanno constatato che un'ora non più al giorno davanti alla tv incrementa la mortalità generale dell'11% e il rischio di morire di cuore del 18%.

Aumenta persino la mortalità per cancro, sebbene "solo" del 9%.

Lo studio si trova sulla rivista Circulation.

(fonte Aduc)



## Influenza? Mea culpa...

Dalla sua sede di Ginevra, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms)

si dice disponibile a sottoporre alla valutazione di esperti indipendenti il proprio operato sull'influenza A.

Per imparare dagli errori. L'organizzazione è consape-

vole che le critiche non man-

cano mai in casi di epidemie come questa, ma

pur essendo prevedibili le considera un'opportunità, e

pensa che un'indagine esterna sia necessaria.

La portavoce, Fadela Chaib, ha aggiunto che l'Oms terrà conto degli eventuali suggerimenti e li renderà pubblici. (fonte Aduc)



**LEA** Linea Estetica AdrianA  
Nuova gestione

Trattamento SoySoy  
Riso e Soia alleati contro l'invecchiamento

### PROMOZIONE

Copertura unghie con smalto semi permanente nella versione french o colorato

+ Penna taglio cuticole  
+ tagli smalto con vitamine.

TUTTO a €75,00

€60,00

NUOVO SOLARIUM VISO

Rinnovamento delle lampade di tutti i solarium





# Nuova Gestipme

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**  
profile



**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



**FRANCO & RENATO**

**SALDI**

Piazza del commercio, 15  
ORVIETO SCALO  
Tel. 0763.301323

## Nuovi orizzonti con i fiori di bach.

### Rimedi per l'ipersensibilità alle influenze e alle idee

Questa classificazione del dottor Bach riguarda un gruppo di fiori che aiutano ad equilibrare e sviluppare nelle persone la capacità di valutare autonomamente ciò che vedono o sentono. In forma diversa, questo stato negativo è presente anche nelle persone che si nascondono dietro una recita continua o che comunque non sono spontanee, perché eccessivamente preoccupate del giudizio altrui. E' comune anche nei bambini, soprattutto in quelli iperprotetti o con genitori molto autoritari, che per questo motivo non hanno sviluppato una personale capacità di giudizio; infatti, se si sentono poco valutati, in breve tempo pensano di essere sciocchi o di non valere niente

**I rimedi per l'ipersensibilità alle influenze e alle idee degli altri sono:**

- Agrimony
- Centaury
- Walnut
- Holly

#### AGRIMONY (Agrimonia eupatoria)



Ha un fusto alto e diritto sul quale si inseriscono molti fiori gialli: nell'insieme dà la sensazione di un lungo pennacchio d'oro. Il giallo è il colore dell'intuizione, perciò questo fiore rappresenta la capacità di essere se stessi, di evolvere in mezzo agli altri, rispettando ciò che siamo e che

sentiamo attraverso l'intuito, quindi con coerenza e sincerità. Il rimedio che si ottiene da questi fiori è indicato alle persone che evitano in ogni modo la solitudine e, per essere bene accettate dagli altri, nascondono i loro tormenti e le loro ansie dietro una maschera di allegria. Fondamentalmente temono la solitudine, per paura di doverci confrontare con le proprie angosce, e il giudizio degli altri per paura di essere rifiutate e abbandonate. Si sforzano continuamente di essere gradevoli, per questo a volte sono incoerenti, rifiutano le discussioni e sono sempre pronte a riportare la pace dove c'è una lite, mantenendo la neutralità. Questo comportamento crea in loro ansia e sofferenza che aggravano ulteriormente il tormento interiore, quindi per trovare un po' di sollievo spesso abusano di alcool o di droghe. Prendendo questo fiore, gradualmente si impara ad ascoltare la voce del cuore, l'intuito, a vivere se stessi autenticamente e godere la gioia della pace interiore.

**Frase positiva: in me stesso trovo pace e armonia.**

#### CENTAURY (Biondella o Cacciafebbre)



Ha fiori color rosa intenso, quasi rosso, che formano un mazzo ad ombrello. Rappresenta perciò la capacità di agire con intensità e nel miglior modo possibile e di interagire nel rapporto con gli altri da pari a pari, equilibrato e personale. Il rimedio Centaury aiuta quindi a sviluppare l'autodeterminazione ed è utile per le persone molto generose e sensibili che rimangono condizionate da chi hanno accanto, perché ne

percepiscono lo stato d'animo e ne comprendono i bisogni e i desideri, anche se non espressi. Spesso diventano servili e sottomesse al punto da sembrare veramente degli schiavi perché, non vivendo le proprie capacità, hanno bisogno di trovare la gratificazione nel riconoscimento da parte degli altri. Per questa loro eccessiva sensibilità, hanno il plesso solare molto aperto, quindi sono facilmente vulnerabili e influenzabili, di conseguenza la loro volontà viene indebolita e non riescono più ad essere autonome.

