

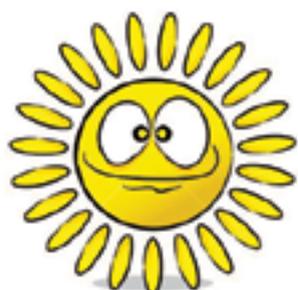
SOLARE FOTOVOLTAICO SOLARE TERMICO

HELIOS  point

ORVIETO
www.heliosimpianti.it

PREVENTIVI E SOPRALLUOGHI
GRATUITI

ORVIETO PIAZZA DEL POPOLO, 9A
 **0763 344026**



CENTRIMPIANTI S.N.C

 **IMPIANTI ELETTRICI CIVILI E INDUSTRIALI**
 **DOMOTICA**  **CONDIZIONAMENTO**
 **AUTOMAZIONI**  **ALLARME**

BY HELIOS POINT ORVIETO - PIAZZA DEL POPOLO - 0763 344026

HELIOS
ORVIETO 

Smog...assassino.

Sociedad Espanola de Neumologia y Cirurgia Toracica (Separ) pensa che la presidenza spagnola dell'Ue sia l'occasione buona affinché il Governo prenda sul serio le conseguenze dell'inquinamento atmosferico sulla salute dei cittadini.

Secondo i suoi dati, 16.000 spagnoli muoiono ogni anno per questo motivo, e l'84% vive in zone dove i livelli di emissioni



superano quelli raccomandati dall'Oms. I contaminanti dell'aria hanno tre fonti che si spartiscono in parti pressoché uguali le emissioni: il traffico, le installazioni industriali, le fonti naturali o le abitazioni. Quindi, al fumo dei veicoli è attribuibile un terzo dei morti (5.000), ossia il doppio delle vittime di incidenti. (fonte Aduc)

AMBIENTE

FRANCIA

Fotovoltaico... agricolo.

Verrà un giorno in cui si dovrà scegliere tra energia pulita e terreni coltivabili? Ancora non siamo a questo

2.500 euro l'anno a ettaro". E' l'opportunità, per il settantenne, di raddoppiare la pensione, visto che nessuno



punto, ma lo sviluppo dell'energia solare è sempre più oggetto di discussione nel mondo agricolo.

Nel Languedoc-Roussillon, la regione che ospita i maggiori vigneti d'Europa e una delle più solatie della Francia, la crisi della viticoltura regionale fa gola ai produttori di elettricità che ambiscono a trasformare in fattorie fotovoltaiche i terreni destinati all'abbandono.

Così, a un viticoltore del luogo è stato proposto l'affitto per venti anni dei suoi 4 ettari al prezzo "di un po' meno di

gli comprerebbe un terreno il cui valore è più che dimezzato dal 2001.

Se mai l'ostacolo può venire dalla direzione dipartimentale dell'agricoltura, il cui parere è spesso decisivo per ottenere l'autorizzazione a costruire.

A fronte di centinaia di progetti di fattorie fotovoltaiche, le autorità devono riuscire a conciliare l'interesse generale con quello individuale.

Non è facile capire che cosa succederà delle fattorie solari tra una ventina d'anni, e che paesaggio si lascerà alle generazioni future.

Caffè contro l'ictus.

Chi beve caffè ha il 27% di possibilità in meno di incorrere in un ictus rispetto a chi non fa uso della bevanda: consumarne quantità maggiori non significa però aumentare l'effetto protettivo, che si ottiene a prescindere dal tipo di caffè consumato, sia esso normale, decaffeinato o istantaneo. E' quanto emerge da uno studio condotto da un gruppo di ri-

cercatori inglesi della University of Cambridge guidati da Yangmei Li e presentato nel corso del meeting annuale dell'American Stroke Association a San Antonio, in Texas.

Gli studiosi hanno seguito per 12 anni 23 mila uomini e donne monitorandone il quantitativo di caffè consumato giornalmente. (fonte Aduc)

SALUTE



Zitti zitti.

Attualmente la Svizzera conta 7,8 milioni di abitanti.

Nel 2009 la crescita è stata di 81.200 persone, pari all'1,1%, e la si deve soprattutto all'immigrazione.

I dati dell'Ufficio federale di statistica dicono che l'aumento è stato inferiore al 2008 (+1,4%) ma uguale al 2007.

L'anno della crisi economica ha fatto registrare un maggior numero di immigrati che di emigrati e anche più nascite: da 76.700 neonati del 2008 a 78.200.

E' la quota più alta dal 2001 e corrisponde a 1,49 figli per donna in età.

SVIZZERA



FUTURA
IMPIANTI
di Marziantonio Marco

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

Scandalo in prigione.

