

Mhm... metereopatia che noia...

Si parla spesso di **depressione stagionale**. Nello studio eziopatogenetico si da la colpa soprattutto al buio (o meglio alla scarsa luminosità).

Oggi si parla molto di **fitoterapia**, come cura a questo tipo di malessere.

Ed infatti da quando esiste il mondo, l'uomo, è un fatto riconosciuto, ha sempre chiamato in causa uno o l'altro dei vari aspetti climatici per spiegare l'insorgenza di molteplici disturbi ed anche di importanti patologie. E così si sono via via incolpati i cambiamenti di temperatura, le variazioni di pressione atmosferica, l'umidità che si infiltrerebbe

(chissà come) nelle articolazioni e causerebbe, appunto, i dolori articolari ed anche il vento che, non sarebbe estraneo ad alcune manifestazioni morbose dell'uomo.

Ma il medico cosa ne dice?

Chi si è occupato in particolare di tale patologia, certamente minore ma molto diffusa, se è vero che affligge più di dieci milioni d'italiani, deve ammettere l'esistenza di una specifica condizione pre-morbosa che è la **meteorolabilità**, cioè la sensibilità che alcuni indi-

vidui dimostrano alle variazioni atmosferiche ed agli effetti biotropici del tempo. Sensibilità che prende ad una vera e propria

ne virosi che comparirebbero per un concomitante **calo delle difese immunitarie**.

Quando si parla di meteoropatia, dunque, si usa un termine generico (che etimologicamente significa patologia correlata a fenomeni celesti) con cui si

suole designare un disturbo o un complesso di disturbi che abbiano rapporti con fenomeni climatici o atmosferici.

Tali manifestazioni morbose, che si manifestano più facilmente in soggetti predisposti, vale a dire in pazienti con una **particolare labilità del sistema neurovegetativo**, possono essere correlate a variazioni meteorologiche meno o più complesse.

Fra le prime dovremmo ricordare le malattie dovute alle importanti variazioni di temperatura, anche se non sono propriamente considerate malattie meteoropatiche in senso stretto (ci riferiamo all'assideramento ed al colpo di calore), ai cambiamenti della pressione atmosferica (come nel mal di montagna) ed a quelli del tasso di umidità.

Più propriamente **sono da considerare meteoropatie quelle dovute a variazioni meteorologiche complesse**, come quelle dovute all'azione patogena di certi venti (*sindrome del Foehn*, ad esempio) ed al periodo che precede un

temporale e che, sempre nei soggetti predisposti, può dare agitazione ed irritabilità.

Dal punto di vista terapeutico va consigliato, soprattutto a coloro che hanno accertato che **i loro disturbi patologici si accentuano nel cambio di stagione**, di adottare per tempo la terapia appropriata o, meglio, di andare a soggiornare in regioni con clima più favorevole, per tutto il tempo necessario.

Ma non essendo questo possibile alla stragrande maggioranza dei meteoropatici, si raccomanda loro di adottare le cure mediche, come abbiamo consigliato, e di consolarsi pensando che si tratta di disturbi si fastidiosi, ma generalmente temporanei e poco pericolosi.



FEDELTA'

Giù le mani

Cos'è che spinge una donna a frustrare il proprio bisogno di amare liberamente, ricercando l'amore di un uomo impegnato?

Noi amiamo nel modo in cui abbiamo imparato ad amare durante la nostra infanzia e vogliamo essere amati in maniera conforme con le nostre esperienze infantili.

Laddove, nell'infanzia, le figure genitoriali non vengono interiorizzate come calde ed empatiche, nella vita adulta la ricerca di un rapporto amoroso dovrà fare i conti con i propri vissuti interiori e potrà tendere verso situazioni difficili o addirittura impossibili.

La donna attratta dall'uomo impegnato lo conosce davvero a fondo o piuttosto

"Nella Tua bellezza la mia passione..."

Federica
HAIR FASHION

ORVIETO SCALO - P.zza Monte Rosa, 14
Tel. 0763/302029

Iridologia.

I saggi dell'antichità avevano definito gli occhi come le **"finestre dell'anima"** in realtà ci rivelano oltre al nostro stato di salute fisica, le nostre emozioni, i no-

stri tratti caratteriali, la personalità e perfino i pensieri. Gli occhi contengono le immagini del corpo e della ente, rappresentano un riflesso dello spirito, con gli occhi vediamo il mondo esterno, ma se guardiamo negli occhi profondamente una persona, potremo vedere anche il riflesso della sua anima.

Confucio disse:

"guardate negli occhi di un uomo, egli non può nascondersi".

L'iride è l'organo più ricco di dati del corpo; essa contiene circa 270 punti utili, misurabili e di identificazione specifica. Per la sua formazione embriologica è una specie di memoria, registro ideale per conservare le informazioni che sono contenute nei foglietti embrionali, che hanno originato anche le diverse funzioni e gli organi del corpo.

Grazie all'interesse di iridologi di grande cultura generale è stato quindi aggiunta una nuova branca all'Iridologia tradizionale, denominata

"psicosomatica" per significare l'approccio funzionale al paziente, che supera l'iridologia "organicistica", inquadrando il soggetto in modo olistico e non come un insieme di pezzi separati e indipendenti.

Anche noi abbiamo scelto questo termine perché ci pare includa tutte le possibili applicazioni finora conosciute dell'iridologia: diagnosi funzionale o semplicemente settoriale, analisi diatesica e costituzionale, analisi psicocomportamentale e del carattere, ricerca di traumi fisici o psichici, correlazioni esoteriche (sistemi energetici, Chakra, colore e suono, astrologia), Oftalmotropia secondo Mandel....

Secondo alcuni studiosi, oltre che ricevere segnali sulla nostra salute psico-fisica, sarebbe possibile vedere nell'iride anche il riflesso delle difficoltà che l'uomo incontra lungo il sentiero spirituale.

dal mio uomo!!!

si abbandona alle fantasie amorose inseguendo un sogno, riempiendo le inevitabili caselle vuote dell'identità dell'altro con parti di sé proiettate?



In un rapporto triangolare, l'amante è costretta a vivere in clandestinità, crede di avere le parti più belle dell'altro, ma in realtà ne gode solo in parte e, forse,

non lo conosce nemmeno profondamente.

E' più difficile amarsi condividendo la quotidianità, con tutti i problemi reali, che farlo saltuariamente, andando a mangiare al ristorante, incontrandosi in un motel. Eccitante, forse sì, ma manca qualcosa.

