



- Progettazione e preventivi gratuiti
- Pagamenti rateali 6 mesi Tasso Ø

Da noi puoi trovare anche soggiorni, camere, camerette e complementi...



Elettrodomestici da incasso **Concessionario Franke**



ORVIETO SCALO
Via delle Querce, 35/A
Tel. 0763.450182 - Fax 0763.450185



Aperto sabato e domenica pomeriggio

Italia e il consumo di alcol.

CONSUMI



Sono 36 milioni gli italiani che consumano bevande alcoliche, pari al 68% della popolazione italiana con piu' di 11 anni. Quattordici milioni 545 mila persone lo fanno tutti i giorni. Lo afferma l'Istat che ha diffuso i dati sull'uso ed abuso di alcol nel 2008. L'80,5% dei consumatori di alcol sono uomini; in particolare bevono vino (66,9%), birra (59,7%), aperitivi, amari e superalcolici (52,9%). Le donne consumatrici sono il 56,3%; anche per loro la bevanda piu' diffusa e' il vino (40,7%). I consumatori giornalieri di alcol scelgono per lo piu' il vino, 37,3% uomini e 14,2% donne; per la birra, le percentuali rispettivamente scendono al 7,6% e all'1,3%. L'uso di alcolici e' residuale, 1,3% e 0,2%.

Chi inquina? Il Dipartimento di Ecologia!

AMBIENTE

Dopo analisi durate diverse settimane, i tecnici della città di Vancouver (nello stato di Washington) hanno finalmente scoperto i responsabili dell'inquinamento che da qualche tempo colpiva il lago omonimo, che costituisce tra l'altro un'area protetta. L'imbarazzo è stato però decisamente grande, quando ci si è resi conto che a causare l'inquinamento era, in realtà, il palazzo dove ha sede il Dipartimento di Ecologia. Sembra che il problema sia stato che durante dei lavo-

ri, le fognature del palazzo sono state collegate da uno scarico che gettava nel lago anziché alle fognature della città. Saranno i proprietari del palazzo a pagare per le riparazioni, anche se il direttore del Dipartimento ha dichiarato che comunque la scoperta è stata imbarazzante e irritante. (Da Yahoo notizie)



Lezioni di guida... in aeroporto.

CURIOSITÀ

Immaginate di dover insegnare a guidare alla vostra ragazza, che non ha mai preso in mano un'auto. Partire subito con una lezione in mezzo al traffico non è il caso. Meglio un posto dove non ci sono molte auto... tipo la pista di un aeroporto! Almeno questo deve essere il ragionamento fatto da un giovane filippino qualche giorno fa, che ha pensato bene di portare la sua fidanzata a fare qualche lezione di guida sulla pista di atterraggio dell'aeroporto di Legazpi, nelle Filippine centrali. Solo che sulle piste degli aeroporti hanno la tendenza ad atterrare gli aerei, ed è quello che alla fine è suc-

cesso: un aereo dell Cebu Pacific è arrivato sulla pista. Solo l'abilità del pilota, che è riuscito a decollare di nuovo quando si è trovato di fronte l'auto della coppia, ha evitato quello che poteva essere un disastro. Il ragazzo autore della "genialata" è figlio di un funzionario dell'aeroporto, che è stato sospeso dal servizio in attesa di accertare se abbia aiutato il figlio ad accedere alla pista. (CanadaYahoo news)



I danni delle gomme.

CHEWING-GUM

Da 35 a 80 chewing-gum per metro quadrato sputati per strada.

E per rimuoverli i Comuni tedeschi spendono ogni anno 900 milioni di euro. Difficile rendersene conto, ma il calcolo è presto fatto: per togliere dall'asfalto ogni gomma masticata ci vogliono due minuti al costo di più di un euro. (fonte Aduc)



FUTURA IMPIANTI
IMPIANTI TERMIDRAULICI
di Marziantonio Marco

Riscaldamento - Condizionamento - Refrigerazione
Pannelli solari e radianti

Concessionario esclusivista Caldaie a Gas **MCN** - Stufe a Pellets **VIBROK**

Via delle Acacie, 10 - Zona Artig.le Ciconia ORVIETO (TR) - Tel. 0763.301814 - Cell. 347.6090188 - 336.866061

La prima Centrale che funziona a vento e idrogeno.

La Germania, con 20.000 impianti è al primo posto in Europa per produzione d'energia eolica.

Ma quando il vento non c'è e' un guaio.

Forse una buona soluzione potrà rivelarsi il modello inaugurato il 21 aprile dalla Cancelliera Angela Merkel a Prenzlau (Brandeburgo):



un ibrido basato sul vento e l'idrogeno.

Quando soffia il vento le pale producono molta elettricità, e se questo succede quando la gente dorme e il consumo



e' minimo i gestori possono usare l'energia in piu' per ricavare idrogeno dall'acqua. Il gas cosi' ottenuto sarà pressato nelle cisterne dove resta immagazzinato in attesa della "bonaccia".

Quando il vento smette di soffiare, l'idrogeno viene pompato insieme al biogas e tutt'e due saranno bruciati come in un motore, così da far funzionare il generatore che produce elettricità.

