



u o m o  
d o n n a  
b a m b i n o

s p a z i o  
o u t l e t

nuova apertura

domenica 15 marzo 2009 \_ ore 16:00

via po \_ n°19 \_ sferracavallo \_ orvieto \_ tel 0763.343477

## Guardie della Regina...

Fotografare un poliziotto o una guardia della Regina in Gran Bretagna diventa reato, anche se a scattare l'istantanea è un semplice turista.

L'introduzione nel Regno Unito della nuova norma in materia di anti-terrorismo ha suscitato forti proteste da parte dei fotografi professionisti, i quali si sono concentrati davanti alla sede di Scotland Yard, a Londra, per manifestare contro una decisione che non ha precedenti. Chi sia colto a scattare una foto ai famosi 'bobbies' inglesi, o alle guardie reali che presidiano Buckingham Palace, rischia infatti di essere perquisito e 'indagato' per terrorismo.

Il ministero dell'Interno britannico ha cercato di difendere la nuova disposizione sostenendo che essa è intesa a proteggere le forze di sicurezza da eventuali attentati, e ha sottolineato che sarà applicata solo in "circostanze eccezionali". (fonte Aduc)

GRANBRETAGNA

## Mega bolletta per connessione tramite cellulare.

Mega bollette per connessioni in mobilità, nuova condanna dell'Antitrust. E' il turno di **Telecom Italia** sanzionata a 300 mila euro per la condotta posta in essere relativamente ai piani tariffari "Maxxi Alice Facile", "Tutto Relax Internet", "Alice Mobile Data Kit Compreso" e "Maxxi Alice 100".

Tim-Telecom ha addebitato agli utenti importi estremamente elevati, generati in maniera non consapevole dai

consumatori nella fruizione dei servizi dati e non avrebbe informato adeguatamente i consumatori che, superata la soglia prestabilita, le tariffe applicate per la navigazione a volume

e a tempo avrebbero potuto comportare una spesa molto elevata, non avrebbe dato la possibilità ai consumatori di monitorare l'eventuale superamento della soglia prestabilita e consentito di conteggiare e verificare il traffico dati extrasoglia, non avrebbe, infine, informato adeguatamente i consumatori sulla disponibilità del servizio **UMTS Hi-Speed di Tim** e della relativa qualità. (fonte Aduc)



INTERNET

13

## Ferrari per la ricerca.

Una cospicua donazione della Ferrari - 320mila euro - consentirà di potenziare a Modena l'attività del **Laboratorio di Ricerca Materno Infantile presso l'Azienda Ospedaliero-Universitaria**.

Alla presentazione della rinnovata struttura, situata al settimo piano del Policlinico, hanno partecipato tra gli altri il presidente della Casa di Maranello, **Luca di Montezemolo**, dell'assessore regionale alla Sanità **Giovanni Bissoni**, il rettore dell'Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia **Aldo Tomasi**, il sindaco **Pighi**, il presidente della Provincia **Sabattini** e dei vertici dell'azienda ospedaliera.

Il Laboratorio, istituito all'interno del Dipartimento ad Attività Integrate Materno Infantile, già attivo nel campo dell'Ostetricia, Pediatria, Neonatologia, Chirurgia Pediatrica e

Genetica, potrà ora - grazie al finanziamento - sviluppare la ricerca sulle cellule staminali fetali e del liquido amniotico, che possono essere impiegate per curare malattie rare dell'età evolutiva e neoplasie infantili, con particolare attenzione verso quelle che attualmente godono di scarse possibilità di cura, se non addirittura prive di tale prospettiva.

Sarà così ulteriormente esteso e consolidato l'innovativo settore delle terapie cellulari, peraltro già avviato a Modena in collaborazione con il Dipartimento ad Attività Integrate di Oncologia, Ematologia e Patologie dell'Apparato Respiratorio, diretto dal Prof. Giuseppe Torelli. (fonte Aduc)



BENEFICENZA

## Contro gli sprechi.

Dal primo gennaio 2012 sarà più facile farsi prestare il carica batterie giacché praticamente tutti i telefonini disporranno di un dispositivo unico, a prescindere dal modello e dalla marca. E' quanto hanno pattuito i 17 principali costruttori e operatori di telefonia mobile che hanno annunciato l'accordo al Congresso mondiale di Barcellona.

La connessione universale sarà micro-USB (o mini-USB), una variante già utilizzata dalla maggior parte dei computer, e la più diffusa tra i cellulari e altri apparecchi come videocamere e Dvd.

Inoltre, il carica batterie consentirà di risparmiare il 50% d'energia rispetto ai modelli attuali.

TELEFONIA



**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

## Lettera arriva... dopo 90 anni.

Capita di tutto, anche di vedersi arrivare lettere indirizzate ai precedenti proprietari della casa dove si abita.