E' possibile che l'altro non sia realmente amato per quello che è, ma come ricettacolo delle proprie proiezioni ideali, come creatura che si vorrebbe poter plasmare secondo i propri modelli interiori, secondo i propri bisogni.

E infatti accade spesso che, quando l'uomo sposato accenna ad una separazione dalla moglie e diviene quindi realistica la possibilità di vivere finalmente un rapporto alla luce del sole, la donna

fugge.

L'amante può vivere più o meno inconsciamente la rivalità con l'altra donna e nutrire false illusioni circa un futuro insieme all'uomo, oltre all'ingenua convinzione di avere un potere su di lui ("tanto grande è l'amore per me che lascerà sua moglie"). Nella maggior parte dei casi non è esattamente così. Il ruolo dell'amante può ridursi ad una sorta di contenimento per tutte le lamentele, le insoddisfazioni e gli sfoghi del partner riguardo alla sua compagna ufficiale.

Può esserci una inconscia soddisfazione nel ruolo protettivo, materno, ma, più pro-

babilmente, vi è una sofferenza profonda che fa da sfondo ad una bassa autostima: ci si sente non degni di essere amati, ma si pensa di poter interessare all'altro perché lo si cura, lo si soccorre.

Alla base vi è la paura di essere abbandonate che comporta l'attaccamento morboso a qualcuno che si finisce con il ritenere indispensabile per la propria sopravvivenza.

Può capitare che l'uomo impegnato finisca per dividersi tra l'amante, che può dare ciò che nel rapporto ufficiale ormai manca, e la moglie, non vivendo completamente né l'una né l'altra.

DONAGIOIA

bigiotteria

Vicolo del Popolo, 16 Orvieto Tel/Fax 0763.343373

Trattoria La Pergola

... a due passi dal Duomo un mondo di sapori.

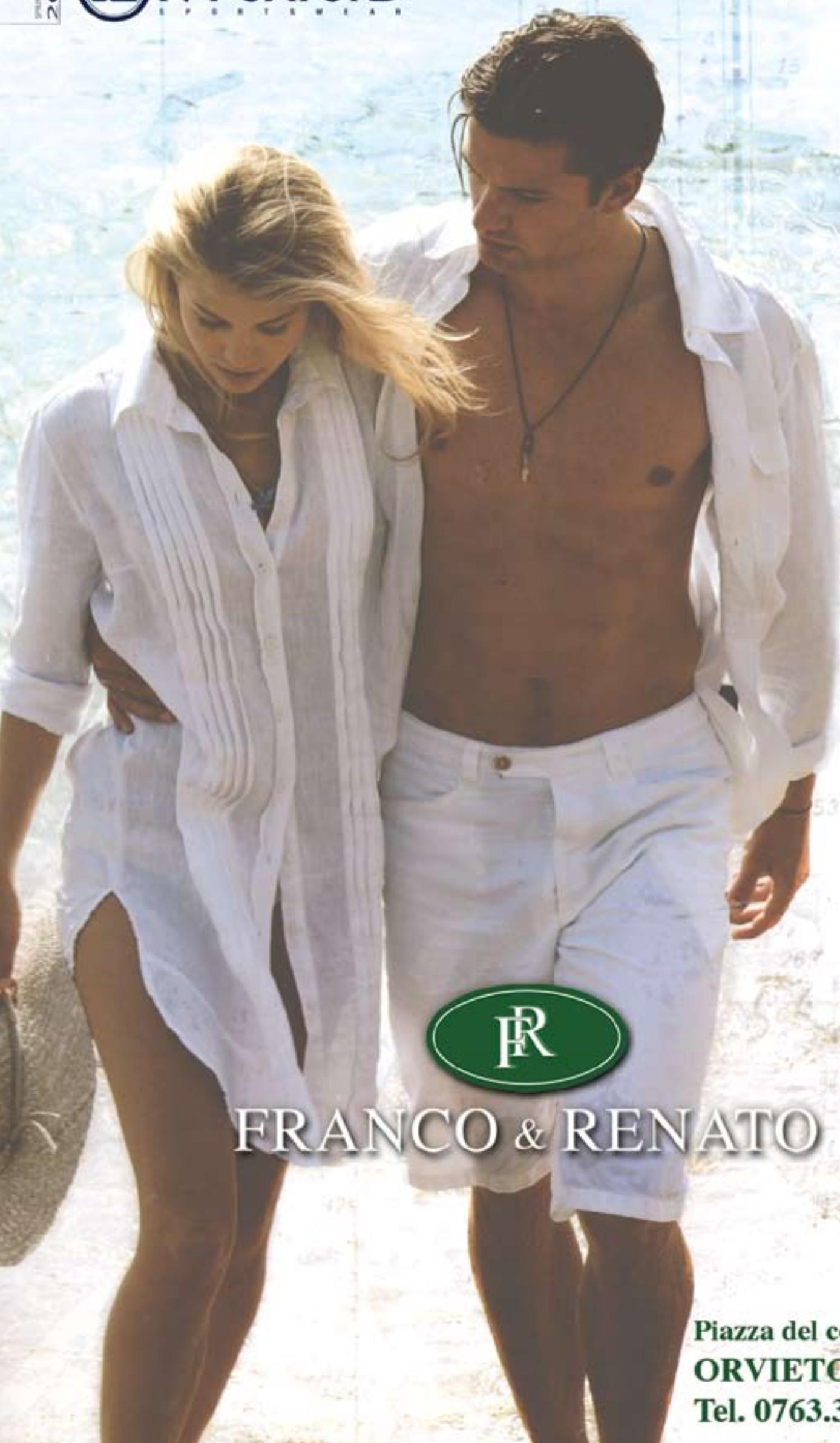


La Pergola

Via dei Magoni 9/b - ORVIETO - Tel. 0763.343065
chiuso il mercoledì

SPRING SUMMER
2008

 **IVY OXFORD**
SPORTSWEAR



FRANCO & RENATO

**Piazza del commercio, 15
ORVIETO SCALO
Tel. 0763.301323**

ANITA: la favola d'amore che ha fatto la storia!!!

Certamente **Ana Maria de Jesus Ribeiro**, possedeva un fascino ed un carattere davvero eccezionali per la sua epoca.

E' necessario visitare i luoghi dove ha vissuto la sua prima giovinezza per capire quanto una giovane donna, quasi una bambina, potesse essere tanto determinata in un luogo, un ambiente davvero magnifico ma ostile, che presenta ancora oggi (nonostante la presenza di strade e di mezzi moderni), notevoli difficoltà di vita e lunghissime distanze da percorrere.