Per la prevenzione del cancro.

Un test delle urine può predire se un fumatore si ammalerà di cancro del polmone. A metterlo a punto sono stati i ricercatori dell'università del Minnesota, negli Usa, che potrebbero aver dunque scoperto perché non tutti i tabagisti siano colpiti da questo tumore, nonostante il vizio sia un fattore di rischio noto, e non solo per la neoplasia polmonare.

La ricerca, presentata al 100esimo Congresso dell'American Association for Cancer Research, ha implicazioni importantissime per la diagnosi precoce del 'big killer' per eccellenza fra i tumori, difficile da scovare precocemente e che, anche per questo, ancora non perdona. L'equipe, coordinata da Jian-Min Yuan, e' partita dall'ipotesi che la presenza del metabolita Nnal nelle urine sia un marcatore del rischio di cancro del polmone.

(fonte Aduc)

Non fumatori "multati".

Alla faccia del salutismo e della lotta al fumo, arriva dalla Cina una notizia che ha dell'incredibile. In una contea dello sconfinato Paese asiatico, quella di Gong'an, l'amministrazione è pronta ad adottare un discutibile provvedimento per stimolare l'economia locale: "obbligare" i lavoratori della regione a fumare, pena una multa.

Per il governo locale, le tasse sulle sigarette fanno troppo bene alle casse pubbliche per non approfittarne.

L'obiettivo in termini generali è già stato fissato. Per evitare spiacevoli ammende, si dovranno consumare almeno 230mila pacchetti di sigarette locali ogni anno.

Non è chiaro se sia stata fissata una quota-pacchetti pro capite. Quel che si sa è che l'economia di Gong'an - che si trova nella provincia di Hubei - si regge per buona parte sulla tassa imposta sulle "bionde".

Da qui la decisione di "imporre" il fumo per legge. Con buona pace dei dati allarmanti sul

fumo nel Paese.

Secondo quanto riporta "The Global Times", in Cina ci sono 350 milioni di fumatori e, ogni anno, sono milioni le persone che muoiono per malattie causate da danni legati al tabacco.

Il governo cinese ha dichiarato perfino di voler incentivare i cittadini a smettere. La decisione di Gong'an va decisamente in controtendenza.

(fonte Tgcom)



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



di Elena Basili



Via della Gabelletta, 7
ORVIETO (TR)

Anche a Orvieto Ergo Assicurazioni paga le spese del tuo dentista!

L'AZIENDA

Il Gruppo ERGO opera in 27 Paesi; in tutte le nazioni in cui è presente, si occupa di polizze personali,

per la famiglia e per i professionisti.

In ogni Paese, alla forza e affidabilità del solido gruppo internazionale, si accompagna una profonda comprensione delle identità nazionali, oltre alla capacità di dare risposte mirate ad ogni specifica esigenza.

La casa madre, ERGO Versicherungsgruppe, ha sede a Dusseldorf, in Germania, e riunisce quattro grandi compagnie come VICTORIA, HAMBURG MANNHEIMER, DAS e DKV che operano sul mercato attraverso molteplici canali di vendita, fra cui le tradizionali agenzie, la bancassicurazione, i promotori finanziari, i brokers.

Il Gruppo ERGO è il secondo gruppo assicurativo tedesco e il suo portafoglio investimenti di 100 miliardi di Euro ne fa uno dei principali investitori istituzionali della Germania.

Con i suoi 34 milioni di clienti, è leader in Europa nei rami malattia e tutela giudiziaria.

In Germania è inoltre il secondo player nel ramo infortuni e il terzo nel ramo vita.

La famiglia, la salute, la professione, la casa... sono i beni più preziosi. E' nostro dovere proteggerli e metterli al riparo da ogni rischio.

Ma per salvaguardare se stessi e la propria attività, per offrire la migliore assistenza medica ai propri familiari o per garantire la sicurezza della propria abitazione, sono necessarie soluzioni affidabili e personalizzate, in grado di rispondere con attenzione e puntualità ad esigenze precise e diversificate.

ERGO Assicurazioni mette a disposizione la competenza e la professionalità di una società specializzata nella tutela delle persone e delle famiglie.

Una rete di Professionisti garantisce una costante attenzione, dalla consulenza iniziale alla gestione dei sinistri, con un risarcimento tra i più veloci del mercato.

ERGO Assicurazioni opera nel ramo danni dal 1989.

Nel 2007 ha chiuso l'esercizio con un utile netto di € 4,7 Mln. e con una raccolta premi lorda di € 117,8 Mln.



L'AGENZIA DI ORVIETO

Ergo Assicurazioni è presente da molti anni ad Orvieto nella sede di Piazza

Fracassini 12 e da dicembre 2008 è gestita dalla società "Finass Assicurazioni snc", già titolare dell'Agenzia Generale di Viterbo, rappresentata sul posto dal sig. Francesco Cioccolo.