Un po' più insolito però è quando arrivano lettere indirizzate a chi abitava nella casa 90 anni prima.

Ma se le poste sono adeguatamente lente, è possibile anche questo.

Ed è proprio quello che è successo a Jane Barret, che si è vista reca-

pitare una lettera indirizzata a un certo Percy Bateman e signora, che abitava nella casa nel 1919. La lettera era una risposta ad un invito ad una festa organizzata dai coniugi.

La Barret ha cercato di contattare dei parenti di Bateman, e alla fine è riuscita a raggiungerne la figlia, ora ottantacinquenne.

La donna, per quanto stupita, è stata contenta di ricevere la lettera, che dice di considerare "un pezzettino di storia della famiglia".



## Ladro trasformista in Nigeria.

Su Yahoo news leggiamo che la polizia nigeriana ha arrestato una capra con l'accusa di tentata rapina a mano armata.

Secondo la versione ufficiale, si tratterebbe infatti di un ladro che avrebbe usato la magia nera per trasformarsi nell'animale, dopo il tentativo di rubare un'auto.

Il portavoce della polizia

ha spiegato che "un gruppo di vigilantes ha scoperto una coppia di ladri tentare la rapina dell'auto, e li hanno inseguiti. Però uno è riuscito a scappare, mentre l'altro si è trasformato in una capra".

Il portavoce spiega che per quanto "non siano in grado di confermare questa versione dei fatti, la capra è stata trattenuta in custodia", ma "dovrà essere provato scientificamente che un uomo si è trasformato in una capra".

In Nigeria la fede nella magia è molto diffusa, ed è anche uno delle minacce più comuni con cui le giovani vengono minacciate per essere costrette a prostituirsi.



## Crisi pro cinema.

Il cinema come relax? La soluzione anticrisi più facile da organizzare per milioni di

francesi, e anche la meno costosa.

Con 15 milioni di ingressi, gennaio è stato un mese ottimo, e le entrate sono aumentate del 4% rispetto a gennaio 2008.

E a febbraio la tendenza è proseguita alla grande.

Un fenomeno che è di portata mondiale, rileva lo studio del-

l'Osservatorio europeo dell'audiovisivo presentato al festival di Berlino un mese fa.

Da Istanbul a Oslo passando per Dubai e Tokyo, le code davanti ai cinema s'allungano.

Idem negli Stati Uniti, dove dal primo gennaio i biglietti sono aumentati del 26%.

Esattamente la stessa cosa come durante la crisi del 1929 e la Seconda guerra mondiale. (Fonte Aduc)



## Ryanair per ogni bisogno.

Il patron della Ryanair ne ha pensata un'altra, dopo i bagagli in eccesso a pagamento e l'eliminazione dei check-in in aeroporto.

Presto sui voli della compagnia aerea irlandese potrebbe essere necessario avere qualche spicciolo in tasca per andare in bagno.

L'amministratore delegato Michel O'Leary ha infatti annunciato in un'intervista alla Bbc che la compagnia aerea low cost sta valutando anche questa misura per poter continuare a offrire tariffe basse



ai clienti.

Secondo O'Leary il bagno a tariffa non dovrebbe portare particolari problemi ai viaggiatori: "Non penso ci sia nessuno nella storia di Ryanair che sia salito a bordo con meno di una sterlina in tasca", ha spiegato il Presidente.

**Pizzeria San Michele**  
Forno a legna  
Specialità **El Kebab**  
Il primo a Orvieto  
Via Sette Martiri, 60 - Orvieto Scalo - Tel. 333.6972918

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



# COIFFEUR CLAUDIA

PER TE... PER VOI... PER TUTTE LE DONNE  
CHE TENGONO ALLA BELLEZZA DEI PROPRIO CAPELLI

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

***Vieni a trovarmi !!!***



**FRANCO & RENATO**

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

## LA CELLULITE: trattamento all'avanguardia con onde d'urto.

### Che cos'è la cellulite?

La cellulite è un problema per 8 donne su 10 ed ha un significativo impatto sulla qualità della vita e sul benessere psicofisico.

Innanzitutto è una vera disfunzione del tessuto adiposo e connettivale, le cellule adipose ingrossate spingono la pelle verso l'alto e comprimono i vasi arteriosi e venosi, riducendo l'afflusso di sostanze nutritive e l'eliminazione di scorie. Il diminuito scambio a livello circolatorio porta ad un graduale indurimento del tessuto connettivale ed esercita una pressione sulla pelle. L'effetto combinato di pressione e trazione conferisce alla pelle il tipico aspetto grinzoso e senza un efficace trattamento della cellulite la pelle acquisisce il classico aspetto a buccia d'arancia, che peggiora con il tempo, colpisce e predilige zone quali le cosce, i glutei, l'addome e le braccia.