Nata il 30 Agosto del 1821 da **Bento Ribeiro da Silva** e **Maria de Jesus Antunes**, ebbe nove fratelli e sorelle, e mostrò ben presto la forza del suo carattere, soprattutto dai dodici anni, quando, rimasta orfana del padre, dovette dedicarsi ai più umili lavori per aiutare la famiglia.

A 13 anni, attirava molti uomini e dopo qualche spiacevole episodio, per evitare di essere violentata, la ragazzina si rivolse alla Polizia, che però, dati i tempi ed i luoghi, non fece quasi nulla.

Così la madre decise di farla sposare con **Manuel Duarte Aguiar**, un calzolaio che avrebbe potuto anche aiutare la famiglia con il suo lavoro.

Il matrimonio fu disastroso e neppure consumato.

La ragazza era davvero determinata ed i litigi per la politica locale la fecero precipitare in un baratro di malcostume...

Tre anni più tardi Manuel si arruolò nell'esercito imperiale nemico, lasciando sia la città che la giovane sposa.

Nel frattempo **Giuseppe Garibaldi**, ormai trentaduenne e generale della marina repubblicana, giunse a Laguna con piccole navi trasportate via terra per attaccare di sorpresa la flotta imperiale.

Qui conobbe la ragazza presso una fontana. Ne apprezzò le

idee, il carattere forte, ed iniziò a frequentarla proprio nei giorni intorno al 29 luglio 1839, quando venne proclamata la Repubblica Juliana (da julio, luglio).

Quando il generale venne invitato da un conoscente a bere un caffè nella casa di Ana Maria, nacque l'amore tra i due, e Garibaldi le disse che in italiano il diminutivo di Ana era Anita... probabilmente un vezzeggiativo storico, perché il diminutivo di Ana dovrebbe essere Annina... comunque nacque il nome di **Anita**.

I due si conobbero con varie vicende, insegnando l'uno per l'altra le tecniche militari e le differenze di costume (famoso è il fatto che Giuseppe Garibaldi, fino ad allora non sapeva cavalcare).

Mentre la guerra procedeva lentamente Garibaldi fece di tutto per mandare la sua amatissima Anita (diciottenne) al di fuori di una situazione sempre più impossibile, ma lei non volle abbandonare la lotta.

Il 13 gennaio del 1840 gli imperiali del nord attaccarono ancora, ed Anita che era responsabile delle munizioni venne leggermente ferita di nuovo, ma questa volta venne anche catturata.

Giuseppe Garibaldi quasi impazzì... non aveva notizie della sua amata ma aveva anche la responsabilità per i suoi soldati.

Intanto gli uomini dell'Impero, trovandosi di fronte ad una donna così combattiva e determinata, cercarono di umiliarla in ogni modo, ma, quella che in fondo era ancora una ragazzina, riuscì a resistere ed affermare le proprie convinzioni.

Nessuno in quei tempi aveva visto una donna combattere, in

quel modo poi... tanto che riuscì a fuggire e raggiungere i suoi.

Ma l'episodio più incredibile sulla forza di questa ragazza fu quando gli imperiali tentarono di rapirla di nuovo per ricattare Giuseppe Garibaldi.

Uccisero alcune guardie ma lei fece in tempo ad infagottare il bambino che ebbe in quel tempo, montare a cavallo e fuggire, seminando



ad
a m -
malarsi.

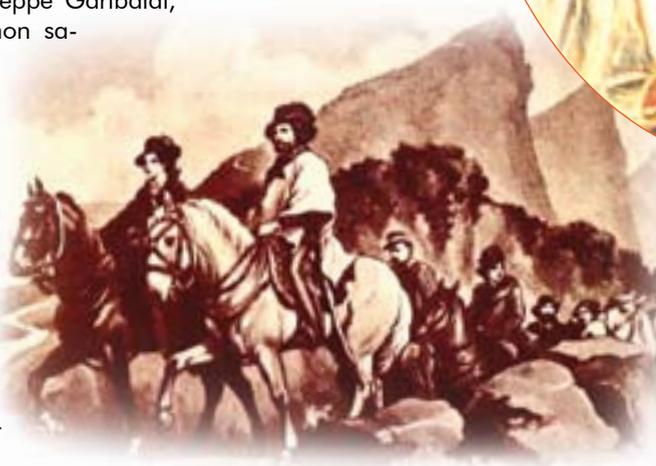
Dopo otto mesi però Giuseppe tornò a Laguna ed i due si riappacificarono.

Il 22 febbraio 1845 nacque la seconda figlia **Terezita**, ed il 4 febbraio 1847 nacque il figlio Ricciotti.

Alle 19.45 di sabato 4 agosto 1849 morì a soli 28 anni (non si conoscono le cause precise), ma incredibilmente la sua storia continuò... i suoi resti furono sepolti e riesumati ben sette volte da vari gruppi di contendenti durante i 10 anni in cui Garibaldi si trovò in esilio.

Infine venne sepolta a Roma, ma ci sono varie versioni sul fatto che il marito volle seppellirla di nuovo, in segreto, da qualche parte in Sardegna.

Giuseppe Garibaldi tornò a Torino e concluse le trattative con il **Conte di Cavour**, arruolò i mille garibaldini con le camicie rosse tipiche del suo esercito e partì da Genova verso Marsala, da dove iniziò l'unità d'Italia.



gli inseguitori.

La ritroveranno gli amici dopo quattro giorni... stremata ma salva.

La rivoluzione del sud continuò per altri quattro anni, con guerriglie che terminarono solo nel 1845. Ed ancora oggi (2004), a più di 160 anni di distanza gli stati di Santa Catarina e del Rio Grande do sul, conservano uno spirito indipendentista che si manifesta soprattutto con monumenti e feste dedicate alla "Repubblica Juliana".

Non ci sono tracce certe su una presunta avventura amorosa di Giuseppe con una certa **Maria Esteche** (spagnola), ma Anita soffrì molto per questa notizia, fino

Pizzeria San Michele
Forno a legna
Specialità
El Kebab
L'unico a Orvieto
Via Sette Martiri, 60 - Orvieto Scalo - Tel. 333.6972918

UP DO'N
Finalmente
i Saldi
ORVIETO SCALO P.zza del Commercio
dal 12 luglio 2008

Dal punto di vista delle trentenni.