L'Agenzia si occupa del settore assicurativo a 360°, come ad esempio il ramo previdenziale e sanitario, le Responsabilità Civili Professionali, il Settore Fidejussioni e Cauzioni e le Polizze Auto. In particolare per l'anno 2009 è possibile assicurarsi presso l'Agenzia Ergo, ottenendo una **tariffa scontata dal 25% al 35%, su Autovetture, Motocicli, Ciclomotori ed Autocarri.**

Gli uffici di piazza Fracassini sono aperti al pubblico dal lunedì al venerdì, (9,30 - 12,30 / 15,30 - 18,30) in questi orari è possibile avere dei preventivi personalizzati e conoscere meglio la nuovissima polizza "ERGODENT".

ERGODENT

LA POLIZZA CHE PROTEGGE I TUOI DENTI

Una prestazione certa ogni anno

Lo studio del dentista non è la meta più ambita per il tempo libero. E c'è il rischio di correre ai ripari solo quando il danno è fatto. Con ERGODENT, anche al livello più economico, hai diritto a una visita annuale gratuita di igiene e controllo. E la prestazione viene eseguita dal tuo dentista oppure da uno specialista del Network Newmed, la rete che riunisce professionisti all'avanguardia.

E' utilizzabile da tutti e senza visita di ammissione

Nella vita l'importanza del sorriso è innegabile. Per la salute, la bellezza, ma anche per l'aspetto psicologico. ERGODENT è la polizza che tutela la salute e la bellezza dei denti. Si può stipulare a qualsiasi età e senza dover fare la visita medica preventiva. Puoi scegliere tu il livello di copertura, dal semplice controllo fino agli interventi. A partire da 170 euro all'anno. Basta così poco per proteggere il tuo tesoro!

Dal tuo dentista abituale o con professionisti newmed? E' sempre un vantaggio

Innanzitutto puoi continuare a rivolgerti al tuo dentista. E se scegli il Network Newmed non devi neppure aprire il portafoglio perché ERGODENT anticipa il pagamento per te. Questa rete di professionisti è su tutto il territorio e anche il tuo dentista può entrare a farne parte. Inoltre il premio rimane invariato nel corso degli anni, per sorridere anche davanti agli aumenti dei prezzi.

Gli studi convenzionati nel comprensorio:

- Studio Dentistico **Dott. Massimo Galli** - Orvieto
- Studio Dentistico **Dott. Giampaolo Pinno** - Porano
- Studio Dentistico **Dott.ssa Tautu Oana Maria** - Castiglione in Teverina

Quattro linee di assistenza, sempre adeguate alle tue esigenze. Non tutti hanno gli stessi bisogni. Per questo puoi scegliere il livello ERGODENT che fa per te e assicurarti la copertura per i temi "ricorrenti" della tua salute dentale: igiene e controllo, otturazioni o addirittura interventi e protesi. I livelli sono ben quattro:

- **Basic SORPRENDENTE**
- **Plus SORRIDENTE**
- **Complete SUADENTE**
- **Extra SPLENDEnte**

Sai cosa può darti in più Ergodent?

INFORMATI SUBITO PRESSO

L'AGENZIA DI ORVIETO

Il tuo consulente ERGO Assicurazioni ti offre una proposta personalizzata sulle tue esigenze, da valutare senza alcun impegno.

UN SORRISO COSÌ
CHI TE LO ASSICURA?

FRANCESCA PICCININI
Nazionale Italiana volley

ERGO
Assicurazioni
A member of the ERGO Insurance Group

ERGO ASSICURAZIONI Agenzia Generale di Orvieto, Piazza Fracassini, 12 - Tel/Fax 0763/343520



FRANCO & RENATO

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

6 famiglie su 10 cambiano le abitudini a tavola.

In merito al rapporto dell'Istat sui "nuovi poveri", la Cia mette in evidenza le difficoltà economiche che hanno costretto gli italiani a mutare menù. Nel 2008 stagnanti i consumi alimentari, ma al Sud si segnala una chiara diminuzione. Cresce l'acquisto di prodotti di qualità inferiore.

La crisi e la minore disponibilità economica hanno cambiato i piatti in tavola per le famiglie italiane: il 60 per cento ha modificato il menù; il 35 per cento ha limitato gli acquisti; il 34 per cento ha optato per prodotti di qualità inferiore.

I consumi hanno continuato a ristagnare, mentre nel Sud si ha una flessione superiore al 3 per cento. Nonostante questa tendenza, la spesa alimentare mensile (482 euro), in termini monetari, è cresciuta nel 2008 del 2,5 per cento. E' quanto afferma la Cia-Confederazione italiana agricoltori in relazione al rapporto dell'Istat sulla povertà in Italia.

Nel contesto dei "tagli" alimentari, si riscontra che il 40,2 per cento delle famiglie italiane ha ridotto gli acquisti di frutta e verdura, il 36 per cento quelli di pane e il 39,5 per cento quelli di carne bovina.

Nella ripartizione geografica, si nota che al Nord il 32 per cento delle famiglie ha limitato gli acquisti (il 39 per cento ha ridotto le "voci" pane e pesce). Al Centro la percentuale di chi ha dato un colpo di forbice ai consumi sale al 36 per cento (il 37 per cento ha ridotto il pane, il 48 per cento il pesce, il 43 per cento la carne bovina); mentre nelle regioni meridionali si arriva al 50 per cento (il 38 per cento ha ridotto il pane e il 56 per cento la carne bovina).