E' possibile determinare diversi stadi di cellulite:

- **stadio 0**, assenza di cellulite:

la pelle su cosce, glutei e addome è uniforme, sia in posizione eretta che supina

- **stadio 1**, cellulite iniziale:

le cellule adipose iniziano ad ingrossarsi e a creare maggior spazio tra i capillari con iniziale riduzione degli scambi e riduzione di elasticità della pelle; alla vista non si nota ancora nulla

- **stadio 2**, grinze appena accennate sulla superficie della pelle:

le cellule adipose ingrossate si agglomerano in noduli e i capillari si atrofizzano

sempre più, il "pinch test" è positivo

- **stadio 3**, grinze e depressioni sulla pelle:

i noduli adiposi sono sempre più strutturati ed il tessuto connettivale degenera, la pelle è uniforme quando si è in posizione supina ma assume l'aspetto a buccia d'arancia in posizione eretta

- **stadio 4**, grinze e depressioni significative:

presenza di grossi noduli adiposi fibrotizzati, scarsa o assente circolazione con accumulo di tossine, degenerazione connettivale e ristagno di liquidi; pelle a buccia d'arancia anche in posizione supina.

cumulati per la deficienza circolatoria.

Pertanto agiremo su più fronti simultaneamente ed il trattamento sarà personalizzato in funzione della valutazione iniziale e dello stadio degenerativo da cui si partirà.

Gli obiettivi fondamentali sono:

- **disintegrazione delle cellule adipose**, grazie all'uso delle onde d'urto (Acoustic Wave Therapy-AWT) associate ad una tecnologia specifica con D-ACTOR® 200, cioè impulsi applicati dall'esterno che si propagano nel tessuto sotto forma di onde acustiche; in tal modo viene trasmessa alla zona

interessata una leggera energia, efficace e mirata, in grado di ripristinare il tessuto sottocutaneo. Nel corso del trattamento la parete delle cellule adipose si deteriora, il contenuto

grassoso (trigliceridi) viene rilasciato nel tessuto circostante e trasportato al fegato per essere eliminato, le sedute si sviluppano su otto settimane al ritmo di due sedute la settimana

- **eliminazione delle tossine e dei liquidi in eccesso**, allo scopo si utilizza il linfodrenaggio manuale o la pressoterapia

coadiuvati da un intervento da parte dell'interessata di tipo alimentare alleggerendo l'alimentazione e introducendo molta acqua al fine di aiutare il processo di disintossicazione

- **miglioramento del tono ed incremento della massa muscolare**, altro passo importante, primo perchè i muscoli fanno da supporto al tessuto connettivale e secondo perchè grazie ad una adeguata attività fisica si accelera il fondamentale processo di eliminazione delle scorie e di riduzione della massa grassa; il lavoro deve essere impostato su un valore di circa 60-70% della capacità massima che il cuore riesce ad esprimere in una semplice prova da sforzo.

Tutte queste fasi possono poi essere coadiuvate anche dall'applicazione di creme o gel specifici e adatti allo scopo.

I risultati attendibili, scientificamente provati, dopo l'applicazione di queste fasi protocolli sono:

- miglioramento della elasticità della pelle
- miglioramento estetico della
- consistenza della pelle
- scomparsa della buccia d'arancia per la cellulite fino al 3° stadio
- riduzione della circonferenza cosce
- rassodamento cutaneo
- aumentato rassodamento del tessuto connettivale
- riduzione della massa grassa
- modellazione del corpo

di Mariella Melon  
Fisioterapista- Ortho-bionimista



### Trattamento per la cellulite con onde d'urto:

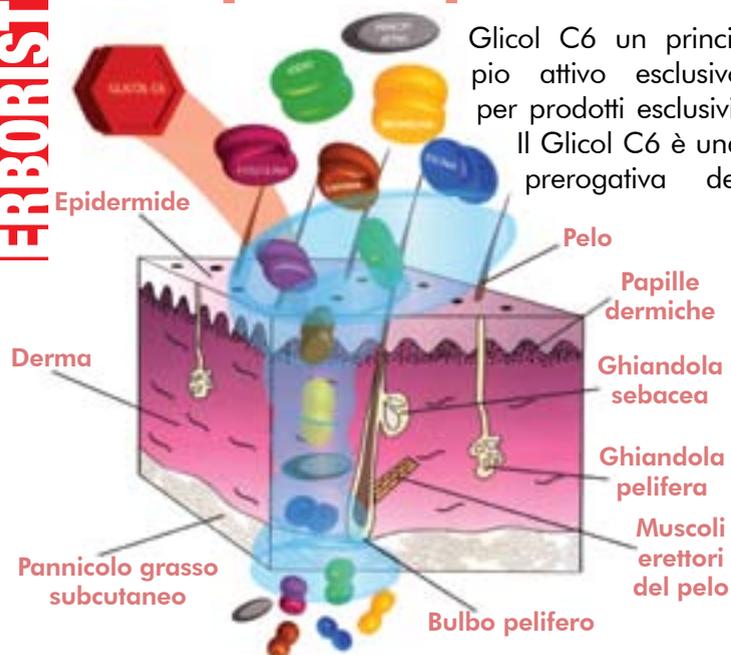
Il trattamento anticellulite con onde d'urto propone un intervento ad ampio raggio che interessa sia le cellule adipose, il tessuto connettivale e muscolare, che l'eliminazione delle tossine e dei liquidi ac-