Cosa emerge dal profilo delle attuali trentenni

Innanzitutto sono più istruite, sia rispetto alle donne della generazione precedente, che rispetto ai coetanei uomini.

Da qui deriva una consapevolezza del proprio valore e una maggiore coscienza di sé che vuole trovare un riconoscimento sociale e professionale.

Purtroppo però quando si ritrovano ad aver completato il loro iter di formazione, si scontrano con un'inedita difficoltà di accesso al mondo del lavoro.

Sopravvive solo chi riesce a far tesoro di esperienze di precariato, spesso fuorvianti, senza perdere mai di vista il proprio obiettivo (in genere le donne più scolarizzate), altrimenti le peregrinazioni che spesso caratterizzano l'esordio professionale delle giovani donne rischiano di sfociare in situazioni avvilenti e poco qualificate.

Da cosa è determinata la scelta di fare un figlio

Per prima cosa si fa sentire l'impellente desiderio di maternità, un sentimento vissuto senza condizionamenti, emerso spesso dopo una lunga in-

cabazione.

Ma non basta, occorre inoltre trovare il momento giusto all'interno della coppia.

Poi vi sono una serie di condizioni oggettive da valutare: un lavoro stabile, una casa, una rete di aiuti possibili.

ne sono inadeguate, i governi operano tagli selvaggi alle spese per le strutture da adibire all'infanzia...

Così succede che il tempo più idoneo alla maternità secondaria è l'età "biologica" delle donne si allontana.

modelli maschili

E' un problema di numeri. Finché non si raggiunge una soglia critica di presenza femminile del 30, 40% le donne assimilano comportamenti maschili e non portano avanti il problema della parità.

Per questo occorrono delle leggi che promuovano la rappresentanza delle donne nelle cariche governative, questo è il fronte su cui è maggiormente impegnata la Commissione le pari opportunità.

Lavoro, casa, figli.

Le donne fanno spesso le acrobate tra queste incombenze, senza aiuti.

Siamo sicure che tutta questa "emancipazione" non rischi di diventare un autogol?

Questo non deve accadere, ma la situazione è difficile. Occorre mettere al centro la qualità della vita organizzare una rete di supporto, occorre chiedere maggiori interventi alla società, chiedere la doppia presenza anche agli uomini, organizzarsi, farsi sentire....



Come mai il raggiungimento di queste condizioni avviene così tardi

E' un problema specialmente italiano ma presente in tutti i paesi dell'Europa mediterranea, da imputare a diversi fattori.

Vi è ancora una scarsa condivisione di ruoli all'interno della coppia, le donne vogliono prima una stabilità lavorativa, le aziende hanno un'organizzazione ancora "medievale", le politiche della conciliazio-

ni sempre più dalla loro età "biografica".

Di fronte al "ricatto" sociale maternità/carriera, come reagiscono le trentenni

Scelgono il lavoro. I dati sulla natalità italiana parlano da sé. Al massimo un figlio, concepito a ridosso del limite biologico.

Una maggiore rappresentanza femminile nelle cariche governative e nei luoghi decisionali delle aziende gioverebbe?

O le donne ricreerebbero

COMPAGNIA
BELLEZZA

sandrina & monica

via degli eucalipti, 13 TEL. 0763 305722
PARRUCCHIERI

Sogno di
Mezza Estate
collezione
primavera estate 2008

different style for different people

Un'estate di giochi all'aria aperta.



Villa Chalet

€299,00



Trattore con rimorchio
€79,00



Peter Pan

TUTTO PER L'INFANZIA

ORVIETO SCALO
Via Angelo Costanzi, 98
Tel. 0763.300077

Alessandro Barone



Produzione artigianale di gioielli esclusivi ed unici tutti certificati e garantiti

Via Garibaldi 3/5 ad Orvieto
Tel. 0763 341629 Cell. +39 340 9133177

il Pane e le Rose

di Brizi Chiara, Brizi Bernardetta e Miliacca Carla

Erboristeria e integratori per lo sport.

Corso Cavour, 175 - ORVIETO
Tel. 0763.344859

"Chi è violento con gli animali è predisposto ad essere violento anche con gli altri "deboli" della società, siano essi anziani, bambini o portatori di handicap.

Gli animali sono es-

seri senzienti, capaci di soffrire, provare dolore e piacere, amare e comunicare, che hanno valore in sé e non in quanto utili agli interessi dell'uomo, un valore autonomo che li rende soggetti morali portatori di diritti da tutelare".

Questo è ciò che si legge sull'home page del sito degli **"Animalisti Italiani"**, una delle tante associazioni non profit italiane che si occupano di tutela, difesa e salvaguardia degli animali.

Oggi, nonostante i numerosi passi avanti fatti in materia di legislazione nel nostro paese, ancora molti animali continuano ad essere considerati esseri inferiori, niente altro che macchine, oggetti, mezzi a disposizione dell'uomo: per esempio negli allevamenti intensivi dove all'animale sono negati la dignità ed il rispetto ed ogni più elementare

diritto.

O ancora delle pellicce, simbolo di vanità in nome della quale milioni di animali vengono allevati e soppressi.

Le numerose associazioni che si occupano attivamente di questo tipo di tutela hanno come obiettivo principale il superamento del principio che l'uomo possa disporre a proprio piacimento e a proprio vantaggio della vita degli altri esseri viventi.

L'abolizione, quindi, di ogni forma di violenza e sfruttamento sugli animali ed ogni forma di discriminazione verso le minoranze.

Impossibile parlare nel dettaglio di tutte le associazioni di categoria esistenti attualmente in Italia. Crediamo, comunque, che sia sufficiente citarne alcune.

Che siano da esempio, da modello.

L'ENPA.

L'Ente Nazionale Protezione Animali, la più antica associazione italiana di questo settore, ha come obiettivo basilare la protezione di tutti gli animali di qualsiasi razza o specie dai maltrattamenti, dalle sevizie e da tutte le altre attività che siano loro causa di sofferenza;

la ferma opposizione a qualsiasi attività che comporti l'inutile morte di un animale quali caccia, pesca, tiro al piccione, uccellazione, vivisezione, corrida...

Inoltre, l'ente si preoccupa di controllare il rispetto delle norme poste a tutela degli animali e dei loro diritti, siano essi selvatici, domestici o da compagnia, di formulare e promuovere proposte di legge atte a proteggere gli animali ed il loro habitat e di migliorare la legislazione esistente.



Non mi abbandonare!