Per quanto concerne la scelta di prodotti di qualità inferiore,



L'orientamento delle famiglie, a livello nazionale, ha riguardato il pane per il 40,2 per cento, la carne bovina per il 46,2 per cento, la frutta per il 44,5 per cento, gli ortaggi per il 39,7 per cento, i salumi per il 32,5 per cento.

Nel 2008 la spesa alimentare ha rappresentato, in media, il 18,8 per cento di quella totale. In questo periodo è aumentata la percentuale di famiglie che ha acquistato prodotti agroalimentari presso gli hard-discount (dal 9,7 del 2007 al 10,2 per cento). Comunque, gli iper e i supermercati restano i punti vendita dove si ha la maggiore concentrazione degli acquisti da parte degli italiani con il 68,2 per cento (specialmente nel Centro-Nord con il 73 per cento).

A seguire il negozio tradizionale (64,9 per cento), in particolare nel Sud (77,1 per cento). Da rilevare che per la spesa nei mercati rionali ha optato il 21 per cento delle famiglie residenti nel Centro-Nord e il 31,7 per cento quelle delle regioni meridionali.

La percentuale della spesa destinata all'alimentazione varia, tuttavia, tra le classi sociali e per condizione di lavoro. Gli

imprenditori e i liberi professionisti spendono per imbandire le loro tavole il 14,5

per cento della spesa totale, i lavoratori autonomi il 18,2 per cento, i dirigenti e gli impiegati il 16,1 per cento, gli operai il 19,9 per cento; mentre per i pensionati la percentuale è del 21 per cento.

La percentuale del 18,8 per cento della spesa alimentare su quella complessiva è rilevata la Cia- così ripartita: 3,2 per cento pane e cereali, 4,3 per cento carne, 1,7 per cento pesce, 2,5 per cento latte, formaggi e uova, 0,7 per cento oli e grassi, 3,4 per cento frutta, ortaggi e patate, 1,3 per cento zucchero, caffè e altri, 1,7 per cento bevande.

(fonte: www.reportonline.it)

Coldiretti, bene antitrust su panino Ciociaro Mc'Donald's.

E' importante la decisione di chiedere all'Antitrust di verificare se la promozione del panino ciociaro da parte della multinazionale McDonald's è una pubblicità ingannevole nei confronti dei consumatori e dei produttori ciociari impegnati a garantire la tipicità delle proprie produzioni.

E' quanto afferma la Coldiretti nel commentare la segnalazione inviata dalle autorità locali di all'Autorita' garante della concorrenza e del mercato nei confronti dello spot della nota multinazionale.

Le tradizioni alimentari locali sono - sottolinea la Coldiretti - una grande risorsa per il Paese e la loro banalizzazione rischia di provocare gravissimi danni economici e di immagine alle imprese che si sono impegnate a conservarle nei secoli. Lo stesso appuntamento del G8 dell'agricoltura, che è in corso a Cison Valmarino

in Italia, deve avere tra gli obiettivi - sostiene la Coldiretti - la difesa delle identità territoriali degli alimenti che rappresenta una risorsa per lo sviluppo in tutti i Paesi.

L'enogastronomia ciociara - continua la Coldiretti - offre prodotti di altissima qualità che la Coldiretti è impegnata a far conoscere direttamente ai consumatori con il progetto di filiera corta, la vendita diretta delle imprese agricole ed il progetto di campagna amica. E per questo - conclude la Coldiretti - occorre vigilare con attenzione per evitare che si affermino messaggi fuorvianti che rischiano di disorientare i consumatori.



CONSUMI

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

Le donne immortali dell'opera lirica.

Le protagoniste delle storie d'amore più tragiche e passionali appartengono al genere dell'opera lirica.

Norma, Violetta, Tosca e Mimì non sono le protagoniste di un nuovo telefilm tutto al femminile, ma vere e proprie eroine tragiche delle opere liriche. L'opera, che ancora in troppi giudicano come musica "pesante" e "da vecchi" ha invece portato in scena storie d'amore che affascinerebbero qualsiasi innamorato.

• **La Norma di Vincenzo Bellini** è una tragedia lirica in due atti. La prima avvenne il 26 dicembre del 1831 alla Scala di Milano.

La storia si svolge in Gallia, **Norma** è la sacerdotessa dei Druidi ed è innamorata di un nemico:

Pollione, proconsole romano. Da lui ha anche due figli. Pollione si innamora di un'altra sacerdotessa, Adalgisa. La vendetta di Norma sarà l'ordine di ster-

minare i romani. Ma ecco il colpo di scena: davanti all'amore di Pollione per Adalgisa si auto accusa di tradimento e si avvia al rogo. Pollione, colpito dall'amore di Norma la segue tra le fiamme.

L'aria più famosa di quest'opera è "Casta diva", in cui Norma invoca la pace rivolgendosi alla luna.

• "Amami Alfredo" grida **Violetta** nel II atto, lei ha appena avuto un incontro con il padre

di lui che le chiede di lasciare suo figlio, perché sta sperperando tutto il patrimonio di famiglia per farla vivere negli agi.