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

## Vuoi perdere peso? Inizia subito!



Glicol C6 un principio attivo esclusivo per prodotti esclusivi. Il Glicol C6 è una prerogativa dei

prodotti di trattamento (creme e soluzioni) della linea **Novitas Forma**, una delle principali ragioni del suo successo. I principi del Glicol C6 crea-

no dei tunnel d'ingresso per il passaggio dei cosiddetti "attivi funzionali", permettendo agli stessi il raggiungimento degli strati più profondi.

Il sistema Novitas Forma impiega un'avanzata tecnologia, il prodotto contiene due classi di principi attivi che conducono all'attacco a due fasi della profondità del tessuto edematoso tipico della cellulite. La prima gamma di principi attivi è veicolata con un particolare Glicol C6, normalmente impiegato in campo farmaceutico, che garantisce l'introduzione di caffeina, iodio organico e bromelina fino alle profondità più avanzate. La seconda gamma di principi at-

tivi (sodium DNA e aminoacidi ramificati) è veicolata tramite una particolare proteina Polylysina che garantisce l'ingresso di questi nutrienti all'interno delle membrane cellulari.

Le cinque attività del sistema Novitas Forma:

- **Attività drenante e circolatoria**
- **Attività lipolitica**
- **Attività termoattiva** (Shock termico)
- **Attività eutrofica** (nutriente)
- **Attività tonificante**

### DIMAGrade Depura e aiuta a perdere peso con forte azione termogenica.

È il rimedio che aiuta a ridurre il peso corporeo, se associato ad un adeguato esercizio fisico e ad un'alimentazione bilanciata ed equilibrata. L'apporto energetico dipende dalla dieta ed il dispendio energetico dallo stile di vita. Quindi DIMAGrade® aiuta ad abbassare l'apporto energetico in modo da stimolare l'organismo a consumare l'energia endogenaracchiusa all'interno dei depositi di grasso. In questo modo il tessuto grasso si assottiglia e la silhouette assume una forma più aggraziata. Tale risultato viene ottenuto grazie ad un'associazione innovativa costituita da sostanze vegetali in grado di:

- regolare il metabolismo dei nutrienti limitandone l'assorbimento, in particolare degli zuccheri (fagiolo baccello)
- favorire mobilitazione dei grassi dal tessuto adiposo tramite la termogenesi, o aumento del consumo energetico (fucoxantina)
- ridurre il senso di fame (radiola rosea)



#### La FUCOXANTINA...

è un carotenoide ricavato dall'alga Wakamè, in grado di interagire con il metabolismo lipidico aumentando l'utilizzo dei grassi di deposito a scopo termogenico con conseguente riduzione del peso corporeo.



### MYdren Il drenante nutraceutico per eliminare i liquidi in eccesso.

Il primo drenante con l'acqua delle piante detta anche acqua di "vegetazione". I principi attivi responsabili degli effetti benefici vengono estratti dalla pianta essiccata con l'acqua della pianta stessa, acqua che attraverso un innovativo sistema di essiccamento viene recuperata e non dispersa nell'am-

biente sotto forma di vapore. Grazie a questa acqua e insieme alle sostanze attive, MYdren® è estremamente efficace capace di svolgere contemporaneamente le seguenti azioni:

- **Azione drenante**
- **Azione disintossicante**
- **Azione purificante**



## Erboristeria il Pane e le Rose

di Brizi Chiara, Brizi Bernardetta e Miliacca Carla

Corso Cavour, 175 - ORVIETO - Tel. 0763.344859

DONAGIOIA

bigiotteria

Vicolo del Popolo, 16 Orvieto Tel/Fax 0763.343373



ORVIETO SGALO  
Piazza del Commercio

# Alla scoperta di se' attraverso il movimento: IL METODO FELDENKRAIS®

## Perché dovrei provare il Metodo Feldenkrais?

Questa è la prima domanda alla quale vogliamo rispondere. E la risposta è molto semplice, perché ognuno di noi si muove nella propria vita quotidiana: camminiamo, facciamo le scale, corriamo per prendere l'auto-bus, andiamo in palestra o in piscina. Ma alla fine della giornata come ci sentiamo? Come si sente il nostro corpo?