**Frase positiva: sono responsabile della mia evoluzione.**

#### WALNUT (Junglans regia o Noce)



Il Noce ha fiori verdi con stimma giallo. Simbolicamente essi indicano la capacità di espansione e di crescita nel concreto (verde) attraverso l'uso dell'intuito, che permette di fare le scelte giuste al momento giusto (giallo). Il rimedio preparato con Walnut agisce molto rapidamente e permette di mantenere o riportare l'equilibrio nei momenti di grande cambiamento di vita: inizio di un nuovo ciclo di studi, matrimonio, divorzio, emigrazione, cambio di lavoro. Le persone che hanno bisogno di questo rimedio hanno idee forti e ben radicate, sono generalmente ambiziose e determinate, ma quando devono prendere una decisione importante, entrano in confusione e sono facilmente influenzabili dalle opinioni altrui. Walnut favorisce anche il rinnovamento mentale e fisico, perciò stimola a lasciare cattive abitudini e sostiene quando si sta per ricominciare una nuova vita.

Sostiene nei periodi di transizione come l'adolescenza o la menopausa.

**Frase positiva: aderisco alla vita che è trasformazione continua.**

#### HOLLY (Ilex aquifolium o Agrifoglio)



È un arbusto sempreverde che cresce spontaneo in Europa ed ha fiori bianchi. Holly ristabilisce il contatto con l'energia dell'Amore universale, stimola il perdono, riporta l'armonia, la serenità e la capacità di amare. Il rimedio che si ottiene dai suoi fiori è quindi utile a tutti coloro che, rifiutando l'amore, alimentano stati d'animo molto intensi e negativi quali l'odio, l'invidia, la gelosia, la vendetta e il sospetto. Questi stati emozionali negativi si vivono di solito dopo una grande sofferenza o una profonda delusione, per esempio quando si perde una persona cara, si può provare invidia per chi sembra essere più fortunato e più felice oppure, quando si è convinti di aver subito un torto, si può provare odio per chi si ritiene responsabile della propria sofferenza e desiderare la vendetta o diventare sospettosi. Di solito le persone che necessitano di Holly sono molto suscettibili e diffidenti, irritabili e assolutamente prive di humor; sono estremamente condizionate da esperienze passate e tendono a generalizzare certi comportamenti altrui che ritengono negativi.

**Frase positiva: voglio dare e ricevere amore.**

di CARLA MILIACCA  
Naturopata - Iridologa  
Per info 340 5509765

**META' PREZZO**

**Mauro Giuli**

T R A D E M A R K

**ORVIETO corso cavour 126**

**FUORI TUTTO**

sconti fino all'80%

**MAXI GIULI**  
CALZATURE & ACCESSORI

**ORVIETO SCALO**

RISTORANTE PIZZERIA

# Borgovejo

Nell'antico e suggestivo Borgo Medioevale di Castiglione in Teverina, c'è il BORGOVEJO.

un locale dal fascino unico che sorprenderà chi avrà la gioia e la fortuna di poterlo visitare per gustarne la gastronomia inaffiata dagli ottimi vini delle cantine della zona.

E, per chi vuole mangiare la pizza, il BORGOVEJO ne offre alla sua clientela oltre 70 tipi.

il BORGOVEJO è gestito da Mario e Ottavio da sette anni.

Sono molto conosciuti nella zona, perchè sono stati i gestori per dieci anni della "Madonna delle Macchie". Nella loro vasta e fedele clientela, vantando anche famosi cantanti, calciatori e attori, che se si trovano in zona, fanno sempre una sosta nel locale.