Violetta è la protagonista della "Traviata", melodramma in tre atti di Giuseppe Verdi.

Musica e canto sottolineano l'ambientazione salottiera e parigina, così come Violetta Valery.

La storia, prima ancora di finire su un palco ha già una sua particolarità struggente: Alexandre

Dumas, figlio, si ispirò alla cocotte, sua amante Marie Duplessis, che nel suo libro "La signora delle camelie", avrà il nome di Margherite Gautier. Alla loro morte furono sepolti nel cimitero di Montmartre, e la tomba di Marie è meta dei fidanzati di tutto il mondo, e sulla sua tomba non mancano mai le camelie.

La Traviata è ambientata a Parigi, nel 1850, Violetta, donna frivola conosce Alfredo Germont ad una festa. Il padre di Alfredo però ostacola questa relazione che infanga il nome della famiglia. Violetta per amore accetta. Alfredo la ritrova ad una festa, non sapendo il sacrificio che c'è dietro la umilia davanti a tutti buttandole un sacchetto di monete. Quando Alfredo saprà la verità è troppo tardi: Violetta muore tra le sue braccia uccisa dalla tisi.

• **Flora Tosca** è una cantante fidanzata con Mario Cavaradossi. Ma di lei si innamora il barone Scarpia, capo della polizia, che le ucciderà il fidanzato. Tosca piuttosto che finire tra le sue braccia si suicida buttandosi giù da Castel Sant'Angelo.

Il melodramma in tre atti fu co-

struito essenzialmente sulla gelosia di Tosca per il suo uomo, da questo corrosivo sentimento la protagonista sarà trascinata alla rovina.

Tra le arie più famose: "E lucean le stelle", "Vissi d'arte, vissi d'amore".

• **Mimì** vive a Parigi e fa la sarta. L'esistenza gaia e spensierata di un gruppo di giovani artisti costituisce lo sfondo dei diversi episodi in cui si snoda la vicenda dell'opera, ambientata nel-

la Parigi del 1830. Uno d'essi, Rodolfo, incontra per caso Mimì, una sarta che abita in una soffitta attigua, s'innamora improvvisamente della fanciulla e la convince a unirsi a lui e festeggiare con gli amici la vigilia di Natale al quartiere latino. Fra costoro appare anche Musetta, antica fiamma del pittore Marcello, che aveva poi abbandonato per correre dietro a nuove avventure; quest'ultimo cede ancora al fascino della ragazza ed entrambi si aggregano agli altri amici

Ma la vita in comune si rivela ben presto impossibile: le scene di gelosia fra Marcello e Musetta sono ormai continue, come pure i litigi e le incomprensioni fra Rodolfo e Mimì, accusata di leggerezza e di infedeltà.

Mimì è gravemente malata, e la vita nella soffitta potrebbe pregiudicarne ancor più la salute; ai due non resta che separarsi, nello struggente rimpianto delle ore felici trascorse insieme. Ma la fanciulla non può stare lontano dal suo Rodolfo: sentendo ormai prossima la fine, accompagnata da Musetta, lo raggiunge in quella soffitta che vide il loro primo incontro. Qui, ricordando con infinita tenerezza i giorni del

loro amore, Mimì si spegne dolcemente vicino a Rodolfo. Impossibile non conoscere i primi versi di "Che gelida manina".

• Ma queste sono solo le opere più conosciute, anche per chi non ama particolarmente il genere lirico. Non bisogna dimenticare altre storie come "**Madama Butterfly**" di **Puccini**, storia di una donna tradita, la geisha Cio-Cio-San, detta Madama Butterfly che sposa Pinkerton un tenente della marina americana. Per lei è un matrimonio serio, per lui è solo un gioco, tanto che riparte dopo le nozze senza sapere che lei aspetta un figlio. Dopo anni ri-



torna con la moglie americana, Butterfly allora consegna alla coppia il figlio e si uccide con il rito del harakiri.

• **La Lucia di Lammermoor**, dramma tragico di **Gaetano Donizetti** è ambientata in Scozia, nel XVI secolo. Ashton fa credere a Lucia, sua sorella, che il suo innamorato Edgardo di Ravenswood l'ha tradita. Così vuole spingerla tra le braccia del lord Arturo Bucklaw. Lucia ci cassa e si fida con Arturo scatenando l'ira di Edgardo. Durante le nozze Lucia comincia a dar segni di squilibrio e uccide il marito e si abbandona al delirio. Edgardo viene a saper che Lucia sta morendo distrutta dalla pazzia e si suicida invocando l'amata.

COIFFEUR CLAUDIA

Ogni nuova cliente riceverà uno sconto del **50%**
su un servizio completo (taglio, colore e piega)

PROMOZIONE VALIDA SOLO IL GIOVEDÌ

Castiglione in Teverina - Via del Rivellino, 23 - Tel. 347.0559557 - Riceve solo per appuntamento

JOGGING: la distorsione della caviglia.