Purtroppo la maggior parte di noi si sente affaticata, con la schiena rigida e contratta o con quel fastidioso dolore alla cervicale.



## E se ci fosse un modo per cambiare questa situazione e per migliorare il nostro stile di vita?

Il Metodo Feldenkrais è una disciplina di educazione al movimento che ci aiuta a rendere i movimenti più facili, piacevoli, efficienti e - perché no - più eleganti e armoniosi, a prendere consapevolezza di come ci muoviamo e, in questo modo, a vivere una vita più dinamica e piena. Non si tratta né di una ginnastica né di una terapia, ma di un metodo che insegna a porsi con un atteggiamento naturale nei confronti del movimento e a non spingersi mai oltre il limite di un'attività fisica piacevole e facile. I benefi-

ci del Metodo Feldenkrais si riflettono sulla nostra postura, sul modo di muoverci, di dormire, in sintesi di vivere.

## Il Metodo Feldenkrais si rivolge a persone di qualsiasi età e in qualsiasi condizione fisica:

bambini, adulti, anziani. Per praticare il Metodo Feldenkrais basta avere curiosità, apertura all'esplorazione, alla conoscenza di sé e all'ascolto del proprio corpo. Attraverso il Metodo si diventa artefici del proprio benessere e consapevoli del percorso intrapreso, rendendo duraturi nel tempo i benefici ottenuti. Non ha controindicazioni perché rispetta l'essere umano, adattandosi alle peculiari caratteristiche di ognuno di noi, ai nostri limiti e alle nostre potenzialità.

## E' inoltre un valido supporto per:

traumi, dolori, tensioni, disturbi neurologici, ed è utile per ridurre lo stress emotivo e fisico. Il Metodo Feldenkrais aiuta anche a migliorare l'espressione artistica, la creatività e a incrementare le prestazioni fisiche nella pratica sportiva.



Viene insegnato in due modalità parallele: lezioni di gruppo o individuali.



- Durante le **lezioni di gruppo** denominate **CONOSCERSI ATTRAVERSO IL MOVIMENTO®**, l'insegnante Feldenkrais conduce gli allievi con l'utilizzo della sola voce, proponendo sequenze di movimento che nel corso della lezione evolvono gradualmente per complessità ed escursione, pur rimanendo nell'ambito di un'attività confortevole e non faticosa.

- Durante la **lezione individuale**, denominata **INTEGRAZIONE FUNZIONALE®** l'insegnante utilizza una tecnica manuale non invasiva per rendere l'allievo consapevole della propria organizzazione funzionale e suggerire nuovi modi per renderla più efficiente. Il contatto manuale è rispettoso e gentile, mai orientato a forzare bensì a

creare un ambiente favorevole all'apprendimento.

In entrambi i casi agli allievi non è richiesto di spogliarsi, ma solo di vestire un abbigliamento comodo.

Il Metodo Feldenkrais può essere insegnato solo da professionisti diplomati dopo un lungo e rigoroso percorso formativo. In Italia il riferimento per il Metodo è l'**Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais (AIIMF)** alla quale aderiscono gli insegnanti che hanno terminato il Corso di Formazione quadriennale riconosciuto a livello internazionale dagli organismi competenti (*International Feldenkrais Federation e Training Accreditation Board*). Per trovare un insegnante nella vostra zona è possibile consultare il sito [www.feldenkrais.it](http://www.feldenkrais.it).



Se sarete in grado di insegnare alla gente a stare in piedi sulle proprie gambe e a piacersi così, sarete richiesti in tutto il mondo.

Dr. Moshe Feldenkrais  
(1904-1984)

## Galateo: alcuni consigli...

### Come comportarsi a tavola

#### I bicchieri

Partendo da sinistra: il più grande per l'acqua, quello medio per il vino rosso, il più piccolo per il vino bianco e il bicchiere lungo e stretto, la flute, per champagne o spumante. I bicchieri durante il pranzo vengono sempre lasciati sulla tavola.

#### I piatti

Al centro, tra posate e bicchieri, va posizionato il piatto: si parte dal piatto piano, sopra il piatto fondo e sopra il piatto piano più piccolo per gli antipasti. Poi, durante il pranzo i piatti si cambieranno e ne verranno aggiunti altri. Il piatto del dolce verrà portato solo alla fine e dopo aver sparecchiato gli altri piatti.