*Specialità tipiche regionali*

*Specialità di pesce*

*Dolci fatti in casa*

RISTORANTE PIZZERIA BORGOVEJO di Basili Mario e Ottavio

Via 4 Novembre, 7/a - Castiglione in Teverina - Tel. 0761 949027 - 347 6214563 - 338 8217715

Il BORGOVEJO è chiuso il lunedì per riposo settimanale

*Milleluci*  
Bomboniere  
e articoli da regalo

Via dei Tigli, 12/14  
Orvieto Scalo, Ciconia  
Tel. 0763.300208  
Chiuso il lunedì mattina

*Perchè i particolari  
sono importanti*



## L'uomo nel suo rapporto con l'ambiente privilegia il benessere psicofisico.

L'uomo è comparso sulla Terra sei milioni di anni fa, ma, mai come in questo periodo, ha ricercato un'integrazione tra il corpo e lo spirito, che renda questo rapporto un sistema biunivoco, se non perfetto, vicino alla perfezione.

Forse tale ricerca origina dal sistema di velocizzazione di tutte le nostre azioni quotidiane, rese dalla tecnologia infinitamente più semplici: voliamo con pochi movimenti delle mani su un aereo, guidiamo traslando, con pochi movimenti di mani e piedi, le nostre mappe mentali sulle ruote dell'automobile, accendiamo e manovriamo a distanza con il semplice tocco di un pulsante la TV, il PC e ogni altro meccanismo comunicativo arrivato nelle nostre vite come portato dell'evoluzione.

Tuttavia, oltre alla facilitazione dei nostri gesti quotidiani c'è un altro lato della medaglia con cui dobbiamo fare i conti, ovvero quello che concerne il nostro problematico adattamento alla vorticosità di questi mutamenti.

Questo ha fatto sì che vi sia una ricerca costante del benessere psicofisico più a dimensione umana, rivolta a quelle pratiche di transizione dall'equilibrio e benessere del corpo, per arrivare a quelle corrispettive della mente mai tramontate e oggi più che mai in auge, nella società occidentale, in cui veniamo sovrastati da innumerevoli nuovi stimoli ambientali.

Ci riferiamo a quelle pratiche orientali che riconducono al benessere corpo-mente, come lo Shiatsu, il Thai, il Feng Shui, lo Yoga Ayurveda e il Tao e a quelle pratiche occidentali come le terapie termali, i fanghi, il massaggio distensivo ecc.

Tutto ciò ci fa riflettere su quanto l'uomo abbia un bisogno vitale di una qualche presenza del mondo naturale dentro di sé: è come se l'individuo "tecnologico" volesse impossessarsi dell'equilibrio della natura per mantenere la propria integrità psichica.

Possiamo fare un piccolo excursus sulle tecniche che l'uomo nel corso dei secoli ha elaborato per sentirsi ancora parte di quella natura che il progresso rende sempre più lontana, partendo dal **Tao**, che significa "via" e che rappresenta uno dei concetti fondamentali della tradizione culturale e filosofico-religiosa della Cina.

Il Tao è la forza che impregna l'universo; solitamente viene associato al Taoismo, ma è un concetto ampiamente presente nel Confucianesimo.

Il simbolo del Tao è in continua evoluzione dinamica: lo Yang si trasforma nello Yin, ogni volta che raggiunge il suo apice e viceversa, in un perenne scambio energetico teso al raggiungimento dell'omeostasi universale.

Lo **Shiatsu** è una tecnica curativa e una filosofia intrinseca per la cura del corpo.

Esso utilizza pressioni curative che riequilibrano l'energia vitale presente in ciascun essere.

La tecnica segue dei tracciati nel corpo detti meridiani, collegati tra di loro e in stretta relazione con gli organi vitali.

Tale tecnica è una forma di terapia manuale elaborata nei primi anni del '900 da Tokujiro Namikoshi.

Essa prevede l'integrazione di tecniche di massag-

gio tradizionale giapponese, che si sostanziano in pressioni statiche mantenute su precisi punti del corpo, con alcune tecniche di terapia manuale occidentale come la mobilizzazione articolare.

Il **Thai** non ha avuto sviluppo in Thailandia, come tanti pensano, ma è un Indù il suo fondatore, contemporaneo di Buddha e di Jivaka Kuma Bhacca. Il suo fondamento teorico si basa sul concetto delle linee di energia invisibili. Tali linee di energia non possono essere verificate anatomicamente: esse formano una rete, una sorta di "vestito", un secondo corpo in aggiunta al corpo fisico, chiamato Prana-maya Kosha o "energia del corpo", il quale include circa 72.000 linee.

Un tumulto o un ristagno dei flussi di queste linee di energia provoca un insufficiente flusso di Prana, che condurrà a una patologia.