Le giornate si allungano, ritorna con l'ora legale la voglia di riattivarsi fisicamente dopo la pausa invernale. Le passeggiate ed il jogging sono le attività preferite da chi non pratica uno sport a livello agonistico. Queste attività presentano innumerevoli ed oramai conosciuti benefici, ma al tempo stesso anche qualche occasionale inconveniente come la distorsione della caviglia.

Correndo, generalmente il piede di appoggio effettua una rotazione interna e può accadere che accidentalmente la rotazione si associ ad una inversione della caviglia, pertanto il carico si distribuisce in un solo punto esterno, provocando una **distorsione tibio-tarsica**.

Le distorsioni della caviglia sono classificate in tre gradi di gravità:

1° Grado: stiramento legamentoso con conseguente gonfiore medio-lieve che richiede pochi giorni di convalescenza.

2° Grado: distorsione incisiva con interessamento e lacerazione di uno o più legamenti con conseguente gonfiore ed edema che richiede dalle tre alle sei settimane di convalescenza.

3° Grado: distorsione completa con rottura di tutti e tre i legamenti con gonfiore ed edema importanti con conseguente necessità di immobilizzazione della caviglia e comporta dalle sei alle nove settimane di convalescenza.

Quando la distorsione compromette la capsula e le ossa si definisce "**caviglia chirurgica**" e include, oltre alle condizioni descritte, anche la lacerazione della capsula articolare e in grossa percentuale dei casi anche la frattura del perone e del V metatarso.



Cosa fare?

Nell'immediato la **prima cosa** da fare è quella che gli americani chiamano **R.I.C.E.** (Rest, Ice, Compression, Elevation) e cioè Riposo, Ghiaccio, Compressione, Elevazione.

La **seconda cosa** da fare è rivolgersi al proprio specialista di fiducia, il quale prescriverà: riposo, antiinfiammatori e fisioterapia.

Il **riposo** varia in funzione dell'entità del danno subito dall'articolazione, da pochi giorni a qualche mese. Saranno gli specialisti del settore a consigliare i tempi più adeguati.

Il **ghiaccio** va applicato sulla zona edematosa protetta da un telino, con applicazioni ripetute più volte nell'arco delle prime 24/48 ore dal trauma lesivo. La messa in posa non deve superare i 20 minuti per singola applicazione, ciò per evitare una risposta del corpo in iperemia data dall'attività dei recettori locali, i quali in una situazione di "congelamento" prolungato attiverrebbero tutti i meccanismi atti alla sopravvivenza della parte.

La **compressione** viene effettuata grazie a dei bendaggi elastici ad "otto" attorno all'articolazione, si possono utilizzare le classiche bende elastiche per la prima fase dove è necessario contenere il versamento, oppure nel caso di distorsione di 3° grado la compressione si associa alla immobilizzazione, classicamente con

l'applicazione di un apparecchio gessato ma modernamente per mezzo di un tutore che svolge le funzioni del "gesso" ma che da il vantaggio di poter essere tolto per cominciare una adeguata terapia di recupero.

Si utilizzano in seconda fase delle fasciature tecniche che possiamo chiamare "stringhe" ad alta contenzione elastica con l'obiettivo di supportare il lavoro dei legamenti lesionati e permettere che si ristabiliscano completamente.

In una fase successiva, alla ripresa della attività motoria il bendaggio sarà prettamente tecnico e funzionale, a tal riguardo gli strumenti migliori sono il "taping" con cerotti rigidi



su una base di salvapelle oppure dei tutori "ad hoc" per l'attività fisica.

L'**elevazione** dell'arto colpito è tanto più fondamentale nei primi giorni quanto più è grosso il danno all'articolazione, in genere basta una piccola pendenza che sopraeleva la caviglia rispetto al piano dell'anca omolaterale, è sufficiente un cuscino o una coperta ripiegata da mettere anche sotto al materasso.

La **fisioterapia** si esplica in 3 periodi:

1° periodo: serve a ridurre l'edema ed a sfiammare l'articolazione

2° periodo: prevede la mobilizzazione ed il riacquisto dei gradi di libertà

3° periodo: sono previsti esercizi propriocettivi, il rafforzamento muscolare e la cancellazione della memoria tissutale del trauma per il ripristino della normale funzionalità.

I **protocolli più moderni** ed attuali prevedono trattamenti con correnti galvaniche in bacinella, trattamenti manuali avanzati (Ortho-bionomy e fibrolisore), applicazioni di onde d'urto e l'utilizzo di pedane oscillanti (Freeman) o tavolette "Stability Trainer" di diversa densità (Freeman modificata).

Le **onde d'urto** sono essenziali ed indispensabili in un trattamento moderno della distorsione della caviglia. Le onde d'urto sono fondamentali per l'elasticizzazione dei tessuti cicatriziali post-traumatici, per evitare la formazione o l'eliminazione di piccole calcificazioni e ripristinare l'equilibrio metabolico della caviglia.

di Mariella Melon
Fisioterapista
Ortho-bionimista

fisioterapia
LE PIAGGE
Studio Associato di Mariella Melon & C.

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

Gli antichi egizi lo usavano in medicina 5000 anni fa.