Le stime della LAV parlano di circa 140.000 animali abbandonati ogni anno. Anche se la cifra non riguarda solo il periodo estivo, con l'arrivo delle ferie assisteremo al sistematico abbandono di gatti, cani, e altri animali domestici sulle strade, nei boschi. Molti ignorano, o talvolta purtroppo volutamente non considerano, che esistono soluzioni alternative all'abbandono, come i canili e i gattili, pensioni per gli animali, e che l'abbandono per molti animali significa sofferenza e morte. Ed inoltre non sempre partire per le ferie significa non poter portare con noi il nostro animaletto. Sia per i cani che per i gatti esistono campeggi, alberghi e altre strutture che permettono la presenza di animali, e che a volte mettono a disposizione anche attrezzature e spazi per alloggiare i nostri animali.

Alcune persone pensano che abbandonare un animale, quando non si ha più la voglia o la possibilità di occuparsene, sia quasi dargli un'opportunità di farsi un'altra vita. È invece solo un

modo per assolvere la propria coscienza, convincendosi che qualcun'altro lo prenderà e lo accudirà. In realtà il cane o il gatto ha tantissime probabilità di morire di stenti o sotto le ruote di un autoveicolo o, una volta catturato, di andare ad aumentare l'elevatissimo numero di animali già stipati nei canili.

Ci preme ricordare che l'articolo 727 del Codice Penale recita: *"Chiunque abbandona animali domestici o che abbiano acquisito abitudini della civiltà è punito con l'arresto fino ad un anno o con l'ammenda da 1.000 a 10.000 euro. Alla stessa pena soggiace chiunque detiene animali in condizioni incompatibili con la loro natura, e produttive di gravi sofferenze".*

E poi dicono che sono i cani, i bastardi.



HANNO PAU



S.O.S. SERRATURE 24 ore su 24



Duplicazione per ogni tipo di chiave, anche per automobili.

Leon è anche ferramenta. Ampia scelta di attrezzi e materiali, anche per il giardinaggio, il fai da te, ferro battuto e idraulica.

SAWIRES HANY (LEON)
349.3815213 - 0763.341901

Via Filippeschi 25
ORVIETO



Sergio Pizzardi
Impresa Edile



ORVIETO Via degli Ulivi, 37 - Tel e Fax 0763.300303 - 335.392700



Nata nel 1977, la LAV, **Lega Antivivisezione**, ha per fine l'abolizione della vivisezione, la protezione degli animali, l'affermazione dei loro diritti, la difesa della biodiversità e dell'ambiente, la lotta alla zoonosia.

Si batte contro ogni forma di sfruttamento e violenza sugli animali umani e non umani, sull'ambiente e gli ecosistemi, per il rispetto del diritto alla vita di ogni essere vivente.

È la maggiore associazione antivivisezionista e animalista in Italia e una delle più importanti in Europa.

Molti di coloro che affermano "la vivisezione non esiste più", o non sanno di cosa parlano, o sono in malafede. "Vivisezione" non è solo il sezionare la rana viva, o gli atroci esperimenti del passato in cui i cani venivano legati con cinghie a una tavola e poi sezionati. Oggi la

LAV, contro la vivisezione.

vivisezione è ben altro. Molto peggio. Milioni di animali ogni anno, nel mondo, subiscono, nei laboratori, avvelenamenti con sostanze chimiche, farmaci e cosmetici compresi, induzione di malattie di ogni genere (cancro, sclerosi multipla, varie imitazioni dell'AIDS, malattie cardiovascolari, ecc.), esperimenti al cervello, esperimenti sul dolore, e molto altro.

Questa è la vivisezione. Chi la pratica, preferisce chiamarla "sperimentazione animale" o "ricerca in vivo", ma rimane, secondo la definizione del dizionario, "vivisezione". La quale è per estensione "qualunque tipo di sperimentazione effet-

tuata su animali di laboratorio che induca alterazioni a livello anatomico o funzionale, come l'esposizione a radiazioni, l'inoculazione di sostanze chimiche, di gas, ecc." [Dizionario De Mauro, ed. Paravia].

In concreto la LAV promuove campagne di sensibilizzazione volte alla maturazione di una coscienza comune che spinga le persone a scegliere di non dare donazioni alle associazioni per la ricerca medica che finanziano la vivisezione, a comprare cosmetici e prodotti per l'igiene personale o cibo per animali non testato ed infine ad adottare uno di quei tanti animali salvati dai laboratori di vivisezione.



RA DI NOI.



La **Lega Italiana Protezione Uccelli** è un'Associazione che si fonda sul principio della conservazione della natura partendo proprio dalla protezione degli uccelli e dei loro

habitat, educare i giovani al rispetto del mondo in cui viviamo, sensibilizzare l'opinione pubblica su temi importanti come la tutela dell'ambiente e l'attenzione alla salute. Contribuire, quindi, al rallentamento del degrado ambientale.

La LIPU.



Recentemente l'**ENPA** ha dato il suo pieno appoggio al disegno di legge, presentato dal senatore **Stefano De Lillo** (PDL), che fa proprie le istanze della Protezione Animali e introduce nuove norme sulle attività dei circhi, per la promozione di spettacoli senza l'uso di animali.

Il disegno di legge prevede norme decisive per il cambiamento delle attività dei circhi italiani.

Tra tutte, due in particolare: il divieto di acquisizione di nuovi animali nei circhi e il divieto per le cosiddette "mostre del cucciolo".

La proposta prevede innanzitutto il riconoscimento della funzione sociale del circo senza animali.

Previsto il divieto non solo di acquisirne di nuovi ma anche di scambiarseli, così come è previsto l'obbligo, per i "tendoni" in attività, di comunicare al Ministero dell'ambiente l'elenco degli animali.

In questo modo si creerebbe una vera e propria anagrafe nazionale.

Il disegno di legge "De Lillo" introduce inoltre pene severe per chi viola il divieto di acqui-

sizione di nuovi animali: si va dalla sospensione dell'autorizzazione per 15 mesi alla multa fino a 60mila euro fino alla reclusione.

Previsto anche il divieto per le "mostre del cucciolo": molto spesso, queste manifestazioni rappresentano il tentativo di commercializzare gli animali nati dalla cattività nelle strutture circensi: non a caso, il divieto di acquisizione di nuovi animali si estende anche allo scopo di riproduzione.

Giro di vite sui circhi.