Lavorare con il massaggio sulle linee di energia può rompere i blocchi, liberare il flusso libero del Prana e ripristinare lo stato di salute.

Lo **Yoga** in Occidente è la pratica orientale più conosciuta e applicata. Si tratta di un'antichissima disciplina che comprende differenti correnti, tutte riconducibili ad un'unica

finalità: la "totalità dell'uomo".

Il vocabolo "yoga" indica tutti i metodi di meditazione.

Lo Yoga è una disciplina soggettiva che studia l'interiorità dell'uomo e che non crede nella separazione tra lo spirito e la materia.

Le discipline descritte in questo breve excursus sono sufficienti a darci un'idea della vastità metodologica impiegata nei secoli per raggiungere il medesimo scopo del totale benessere psicofisico.

Tali metodologie sottendono certamente un'esaltazione dell'essere in armonia con il mondo e i suoi oggetti (anche oggetti d'amore, dunque altre persone) che costituiscono il suo ambiente di vita e che tanta influenza hanno sul nostro funzionamento cerebrale.

I Romani amavano il detto "mens sana in corpore sano" intendendo con questo un concetto universale, ne è prova la sua adozione presso molteplici e lontane civiltà millenarie.

Prof. Antonello Ancillai  
Studio Fisioterapico  
"Le Piagge"



**SCUOLA DI BALLO**  
A.S.A.D.  
**DANIELDANZA2000**

*Maestro Danilo Dozi*  
Tecnico ufficiale di gara FIDS

Via Tirso 10, Sferacavallo, Orvieto (Tr)  
Tel./Fax 0763 393960 Tel. 0763 214050  
Coil. 347 6841704 - 389 1555175  
danieldanza2000@tiscali.it - www.danieldanza.it

**l'Albero delle Parole**  
libreria ragazzi di Claudia Piccini

Lecture animate • Laboratori • Presentazioni  
Visite guidate • Incontri con autori ed illustratori  
Bibliografie ragionate per le scuole  
Editoria ed Assortimento di qualità

Via Angelo Costanzi, 32 - Orvieto Scalo (TR)  
Tel. e Fax 0763.301127-0763.216160 [www.lalberodelleparole.net](http://www.lalberodelleparole.net)



## Carnevale Fai Da Te ...per donne ironiche e sensuali...

Anche Carnevale può essere un'occasione per una donna per sfoggiare la propria femminilità. Con il costume giusto, ci si può divertire, senza rinunciare alla sensualità o addirittura, perchè no, ad essere sexy!

Basterà partire da un abito, che si possiede già, o che si può trovare a prezzi irrisori anche al mercatino, tanto poi andrà personalizzato.

Una volta ottenuto l'abito, si può prendere spunto da alcune idee:

### Vestirsi da Fatina

Si comincia scegliendo il colore degli accessori (Ali, bacchetta e coroncina), che anche se si trovano facilmente nei negozi, si possono altrettanto facilmente costruire, così:

**Ali:** si crea la struttura con del filo di ferro piuttosto robusto e poi si riveste con del tull, oppure, con dei collant colorati, infilando una gamba per ciascuna ala. Si cureranno poi tutte le rifiniture. Per essere ancora più romantiche, si possono decorare le ali con petali di rosa o delle foglie d'edera in plastica, con gemme luccicanti oppure con degli strass scintillanti. Le stesse decorazioni potranno poi essere applicate anche sul vestito o sugli altri accessori, basterà un po' di colla resistente. Le ali potranno essere fissate direttamente al vestito oppure indossate con delle bretelle da fabbricare utilizzando del semplice nastro.

**Bacchetta:** si potrà ottenere una graziosa bacchetta, semplicemente rivestendo



come meglio si crede un bastoncino anche di legno. Ad esso si possono applicare le medesime decorazioni delle ali, o quello che la fantasia vuole. Anche cospargerlo prima di colla e poi con dei glitter. Sarà più credibile con una stellina in cartoncino incollato ad una estremità.

**Coroncina:** Sempre con del cartoncino, si costruisce una coroncina, da rivestire con la stessa tecnica, e da impreziosire come le ali, o come si preferisce. O in alternativa si può acquistare direttamente un finto diadema.

**Trucco e acconciatura:** Si può evitare la coroncina, optando per una acconciatura dei capelli, che si consiglia raccogliere morbida-

mente lungo le spalle. Le decorazioni saranno facilmente applicabili a delle forcine o ad un cerchietto che andrà sistemato fra i capelli. Anche in questo caso le decorazioni possono essere le stesse del vestitino e delle ali.