Il vino era già utilizzato cinquemila anni fa in medicina dagli antichi egizi che usavano arricchirlo con erbe e resine secondo i ricercatori dell'Università di Pennsylvania del Museo di Archeologia e Antropologia.

E' quanto afferma la Coldiretti nel riferire i contenuti del rapporto del gruppo di ricerca guidato da Patrick E. McGovern pubblicato negli "Atti dell'Accademia Nazionale di Scienze" (PNAS del 13 aprile), che sono particolarmente interessanti per l'Italia che è il primo produttore mondiale di vino.

L'analisi chimica di alcune damigiane, datate attorno al 3150 avanti Cristo e ritrovate negli scavi, ha rilevato - sottolinea la Coldiretti - la presenza di erbe e resine di alberi immerse nel vino di uva al quale venivano quindi riconosciute proprietà medicinali.

Si tratta - continua la

Coldiretti - della prima prova chimica dell'uso di questi rimedi organici in medicina da parte degli egiziani della quale si avevano solo conoscenze sulla base di papiri risalenti dal 1850 prima di Cristo.

Gli effetti positivi per la salute del consumo moderato di vino sono stati confermati da numerosi studi scientifici come negli Stati Uniti dove è stata addirittura data la possibilità a un produttore di indicare sulle etichette del proprio vino il contenuto di "resveratrolo", un importante antiossidante con effetti benefici sull'apparato cardiovascolare. E' soprattutto il resveratrolo, presente in particolare nel vino rosso, la sostanza che ha l'influenza positiva sulla salute che va sotto il nome di "paradosso francese".

Si tratta - spiega la Coldiretti - della dimostrazione di come i francesi non soffrano di malattie cardiovascolari nonostante i consumi di cibi grassi che vengono "combattuti" dai polifenoli

disciolti nel vino.

Recenti studi medici hanno stabilito che il consumo prolungato di vino determina sostanziali modificazioni strutturali a carico di componenti del sangue: i globuli rossi, le piastrine e altri fattori della coagulazione, provenienti dal sangue di soggetti considerati "bevitori abituali", hanno una resistenza superiore nei confronti di stimoli ossidativi rispetto alle cellule sanguigne degli astemi.

Altro filone di ricerca è quello sulle proprietà anti invecchiamento con prove preliminari che dimostrano come nel vino vi sono delle componenti che sono in grado di ritardare l'invecchiamento delle cellule. Gli ambiti della ricerca - evidenzia la Coldiretti - sono molti altri ancora: dalla cosmesi, alla chirurgia plastica, dalla prevenzione dei tumori (il consumo di tre bicchieri la settimana ridurrebbe sensibilmente il rischio di tumori al colon per una percentuale del 68 per cento), alla prevenzione delle malattie cardiovascolari (rischio di infarto tra gli abituali consumatori di vino rosso si riduce del 30 per cento).

Vi sono interessanti prospettive di studio - continua la Coldiretti - anche sugli allergeni: il potenziale allergenico di alcune sostanze nel vino viene annullato sorprendentemente, mentre è noto il potere antistress dovuto alla presenza della melatonina, un neuroormone che svolge un ruolo importantissimo nella regolazione dei ritmi circadiani (sonno-veglia) che influenzano l'umore.

Con una vendemmia nazionale attorno ai 45 milioni di ettolitri (+ 5 per cento) si è verificato nel 2008 - conclude la Coldiretti - uno storico sorpasso quantitativo dell'Italia sulla Francia dove la raccolta dell'uva è stata stimata in calo del 5 per cento per un quantitativo di 44 milioni di ettolitri.

Un risultato che - precisa la Coldiretti - è il frutto anche di una crescita qualitativa della produzione Made in Italy con circa il 60 per cento dei raccolti destinati alla produzione di vini Docg, Doc e Igt. Sono 477 i vini a denominazione di origine controllata (Doc), controllata e garantita (Docg) e a indicazione geografica tipica (316 vini Doc, 41 Docg e 120 Igt).



COMPAGNIA DELLA BELLEZZA
PARRUCCHIERI



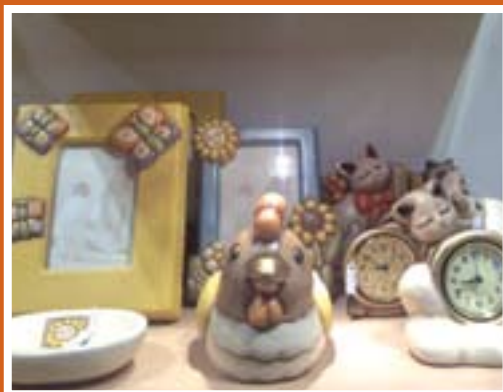
sandrina & monica

via degli eucalipti, 13 TEL. 0763 305722
PARRUCCHIERI

Nuove Proposte

Liste Nozze Bomboniere

THUN®



...e se vuoi rendere unica
la tua collezione THUN
un'esperta decoratrice
sarà lieta di personalizzarla
proprio davanti ai tuoi occhi.



ORVIETO

Corso Cavour, 8 - Tel./Fax 0763 343213

Gilles Villeneuve

IL 27 ROSSO DIVE

27 lunghi anni.