#### Le posate

La collocazione deve essere molto semplice, disponendole in ordine di utilizzo. Non è sicuramente uno "stile raffinatissimo" ma molto funzionale e alla portata di tutti. E' bene utilizzare una tovaglia bianca o comunque dai toni molto chiari, evitando i servizi "americani" con tovaglietta singola per ciascun commensale un po' in disuso. All'estrema destra del piatto mettere il cucchiaio poi, tra questo e il piatto, sistemare il coltello con la lama sempre rivolta verso il piatto stesso. La forchetta, invece, va messa a sinistra del piatto. Al di sopra del piatto vanno posizio-

nate le posate per il dolce: partendo dal piatto avremo il cucchiaio con l'impugnatura rivolta verso destra, la forchetta con l'impugnatura rivolta verso sinistra, il coltello con la lama rivolta verso il piatto e l'impugnatura a destra. Queste sono le posate di base ma, per pranzi più complessi si possono aggiungere altre posate e di tipo diverso: per il pesce, per il formaggio etc.

#### Gli accessori

Il pane tagliato a fette sarà riposto nell'apposito cestino. Facoltativi sottobicchieri e sottobottiglie. Il tovagliolo piegato a triangolo, sarà sistemato alla destra del piatto. Raffinati i fiori in tavola, purchè non siano troppi, troppo profumati e siano di disturbo alla vista e alla conversazione. Caduta un po' in disuso la coppa lavadita, che va comunque collocata in alto a sinistra del piatto, preparata mettendo nell'acqua foglie di menta con una fetta di limone. Vietato mettere in tavola il portacenere almeno fino alla frutta.

#### Posti a tavola

Alle due estremità del tavolo la padrona e il padrone di casa. Alla destra della padrona l'ospite uomo più importante, alla sua sinistra il secondo per importanza. Alla destra del padrone di casa l'ospite donna più importante, alla sua sinistra la seconda per importanza. Capire però come funziona il criterio dell' "ospite più importante" non

è certamente facile: titoli nobiliari, professionali, rapporti di parentela, rapporti d'affari, etc. Oggi in realtà, le uniche regole da osservare sono quelle relative alla piacevolezza della conversazione a tavola. Bene dunque alternare i posti fra uomini e donne, separare persone con troppi interessi professionali, i grandi chiacchieroni. E' buona regola in ogni caso ricordare che gli ospiti siano bene "intonati" tra loro. Se non si desidera che i posti vengano presi a caso dagli ospiti, è utile utilizzare dei cartellini segnaposto, meglio se fatti a mano.

### Cosa non fare a tavola

#### I padroni di casa

- non avere mai un atteggiamento apprensivo e nervoso sulla riuscita del pranzo;
- non preparare dei piatti mai cucinati prima;
- non insistere con i commensali perchè si servano ancora;
- la minestra non va mai versata oltre il bordo interno del piatto;
- mai servire il vino in caraffa ad eccezione dei vini di lungo invecchiamento;
- non togliere i piatti fino a quando tutti abbiano finito di mangiare;
- durante il pranzo non tenere la televisione accesa, ammessa la musica a basso volume.

#### Gli ospiti

- Prima di iniziare il pranzo ricordarsi di lavare le mani;

- non si legge a tavola ne' si esibiscono documenti o altro;
- vietato mettere i gomiti sul tavolo mentre si mangia, ma vicini al corpo. Si possono appoggiare i gomiti solo se non si sta mangiando e con le mani interfacciate;
- non parlare con la bocca piena;
- non utilizzare il tovagliolo come un bavaglino infilandolo nel colletto della camicia;
- non soffiare sulla minestra o sul caffè ne' tantomeno allargare il risotto sul piatto per raffreddarlo. E' consentito invece inclinare leggermente il piatto per raccogliere le ultime cucchiariate;
- non portare il coltello alla bocca;
- l'uso dello stuzzicadenti è proibito alle signore e sconsigliabile agli uomini. Se non sono in tavola non si devono mai richiedere;
- non fumare mai prima del dessert altrimenti chiedere di uscire sul balcone. Prima di fumare chiedere sempre il permesso alla padrona di casa;
- evitare di lasciare tracce di rossetto su tovagliolo e bicchieri;
- non servirsi di sale e pepe con le dita, non giocare con le posate o con le briciole di pane;
- non si dice più "buon appetito" prima di mangiare ne' "cin cin" al momento del brindisi: assolutamente MAI;
- bere senza fare rumore e senza staccare il mignolo dal resto della mano.