Caffe' Cavour
By Night
Sabato **HAPPY HOURS**
LIVE MUSIC Tutti i giovedì
Corso Cavour 74 Orvieto. tel. 0763.342510

GREEN BAR
di Elena Basili
Via della Gabelletta, 7
ORVIETO (TR)

Zanzibar la "Porta d'Africa".

Zanzibar è un termine evocativo che molti, pur non conoscendone l'esatta posizione geografica, hanno sentito nominare. Fin dall'antichità, lungo le rive della **zandj barr** (la "terra dei neri"), approdarono navigatori provenienti da tutto l'Oceano Indiano. Da qui, grandi esploratori come Burton, Speke, Livingstone, Stanley, partirono alla ricerca delle mitiche sorgenti del Nilo. Quest'isola di spezie aromatiche e avorio, diventò depositaria di storie fantastiche, come le gesta di *Sindbad*, il marinaio di Baghdad de "Le mille e una notte". Qui realtà storiche di schiavi, harem, principesse e intrighi di palazzo, diedero origine a racconti leggendari. Zanzibar fu quindi una metropoli cosmopolita che, al visitatore attratto non solo dalle sue spiagge assolate, si presenta ancora oggi con un'atmosfera brulicante per la secolare presenza d'etnie e culture provenienti da mezzo mondo.

Con profonde radici nell'antichità africana, al largo della costa della Tanzania, sorse e si sviluppò Zanzibar la "Porta d'Africa".

Il territorio

Tutto l'arcipelago di Zanzibar è composto da isole coralline situate nell'Oceano Indiano al largo della Tanzania. L'arcipelago è composto due isole principali, **Unguja** e **Pemba**, e da un insieme d'isole minori che si trovano nelle acque territoriali delle due isole principali, tra cui **Tumbatu**, **Mnemba**, **Uzi**, **Mesali**, **Latham**.

● Unguja (comunemente detta *Zanzibar Island*) è l'isola più estesa della costa est africana, separata dal continente africano dal Canale di Zanzibar. ● Pemba è la seconda isola dell'arcipelago per dimensioni. Qui le maggiori precipitazioni determinano la presenza di una vegetazione arborea più rigogliosa e, infatti, Pemba è storicamente la maggior produttrice di chiodi di garofano dell'arcipelago.

Il clima

La posizione equatoriale e oceanica dell'arcipelago determina una **bassa escursione termica annuale**, con temperature medie di 26° nell'inverno australe (da giugno ad ottobre), e temperature medie di 28° nell'estate australe (da dicembre a febbraio). A Zanzibar vi sono due stagioni secche e due piovose ogni anno: le stagioni secche (da dicembre a febbraio e da giugno ad ottobre) sono più adatte per gli amanti del caldo; le stagioni umide (da marzo a maggio e a novembre) sono più adatte per gli amanti del verde in quanto le piogge mitigano l'arsura della stagione secca e inducono un aumento della vegetazione. Nell'arcipelago di Zanzibar il fenomeno delle maree è molto sostenuto: ogni 6 ore il mare si ritira anche di 200 m.

La popolazione

Lo sviluppo di un mercato marittimo tra l'Oriente e l'Africa Orientale portò ad una mescolanza delle popolazioni africane au-

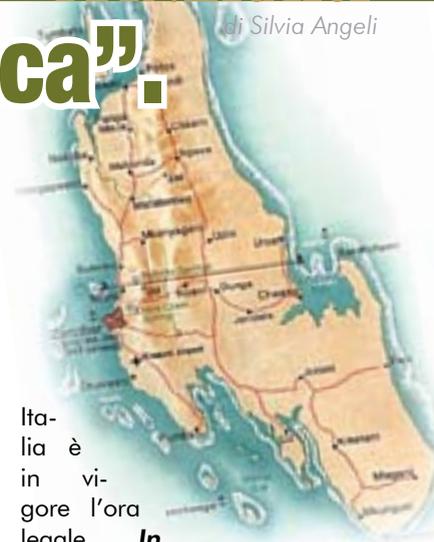
toctone con quelle alloctone. La commistione genetica, linguistica e in parte culturale diede origine alla civiltà **swahili**. Il gruppo indigeno dell'arcipelago è diviso in tre sottogruppi principali: i **Wa Hadimiu**, residenti soprattutto nella parte centro meridionale di Unguja (Zanzibar Island), i **Wa Tumbatu**, nell'isola di Tumbatu e nella parte settentrionale di Unguja, e i **Wa Pemba** sull'isola di Pemba. *Wa* in swahili vuole dire "di".

Festival e tradizioni

● **Rivoluzione di Zanzibar** (12 gennaio) interessante regata di *ngalawa* che parte di fronte al People's Palace. ● **Fondazione del CCM** (il partito di governo) il 5 febbraio. ● **Union Day** (26 aprile), giorno dell'unione con il Tanganika. ● **Festa dei lavoratori** (1 maggio). ● **Festa degli agricoltori** (7 luglio e 8 agosto). ● **Mwaka Kogwa, capodanno swahili di Makunduchi**: imperdibile per coloro che sono a Zanzibar il 23 luglio, molte agenzie turistiche organizzano viaggi in giornata. Il festival, detto anche **Mwaka Nairuz**, è di origine persiana e segna l'inizio dell'anno nel calendario shirazi. ● **Indipendenza del Tanganika** (9 dicembre). ● Vi sono inoltre le festività islamiche quali il **capodanno, la fine del Ramadan** e dell'**Egira, la nascita del Profeta**, e il **Miranji** (un giorno di festa nel decimo mese). Queste festività seguono il calendario lunare musulmano e avvengono ogni anno 10 o 11 giorni prima, a seconda che l'anno sia bisestile o no.

La definizione del tempo

In Tanzania e a Zanzibar vi sono **2 ore in più rispetto all'Italia**, 1 ora soltanto nel periodo in cui in



Italia è in vigore l'ora legale. **In swahili la definizione del tempo è sfasata di 6 ore** rispetto alla nostra: mezzogiorno e mezzanotte sono le 6 (*saa sitta*), le 7 e le 19 sono l'una (*saa moja*). Questo perché la giornata inizia all'alba (ore 0) e la notte inizia al tramonto (ore 0). Il calcolo del tempo in questo modo lo fanno solo quelli di lingua swahili e se non parlate la lingua è improbabile che le persone si rivolgano a voi con questa scansione delle ore, ma è meglio saperlo. Non dovete far altro che aggiungere o sottrarre sei ore all'ora che vi viene indicata e si spera che, dal contesto, capiate se vi stanno parlando delle ore del mattino o del pomeriggio!