27 come il suo numero, sporco di benzina e fango, sulla livrea della Ferrari rossa.

Era l'8 maggio del 1982 e in un terribile, quanto inaspettato e banale, incidente sul circuito di Zolder in Belgio perdeva la vita **Gilles Villeneuve**, l'aviatore come tanti l'avevano soprannominato. Il Drake, **Enzo Ferrari**, non amava molto parlare dei

suoi piloti... ma di lui una volta disse:

"Villeneuve, con il suo temperamento conquistò subito le folle e ben presto diventò... Gilles! Sì, c'è chi l'ha definito aviatore e chi lo valutava 'svitato', ma con la sua generosità, con il suo ardimento, con la capacità distruttiva che aveva nel pilotare le macchine macinando semiassi, cambi di velocità, frizioni, freni, ci insegnava cosa bisognava fare affinché un pilota potesse difendersi in un momento imprevedibile, in uno stato di necessità. E' stato un campione di combattività ed ha regalato tanta notorietà alla Ferrari.

lo gli volevo bene."

Ecco, il Mito Ferrari gli voleva bene e così era anche per i tifosi. E si che Gilles non era un vincitore nato, anzi. A lui piaceva correre, magari anche vincere, ma quello che contava era essere il più veloce in pista, sempre e comunque.

Anche quando era in decima posizione, anche quando aveva una ruota bucata o il semiasse distrutto, la cosa più importante per Villeneuve era andare... andare per andare.

La sua prima vittoria in Formula 1 la ottenne nella sua natia Provincia del Quebec, in Canada, nel Gran Premio del Canada del 1978, tenuto a Montreal.

Nella sua breve carriera, vinse in tutto sei Gran Premi, pochi davvero pochi per pensare di essere ricordato nel tempo... Nel 1979 terminò secondo nella classifica del campionato del mondo al volante di una Ferrari, dietro al compagno di squadra Jody Scheckter.

Questo è stato il suo miglior piazzamento in classifica.

Non fu mai Campione del Mondo, ma è ricordato più di certi Campioni del Mondo.

Non ha un palmares invidiabile, ma dopo 27 anni ancora tanti fan si ricordano di lui e lo rimpiangono.



Salut Gilles

GILLES

NUTO LEGGENDA

Fu e forse è il simbolo del pilota coraggioso, dell'ammante della velocità pura, del rischio ma non del rischio fine a sé stesso.

Amava essere il più veloce e cercava di esserlo sempre, sia quando era ultimo in classifica sia quando poteva amministrarre la gara.

● **1° luglio 1979 al Gran Premio di Francia a Digione**

si assiste ad uno dei più grandi duelli della Formula 1.

La gara sta finendo quando si scatena la bagarre fra la Renault di Renè Arnoux e la Ferrari di Villeneuve, che si noti lottano solo per il secondo e terzo posto e non per la vittoria.

I due percorrono alcuni giri praticamente affiancati.

Ad ogni curva, ad ogni staccata, le ruote fumano ma nessuno dei due molla.

Le vetture si toccano varie volte e Arnoux, in un'occasione, esce anche sul prato a bordo pista.

E' un duello antusiasmano che infiamma gli appassionati e che fa passare in secondo piano la vittoria di Jean-Pierre Jabouille e della Renault RS11, la prima F.1 a vincere una gara con il motore turbo.

● **Il 26 agosto 1979 c'è il Gran Premio d'Olanda a Zandvoort.**

Gilles è al comando davanti alla Williams di Jones.

Con la vittoria potrebbe balzare al comando del campionato piloti ma la sfortuna quel giorno, si scatena contro Gilles.

Alla prima staccata, dopo il rettilineo di partenza, la ruota si fora e Gilles esce di pista fermandosi nel prato all'esterno della curva.

Ma Villeneuve non si arrende; inserita la retromarcia rientra in pista e cerca di raggiungere i box.

Perde il pneumatico, viaggia su tre ruote fra scintille e il pubblico è in delirio.

Come ha ben scritto in un suo libro Andrea Scalzì, Villeneuve continua... continua...continua... anche senza ruote.

● **Il 27 settembre 1981 un'altra corsa, il Gran Premio del Canada a Montréal.**

Ancora una volta, nel gran premio di casa, Gilles da spettacolo. Sotto il diluvio sbatte

contro la March di Derek Daly.

Piega l'ala anteriore che resta attaccata tutta piegata, impedendogli praticamente di vedere. Va avanti senza fermarsi. Dopo un po', l'alettone vola via.

Sulla pista inondata d'acqua, guidando una macchina completamente priva di deportanza anteriore, Gilles riesce a difendersi e a tagliare il traguardo al terzo posto.

Gilles Villeneuve era questo, un Pilota e basta. Correva sempre, anche per arrivare a Maranello con la sua Ferrari dal casello dell'Autostrada.

Correva in motoscafo, in motoslitta, correva...

Era un fenomeno per come viveva la sua passione, per la sua generosità e la sua schiettezza.



Mauro Giuli
SPECIAL PRICE

ORVIETO Corso Cavour 126