**sandrina & monica**

via degli eucalipti, 13 TEL. 0763 305722  
PARRUCCHIERI

**Save your world!**

Scegli l'energia del sole  
autunno~inverno

COLLEZIONE 2008.2009



# Promozione **Peter Pan**

**TRIO Giordani completa**  
(tutti i colori)



**Seggiolone  
Pappa  
Comfort**



**Lettino Mibb** (vari colori)



**Bagnetto 3 cassetti** (vari colori)



**Marsupio  
Cicogna**  
(vari colori)

## **TUTTO A € 699,00**



La tecnologia forse ci salverà, se sapremo utilizzarla nel migliore dei modi possibili.

**Gianmaria Baraldi** è un giovane architetto che fa dell'uso delle nuove forme di conoscenza un modo per migliorare il suo lavoro e la nostra vita.

Ed è il nostro fenomeno per questo mese.

# IL PRIMO CONDOMINIO

E così sarà pronta a dicembre del prossimo anno una delle primissime palazzine eco-sostenibili di Milano. Un edificio formato da tre strutture, suddiviso in cinque piani e con dodici appartamenti che sorgerà in via Ugolini: **"Sarà completamente eco-sostenibile e avrà un'efficienza energetica massima"** - assicura **Gianmaria Baraldi**, della Arch & Arch, responsabile del progetto. **L'edificio sarà una costruzione di classe A - ovvero la più virtuosa nella tabella di certificazione energetica del Cestec - e consumerà appena 28,2 kilowatt al metro quadrato l'anno"**.

Questo risultato, spiegano gli addetti ai lavori, è raggiungibile soltanto attraverso una serie di piccoli ma geniali accorgimenti che consentono di risparmiare energia anche laddove sembrerebbe impensabile.

● **Importantissimo è l'orientamento.** Il modo migliore per sfruttare i raggi solari è quello di avere una massima esposizione verso Sud, in modo da diminuire l'uso di luce elettrica e sfruttare appieno tutti i benefici del sole. Per evitare l'eccessivo surriscaldamento delle stanze poi basta progettare i balconi con schermature solari: quando il sole d'estate è più alto i raggi vengono bloccati, quando invece in inverno è più basso sono liberi di entrare direttamente.

● Altro problema sono i **ponti termici**. I balconi nelle case tradizionali sono dispersori di energia **"Il 30 per cento del calore di un edificio - spiega Baraldi - si disperde attraverso i ponti termici dei balconi. Con i nostri raccordi termoisolanti, sarà come se i terrazzi fossero distaccati dall'edificio e questa dispersione non ci sarà più"**.

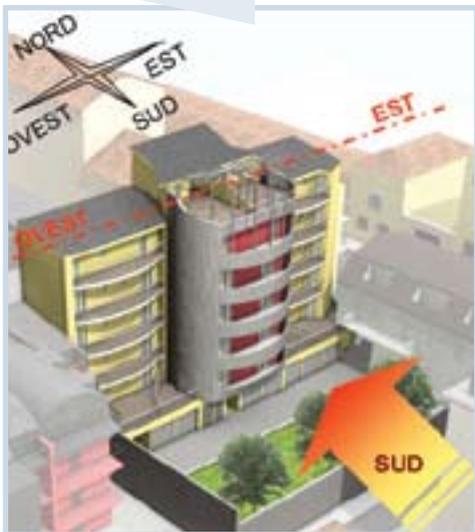
● Ed anche **le pareti** sono fatte in modo particolare. Dodici strati di diverse misure e materiali, andranno a costituire quello che è un vero e proprio "sandwich" isolante, sia dal punto di vista termico che acustico. Una struttura stratificata a secco, dunque, con pannelli di spessori diversi. In questo modo la quantità di calore che attraversa le pareti è un ottavo di quello di una casa normale. Sempre per evitare la dispersione di calore, anche le finestre saranno scelte accuratamente: telai in Pvc con camere d'aria isolanti e vetri pieni di argon, anch'esso isolante.

Il progetto è già stato presentato in aprile alla fiera di Milano **"fa la cosa giusta!"** Confrontando, nell'arco di vita di 30 anni, i costi



di riscaldamento, di produzione dell'acqua calda sanitaria, di condizionamento estivo e delle spese elettriche condominiali tra un appartamento di Ecosun Building con quelli di un appartamento tradizionale di Milano, si evidenzia come il risparmio economico possa essere di circa 150.000 €.

**E' come se metà dell'appartamento fosse pagato "direttamente dal sole"**.



# Mauro Giuli

NUOVA COLLEZIONE  
PRIMAVERA/ESTATE  
CALZATURE/ACCESSORI 2009

ORVIETO  
Corso Cavour 126

# ECO-SOSTENIBILE

**Insomma un progetto rivoluzionario ed importante per il futuro delle nostre vite e per la qualità delle stesse per merito di diverse soluzioni:**

Per le **schermature**, dato che le linee curve dei terrazzi sono progettate per proteggere le vetrate dall'elevato irraggiamento solare nel periodo estivo, e scaldare gli appartamenti durante il sole del periodo invernale. Per l'eliminazione dei ponti termici, dato che il 30% di calore di un edificio viene normalmente perso attraverso i ponti termici dei balconi.