Curiosità

● **La guerra anglo-zanzibariana** del 1896 è la più breve guerra della storia: lo stato di Zanzibar si arrese dopo appena 45 minuti. ● Zanzibar fu la prima regione africana a introdurre **la televisione a colori** (nel 1973). In altre regioni della Tanzania giunse più di vent'anni dopo. ● Il musicista e cantante **Freddie Mercury** (vero nome Farrokh Bulsara), leader dei Queen, nacque a Stone Town, sull'isola di Zanzibar, il 5 settembre 1946. Sul lungomare di Stone Town si trova anche un ristorante battezzato in suo onore, il Mercury's. ● Zanzibar ha una propria **nazionale di calcio** che però non è riconosciuta dalla FIFA.



TAGES

International Promotion
società cooperativa di servizi

TAGES nasce dalla volontà e dall'esigenza di offrire un prodotto altamente qualificato, inglobando all'interno del suo staff, professionalità diverse che fanno della TAGES il più efficiente ed efficace realizzatore e distributore di eventi.

TAGES presente in diversi settori del panorama economico, svolge attività di ideazione, consulenza, promozione, coordinamento, gestione e realizzazione di:



- Congressi
- Fiere
- Editoria
- Uffici Stampa
- Presentazioni
- Seminari

- Attività turistiche
- Mostre
- Grafica
- Servizi Pubblicitari
- Produzioni audiovisive

Sede di Viterbo:
Via Oslavia, 35
+39.0761.303053
+39.339.2072365
info@tages.vt.it

Sede di Sassari:
Via Marina di Sorso
+39.079.2595069/061
+39.329.6812768

Sede di Roma:
Corso Vittorio Emanuele II, 184
+39.06.68136740
+39.06.68600417

Grandi aziende alle prese con i blog.

di Andrea Bovo

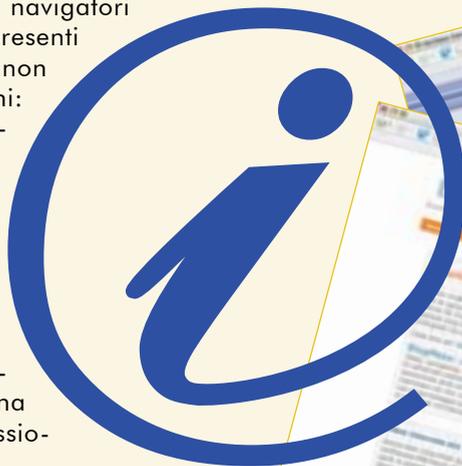
Dopo aver constatato, dati alla mano, che sono sempre di più i consumatori che prima di acquistare qualcosa si rivolgono alla rete per avere informazioni, chiarimenti, consigli ma anche per confrontare i prezzi, le grandi aziende stanno decidendo di "monitorare" le conversazioni dei clienti che circolano in rete per capire qual'è il gradimento che riscuotono i propri prodotti. Non più quindi classiche ricerche di mercato, interviste telefoniche, moduli da compilare... ma osservare direttamente i commenti su di loro e sui loro prodotti che si trovano nei siti scritti dagli utenti (blog e forum in primis e più in generale nei social network come MySpace).

Queste tecniche di monitoraggio informatizzato delle conversazioni online sono, negli Stati Uniti, già diffusi mentre in Italia solo recentemente alcune grandi imprese (Fiat, Pirelli, Barilla, Telecom Italia, Citroën, Audi, l'Oréal e Microsoft) hanno iniziato ad utilizzarle col supporto di società specializzate, di agenzie pubblicitarie e con l'ausilio di software per l'analisi delle conversazioni in Rete.

Le opinioni espresse in rete sono molto importanti e influiscono sulle vendite e 24 milioni di navigatori Internet presenti in Italia non sono pochi: essi grazie alle tecnologie del web 2.0 partecipano facilmente in prima persona alle discussioni online. Un dedalo di fittissime conversazioni: circa 60 milioni di messaggi scritti nel solo nel 2007.

Per questo non basta più il monitoraggio "manuale" e si è ricorsi all'analisi automatica. E non mancano le critiche e le lamentele (temute dalle aziende) che fanno il giro del mondo in pochi istanti, vengono archiviate e quindi

sono consultabili e posso avere conseguenze devastanti sulle vendite.



Negli Usa le aziende "Nielsen" e "Umbria" hanno realizzato software di analisi semantica delle conversazioni se-

guite in Italia da BlogMeter e ActValue Consulting che offrono software specializzati per la lingua italiana.

«Il monitoraggio di Internet sta passando dalla fase artigianale a quella industriale che monitora le conversazioni online.

Occorre disporre di software integrati in grado di individuare le fonti più credibili su un certo tema, di estrarre le conversazioni, interpretarne il significato, tracciare le relazioni tra gli opinion leader e, infine, generare dei report sui fattori critici che interessano i clienti».

(Sacha Mototti di "Blog-Meter")

«Dopo avere analizzato le conversazioni in Rete, suggeriamo alle aziende come intervenire».

Possiamo consigliare di realizzare corporate blog per parlare costantemente con i clienti, come ha fatto di recente Microsoft Italia.

Oppure suggeriamo di organizzare incontri con gli opinion leader dei social network, come sta facendo L'Oréal».

(Paolo Guadagni della "Digital PR")

«Per le imprese è fondamentale analizzare le opinioni e le critiche online per poi intervenire tempestivamente», ha affermato Emanuele Quintarelli della società "Open Knowledge".



Per info: web@easy-media.it



KEY SERVICE S.p.A.
INFORMATICA GLOBALE

Castiglione in Teverina - Via Orvietana, 30/A
Tel. 0761/949135 - 0761/948990 - Fax. 0761/948
Cel. 337/777981 - 329/1752311
e-mail: info@keyservice.it

Software gestionale e per commercialisti
Hardware professionale ed Entry Level
Networking
Servizi Web ed E-Commerce
Servizi Internet



ZUCCHETTI
IL SOFTWARE CHE CREA SUCCESSO



Aria DSL
INTERNET OVUNQUE



APC
Legendary Reliability



ERGO



3Com
net Working Partners program



Panda
FIREWALL

DIABETE E ATTIVITÀ FISICA: la miglior difesa è l'attacco.

La raccomandazione che viene più spesso rivolta al paziente diabetico è quella di praticare attività fisica, ma sfortunatamente tale indicazione è quella più spesso sottovalutata ed elusa, negli anziani come nei più giovani.