Il trucco, essendo di Carnevale, sarà molto appariscente e luminoso, ed in tinta con l'abito. Applicare quindi all'ombretto, dei glitter, magari gli stessi utilizzati per le ali o la bacchetta.

Lungo il vestito, applicare, dei veli colorati, o delle stoffe che stiano bene con il tutto. E chiaramente le decorazioni utilizzate per le ali.

### ... da Angioletto

Realizzare un costume da angioletto non è molto differente rispetto a quello da fatina; sarà sufficiente scegliere rigorosamente il colore bianco sia per il vestito sia per le ali e fabbricare, al posto della coroncina, un'aureola.

**Aureola:** per creare un'aureola basterà del filo di ferro e un po' di nastro bianco. Dopo aver dato al filo una forma circolare, sarà infatti sufficiente rivestire il tutto col nastro. Infine, per sospendere l'aureola basterà fissarla, sempre con del filo di ferro, ad un cerchietto da nascondere tra l'acconciatura.

Naturalmente, anche per questo costume sarà possibile applicare mille decorazioni da riprendere sul vestito e sulle ali: per esempio piume bianche, batuffoli di

cotone, strass d'oro oppure d'argento.

### ... da Uccellino

Anche per creare un costume da uccellino, sarà necessario partire dal solito abito e procedere creando gli accessori, dopo aver scelto i vari colori.

**Becco:** per fabbricare il becco sarà necessario del cartoncino nero o colorato, della colla e un elastico. Dopo aver ritagliato due pezzi di cartoncino a forma di triangolo, sarà sufficiente piegarli a metà seguendo la linea più lunga, sovrapporli in modo da formare una piramide e creare due forellini alla base per farvi passare l'elastico.

**Coda e piume:** sarà sufficiente applicare delle lunghe piume di varia lunghezza sul vestito all'altezza della coda, attorno ai polsi e al collo.

**Trucco e acconciatura:** anche in questo caso il trucco dovrà riprendere il colore del costume e dovrà essere molto appariscente e luminoso. Sarà originale applicare anche delle piume attorno agli occhi. Delle piume andranno applicate anche tra i capelli: un'idea potrebbe essere quella di incollarle ad un cerchietto da indossare dopo aver raccolto i capelli.

Assieme al costume, qualsiasi esso sia, per assumere un'aria misteriosa e seducente potrete anche indossare una mascherina da decorare seguendo il tema del vostro travestimento.

# sHair

## NEW TALENT SHOW

collezione *autunno ~ inverno*  
2009-2010



## sandrina & monica

via degli eucalipti, 13 TEL. 0763 305722  
PARRUCCHIERI





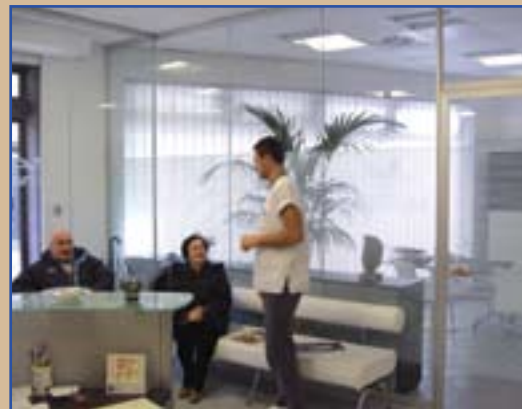
fisioterapia  
**LE PIAGGE**

Studio Associato di Mariella Melon & C.

- Elettroterapia
- Infrarossi
- Laserterapia
- Ultrasuonoterapia
- Magnetoterapia
- Bio-feedback
- Pressoterapia
- Lipodissolvenza
- TECARTERAPIA
- IPERTERMIA
- ONDE D'URTO

- Massoterapia rachide in toto
- Massoterapia segmentaria
- Linfodrenaggio manuale
- ORTHO-BIONOMY
- TRATTAMENTO CHINESIOLOGICO

- Chinesiterapia segmentaria
- Riabilitazione neurologica
- Riabilitazione cardiologica
- Riabilitazione perineale
- Rieducazione posturale
- Rieducazione temporo-mandibolare
- Chinesiterapia educativa/posturale di gruppo
- Meccanoterapia



## "DIARIO DI VIAGGIO" di Andrea Sbicego

*"It was a cold and wet December day when we touched the ground at JFK, snow was melting on the ground on BLS I heard the sound of an angeeeel..."*

...così comincia la famosa canzone "Angel of Harlem" degli U2 e proprio così inizia il nostro viaggio... il viaggio di Andrea, Claudio, Lara, Miriam, Silvia e Stefano e il loro morso alla Grande Mela.