I raccordi termoisolanti, inseriti tra la soletta interna e quella a sbalzo dei terrazzi, impediscono al calore dell'edificio di disperdersi nell'ambiente passando attraverso la struttura portante.

Perchè l'**ECOSUN BUILDING** prevede una struttura stratificata a secco costituita da una serie di pannelli con spessori e densità opportunamente dimensionata per ottimizzare l'isolamento termico ed acustico. Questo sistema permette di ottenere uno sfasamento temporale di 8 ore innescando il favorevole ciclo di raffrescamento diurno degli interni dell'edificio grazie al fresco accumulato durante la notte. La finitura esterna delle strutture in intonaco sfrutta inoltre la tecnica "lotus", che consente l'auto pulizia della facciata.

Perchè l'**energia del sole** solo parzialmente integrata da una piccola caldaia a condensazione.

Ogni unità è dotata di una centralina di termoregolazione, di un contabilizzatore con interfaccia bus, di un deumidificatore, di sonde e contatori di acqua ed energia, permettendo quindi sia la completa indipendenza per regolazioni e consumi che i vantaggi energetici di un impianto condominiale.

Perchè **questo sistema** consente di riscaldare gli appartamenti utilizzando acqua ad una temperatura di circa 30°C anziché quella di circa 70° (temperatura utilizzata nei sistemi tradizionali) con il vantaggio di non seccare l'aria e permettendo di ridurre contemporaneamente sia i moti convettori dell'aria sia l'innalzamento di polveri sottili.

*Principali vantaggi dell'impianto:*

**1)** Funziona a basse temperature - l'acqua immessa è a 30°C, mentre nei sistemi tradizionali a radiatori è a 70°C

**2)** Migliora il benessere termico - l'ambiente si scalda

in maniera uniforme e naturale, come il sole scaldava la terra, si ha quindi una sensazione di benessere ad una temperatura di 2°C inferiore a quella dei sistemi tradizionali.

**3)** Riduce drasticamente i moti convettori dell'aria - non muove l'aria e quindi non trascina micropolveri e batteri.

**4)** Non secca l'aria - garantisce quindi una perfetta respirazione

**5)** Riduce i costi di gestione - i costi di gestione sono quasi nulli

**6)** Elimina i caloriferi - garantisce un miglior utilizzo dello spazio

**7)** Ampia superficie di scambio - l'emettitore di calore è grande, pulito ed invisibile

Perchè durante il periodo estivo, nello stesso **impianto di riscaldamento**, sarà immessa acqua a 16°C permettendo così di rinfrescare ogni singola unità abitativa ed ottenendo una notevole uniformità delle temperature.

*Principali vantaggi dell'impianto di rinfrescamento radiante annegato nel massetto del pavimento:*

**1)** Stesso impianto del riscal-

damento - nel periodo estivo si immette nella serpentina acqua a 16°C

**2)** Migliora il benessere termico - le superfici avranno una temperatura inferiore a quella dell'aria, ottenendo una notevole uniformità delle temperature e corrette proporzioni tra gli scambi termici uomo/ambiente, dando la sensazione di fresco classica delle cantine o delle case di montagna

**3)** Elimina i movimenti dell'aria - si eliminano tutti i classici difetti degli impianti ad aria condizionata

**4)** Eliminazione di rumori - l'impianto è totalmente silenzioso

Perchè l'**impianto** è studiato per estrarre l'aria sporca immettendo a sua volta aria filtrata, garantendo così un costante ricambio d'aria fresca.

Si ha la possibilità di avere anche un pre-riscaldamento dell'aria nel periodo invernale ed un pre-rinfrescamento nel periodo estivo.

Perchè tutte le parti comuni condominiali sono dotate di **luci** a risparmio energetico con sensore volumetrico e crepuscolare.

**Lo Destory**  
BAR & FOOD

.BAR  
.PIZZERIA  
.PRIMI PIATTI  
.PANINOTECA  
...e altro ancora...

Via A.Costanzi 60, Orvieto Scalo (TR)  
Tel. 0763.301928

**GRATIS!!!**  
Tutto il calcio



Su maxischermo

**HI-TECH**  
IMPIANTI ELETTRICI  
di ROBERTO BASILI

Installazione - Riparazione  
Tvcc - Impianti elettrici  
civili e industriali  
Impianti antifurto e automazione  
Condizionamento  
(assistenza 24 ore)

Via Corniolo 17/A - Porano (Tr)  
Tel. e Fax 0763.374616  
Cell. 393.3311124