Ogni giorno si sente dire che una vita dinamica rende più positivi e reattivi, riducendo il bisogno di insulina dell'organismo e che tali benefici, efficaci per tutte le persone, sono particolarmente sensibili nelle persone che devono convivere con il diabete.

Eppure non sempre risulta così facile abbandonare le proprie abitudini sedentarie e impegnare il proprio tempo libero con un'attività che ci permetta di bruciare un po' di calorie.

Io stesso, in seguito all'esordio del diabete mellito di tipo 1, nonostante la mia giovane età, ho incontrato molte resistenze ad integrare l'attività fisica al regime terapeutico:

- **Impedimenti di ordine pratico**, la difficoltà di organizzare la propria giornata facendovi rientrare il tempo per fare una passeggiata, trovare un'attività fisica adatta alle proprie esigenze (e che fosse anche piacevole), uno scompenso glicemico tale da indurre a rinunciare al minimo sforzo.

- **Ostacoli di ordine psicologico**, la paura di un episodio ipoglicemico può essere un freno ad intraprendere qualsiasi esercizio, la sensazione di sentirsi inadeguati ad affrontare eventuali scompensi glicemici e più in generale a gestire la malattia, la pigrizia, spesso accompagnata da un senso di rinuncia.

Ma con il ritorno alla pratica delle attività "sportive" più leggere, quelli che poco prima sembravano anche a me problemi insuperabili, si sono gradualmente ridimensiona-

ti, permettendomi di ritrovare un rapporto più sereno con me stesso, con gli altri e di capire che anche gli ostacoli di ordine pratico, sono riconducibili, piuttosto che a

migliori rispetto a quelli della settimana precedente (semplicemente confrontando fra loro i valori settimanali, quindicinali e mensili che tutti i glucometri forniscono).



concreti problemi di organizzazione, alla sfera del volere dell'individuo, e come tali possono essere risolti, nella maggior parte dei casi, con un po' di determinazione.

La validità del significato che attribuiamo alla locuzione latina "Mens sana in corpore sano" è forse dimostrata dal fatto che questa massima sia arrivata ai giorni nostri.

Nel mio caso, per iniziare a demolire le paure e i pregiudizi, è stato sufficiente che mi accorgessi, attraverso le misurazioni, che la media dei valori della settimana in cui avevo fatto qualche passeggiata erano

d i migliori rispetto a quelli della settimana precedente (semplicemente confrontando fra loro i valori settimanali, quindicinali e mensili che tutti i glucometri forniscono).

Chi mi conosce sa che non sono uno sportivo così assiduo, ma dopo la rottura delle prime inibizioni è migliorato sia il rispetto dei miei propositi nel gestire la malattia che la voglia di approfondire le conoscenze sul diabete e di tutti i mezzi utili a condurre uno standard di vita da persona sana.

Questo mi ha permesso anche di accettare una sfida, iniziando a praticare la subacquea, uno degli sport meno consigliati per chi è affetto da diabete nel caso in cui non si abbia una buona gestione del rischio ipoglicemico.

A.D.O.
Onlus Associazione Diabete Orvieto.

Possono essere poste domande alle quali risponderanno specialisti del settore, indirizzo di posta elettronica: diabetologia.orvieto@libero.it, gianpitilli@jumpy.it, telefonarci: 0763.307318, 0763.307320 o tramite la redazione de ilVicino: info@ilvicino.it.



A.D.O.

Questa attività, che non mi aveva mai attirato molto prima della malattia, si è rivelata per me un'autentica passione.

Purtroppo la strada per raggiungere questi obiettivi non sempre è stata diretta e lineare come potrebbe apparire da questa testimonianza, né è sempre facile cambiare le proprie abitudini di vita se non si trovano le giuste motivazioni e la forza per mantenerle. Questo è piuttosto uno dei compiti più difficili a cui siamo chiamati.

Dalla mia esperienza ho scoperto che il presupposto essenziale per vivere bene sia il rapporto con la malattia che con la relativa cura, consiste nell'assumere un ruolo attivo e responsabile nei confronti della terapia, di cui l'esercizio fisico fa parte a pieno titolo, al pari del trattamento farmacologico e dell'alimentazione.

Quando si legge un'informazione di educazione terapeutica o una rivista specializzata che parla di diabete, ci si trova di fronte una serie di istruzioni che possono essere adatte a tutti i pazienti, ma che in realtà, per quanto valide, sono poco utili se non vengono arricchite dalle esperienze personali.

Questo perché, un'informazione concepita per essere indirizzata a un gran numero di persone, non può avere anche il pregio di essere adattabile a tutte le esigenze.

E' necessario adattare quei consigli alla nostra situazione e interiorizzare le indicazioni che ci vengono date dal team diabetologico. La fiducia che riporremo nei risultati non potrà che essere ripagata.

Alberto Andreoli

Per scaricare il documento (pdf) delle Linee guida della American Diabetes Association su questo argomento:

www.progettodiabete.org/pdf/attivita_fisica.pdf



Gli Amici del Cuore si incontrano a **BOMARZO**

Domenica 29 Giugno 2008

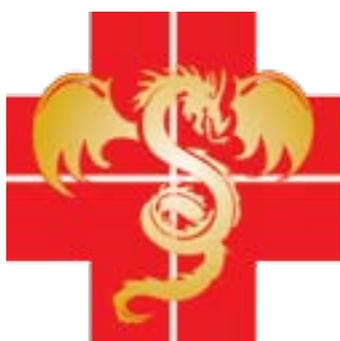
ore 10,30 - Incontro presso il parcheggio all'ingresso del Centro Storico e visita al Palazzo Orsini

ore 11,30 - Visita della Mostra di Arte Contemporanea dell'Artista **Giò Coppola** presso l'Associazione Arte e Benessere

ore 13,30 - Pranzo presso il Ristorante "Piccolo Mondo"
Località Madonna del Piano

Prenotazioni entro e non oltre il 28 Giugno presso:
Sig.ra Giuliana Celso della Ass.ne Culturale Arte e Benessere - Bomarzo
Tel. 0761 924644 - cell. 338 5091278

Antichità Barone in Orvieto, Via Duomo 10 - Tel. 0763 341769



Farmacia Dr. DRAGONI

Farmacisti Laici Rianimatori

Fitoterapia • Omeopatia • Centro prenotazioni

Via G. Marconi, 5 Porano (Tr) - Tel. 0763.374239 - Fax 0763.375594