Tocchiamo il suolo americano imbiancato dalla neve Mercoledì 30 Dicembre. Mentre il taxi si avvicina a Manhattan si iniziano a intravedere i primi palazzi e l'adrenalina sale, fino a quando la skyline si presenta davanti ai nostri occhi. La sensazione è quella di avere di fronte a sé un mo-

del-  
lino  
e non  
se ne  
com-  
prende  
la reale  
dimen-  
sione fino  
a quan-  
do non  
facciamo  
il nostro  
ingresso in  
città fra i  
palazzi.

Gli appartamenti sono proprio in centro lungo la 7th Avenue. Claudio e Silvia nel Greenwich Village, io e gli altri a Chelsea.

E' quasi il tramonto e finalmente usciamo dall'appartamento e muoviamo i primi passi fra le vie di Manhattan. Decidiamo che la prima vera tappa sarà **Times Square**. Uscire dalla subway a Times Square è come trovarsi in un grande Luna Park. Ci sono luci e insegne pubblicitarie ovunque, non esiste un

senso logico al luccichio che si osserva alzando gli occhi. La piazza è gremita di persone e fervono i preparativi per il giorno seguente che ospiterà migliaia di persone in uno dei luoghi di festeg-



giamento del New Years Day più conosciuti e sponsorizzati di tutto il pianeta. Una folla di persone gremirà la piazza e le zone circostanti in attesa della

mezzanotte e dell'apertura della famosa palla che riempirà il cielo di coriandoli.

L'ultimo giorno del 2009 ci riserva una bella sorpresa. Guardiamo fuori dalla finestra e...la NEVE fresca fresca! WOW! Che emozione! Capodanno a NY con la neve è qualcosa di veramente speciale.

Il programma della vacanza è ricco di cose da vedere, ma la prima piacevole scoperta è il **The Donut Pub**, un locale piccolo ma grazioso che serve dei donuts

F-E-N-O-M-E-N-A-L-I battezzato subito come locale ufficiale per la prima colazione.

**Ground Zero.** A chi come me ha visto le torri gemelle (nel lontano '95) e c'è anche salito, fa ancora più impressione quell'enorme cantiere. Non esistono

parole per descrivere quello

che rappresenta quel vuoto. Lungo la strada che porta a **Battery Park** facciamo prima una visita a **Trinity Church** e al cimitero attiguo nel quale sono seppelliti molti personaggi illustri della New York del 1700 e poi a **Wall Street** e al famoso toro portafortuna situato nei paraggi.

Prendiamo il battello che porta alla **statua della libertà** e dal quale si può godere di uno splendido panorama sulla skyline di Lower Manhat-



tan.

Anche se decidiamo di non scendere e sull'isola passiamo molto vicini a "lady liberty", a b b a - stanza da "guardarla negli occhi" e fare un salutino ad uno dei simboli di New York.

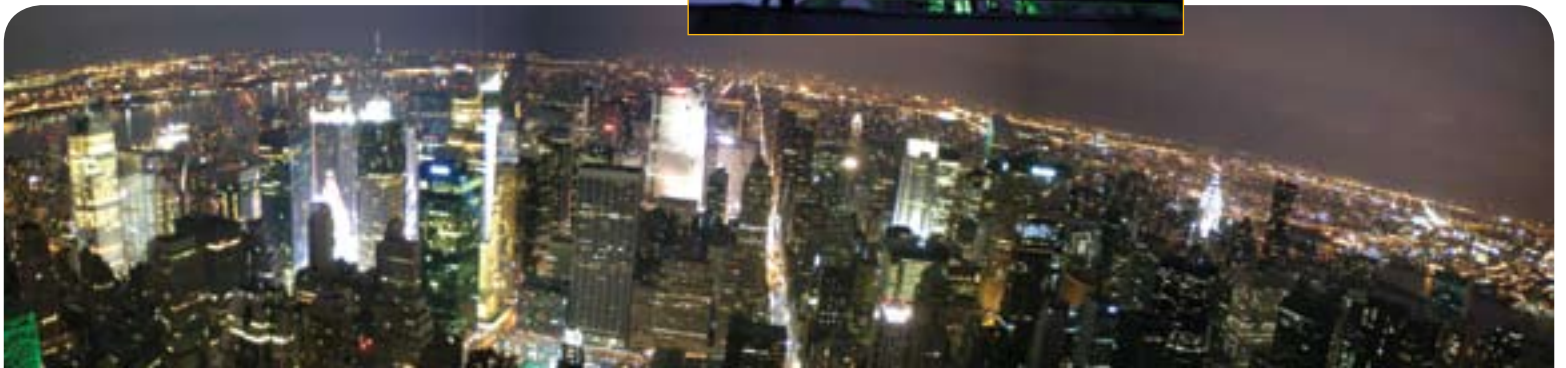
# NEW



Tornati sulla terra ferma ci dirigiamo verso il **Pier 17** che è stato per anni uno dei più importanti porti al mondo.

Ora la zona portuale è stata risistemata e oltre ad essere molto suggestiva è presente un centro commerciale ricco di negozi e di take-away di ogni tipo.

All'ultimo piano si può godere di una vista mozzafiato su un altro simbolo di NY, il **ponte di Brooklyn**.



Camminare sul ponte di Brooklyn con la skyline di Manhattan che disegna l'orizzonte immerso in una canzone di "The voice" Frank Sinatra è un'emozione che ti riempie e ti fa sentire parte di quella città...è una sensazione difficile da spiegare ma che comprenderete appieno se vi capiterà di viverla.

Il "cenone" di San Silvestro abbiamo deciso lo trascorreremo

Km a piedi.

Non può mancare la visita all'**Empire State Building**. A causa della coda ci mettiamo un'oretta per salire all'86° piano, ma quando siamo arrivati in cima...CHE SPETTACOLO!

Il sole è appena tramontato e le luci di NY fanno da contrasto a un panorama unico.

Fantastica anche la partita di NBA al **Madison Square Garden** a tifa-

re NY Knicks. Appena messo il naso nell'arena...

WOW! Che colpo d'occhio "The Garden"!



gante la faccia sorridente di Dustin Hoffman presente a bordo campo!!! Davvero uno spettacolo di sport e intrattenimento che vale la pena vedere almeno una volta.

E poi...**Little Italy** ridotta purtroppo a un'unica strada e inghiottita dal quartiere di **Chinatown**; la famosa **Fifth Avenue** dove si concentrano i negozi più esclusivi e le firme più prestigiose; il **MoMA** (museo di arte moderna) dove si trovano dipinti di Van Gogh, Picasso, Dalì, Matisse; il magnifico museo di storia naturale; la partecipazione a una messa Gospel nel quartiere di Harlem; l'**Apollo theatre** che ha ospitato moltissimi fra i più famosi musicisti/cantanti neri fra i quali James Brown, Michael Jackson, Johnny Lee e una lista lunghissima di molti altri; lo shopping tra i saldi a caccia di affari, favoriti anche dal cambio euro/dollaro.

Tutto questo e molto altro è il nostro viaggio a New York, una città da vivere più che da visitare.

Ci lasciamo NY alle spalle e ho

la canzone dei R.E.M. che mi rimbalza nella testa... "leaving New York never easy... I saw the light fading out"... al ritorno abbiamo una valigia in più a testa che non è quella che contiene i vestiti, ma è quella che contiene gli splendidi ricordi che ognuno di noi si porterà per sempre con sé.

Andrea

# YORK

nell'appartamento di Claudio e Silvia.

Cena in compagnia con spaghetti aglio, olio e peperoncino, brindisi pre-mezzanotte e via di nuovo in metro verso **Central Park** innevato e giusto in tempo per il countdown...threee, twooo, oneee, zerooo...e mentre i fuochi d'artificio illuminano il cielo di New York diamo il benvenuto al 2010!

I giorni seguenti passano veloci e perdiamo il conto dei

Simpaticissimo l'accento con il quale lo speaker annuncia l'italiano Daaaaanilo Galllinaaa(w)rri...mi ha fatto ripensare a quei vecchi film nei quali il gangster parla con quella pronuncia un po' italo-americana.

Il match è davvero uno spasso e non c'è un attimo di tregua anche fra un quarto e l'altro; si susseguono gag di ogni tipo, balli delle Knicks, giochi divertenti e a un certo punto un boato della folla... sullo schermo gi-