Nel carcere di Bollate, provincia di Milano, è scoppiato lo scandalo. Una ragazza detenuta da poco più di un anno sarebbe rimasta incinta. La giovane si è innamorata di un altro carcerato conosciuto durante le ore di lezione alla scuola superiore di perito chimico e proprio lui sarebbe il padre del bimbo. I due avrebbero consumato i loro rapporti approfittando delle assenze degli addetti alla sorveglianza ora sotto accusa. Una ragazza dell'est di quasi 30 anni detenuta per reati di spaccio di stupefacenti assieme ad un'altra detenuta è l'unica donna che tutti i giorni, dall'una e trenta alle 17.30, frequenta i corsi per perito chimico in un aula della scuola. Primo anno di corso, insieme ai detenuti maschi.

Piovono pesci vivi.

Lajamanu, un villaggio di 669 anime nel Territorio del Nord in Australia. Improvvisamente comincia a piovere,

e piovono pesci, molti dei quali ancora vivi. Non si tratta di un film ma di un fenomeno meteorologico già noto: probabilmente i pesci vengono risucchiati da mini tornado che si formano sull'oceano e poi "lanciati" anche a decine di chilometri sulla terraferma.

Secondo i meteorologi, i pesci, piccoli pesci persici bianchi e a strisce, erano stati risucchiati verso l'alto nel corso di un temporale da mulinelli d'aria, per



poi essere rigettati a terra più tardi.

Mark Kersemakers, dell'Agencia australiana di Meteorologia, afferma: "(La tempesta) potrebbe aver trascinato in alto i pesci per più di 15 chilometri. Una volta in alto, si sono praticamente congelati. E dopo un po' di tempo, sono stati rilasciati".

Non è la prima volta che "piovono pesci" e piccoli rane a Lajamanu, secondo quanto riportato dal quotidiano locale Northern Territory News fenomeni simili sono avvenuti nel 1974 e nel 2004. "Quando saranno i coccodrilli a piovere dal cielo, dovremo aver paura", ha commentato per telefono un abitante.

Terapia... di facciata.

Coltiva droga all'interno di una comunità terapeutica della provincia di Pescara e la spacciava anche agli altri ospiti.

Per questo un tossicodipendente di 37 anni, Emanuele Bartolini, è stato arrestato dai carabinieri di Catignano (Pescara) per coltivazione e spaccio di sostanze stupefacenti.

A disporre l'arresto è stato il gip presso il Tribunale di Pescara, Luca De Ninis, su richiesta del sostituto procuratore Barbara Del Bono.

I militari hanno accertato che l'uomo, sottoposto a programma riabilitativo presso una comunità terapeutica, ha sia coltivato che spacciato droga nella struttura, facendone uso personale e fornendola ad altri giovani ammessi alla terapia di recupero. (fonte Aduc)

Milioni di console bloccate nel mondo.

Pessimo periodo questo per l'infallibile immagine delle aziende giapponesi: dopo la Toyota a doversi scusare è stato il colosso Sony.

A causa di un baco all'orologio interno, milioni di Playstation in tutto il mondo sono rimaste bloccate a partire dalla notte del 28 febbraio. La console considerava erroneamente il 2010 anno bisestile.

A rischio i salvataggi dei giochi. Sony ha fatto sapere di avere risolto il problema.

Il colosso nipponico ha reso noto sul blog della Playstation di aver riparato il guasto rilevato su modelli meno recenti di Playstation 3.

Per questo la casa giapponese aveva invitato gli utilizza-



tori a non usare la console per il tempo necessario alla riparazione. Ma il danno di immagine è stato notevole. Girando per i blog e i newsgroup frequentati dai giocatori è facile imbattersi in commenti al vetriolo contro la Sony. Il problema dell'orologio, infatti, potrebbe aver danneggiato i salvataggi delle partite mandando in fumo ore e ore di divertimento e costringen-

do gli utenti a riniziare da capo.

Il guasto, per certi versi, è simile a quello di dieci anni fa, chiamato Y2K, in cui si verificavano degli errori nel salvataggio delle informazioni. Sony aveva invitato a non utilizzare le vecchie Playstation 3, almeno finché il problema non fosse risolto.

Il rischio è quello di non riuscire a memorizzare i risultati delle partite online e di perdere altri dati.

Per la Sony questo è comunque un periodo positivo. Le vendite di Playstation 3 sono in netto aumento. A gennaio sono state acquistate 276,900 console negli Stati Uniti, circa 76.000 in più dell'anno scorso.

ED Estetica Danae

Pacchetto "Risveglio cutaneo"

1 trattamento viso idratante
1 trattamento viso energizzante

€ 80,00 ~~Promozione~~ € 65,00

"SPECIALE MARZO"

Promozione sulla linea Elizabeth Arden **SCONTO 35%**

Rinnovamento delle lampade di tutti i solarium

Pacchetto "Remise en forme"

3 trattamenti corpo personalizzati
+ crema di mantenimento

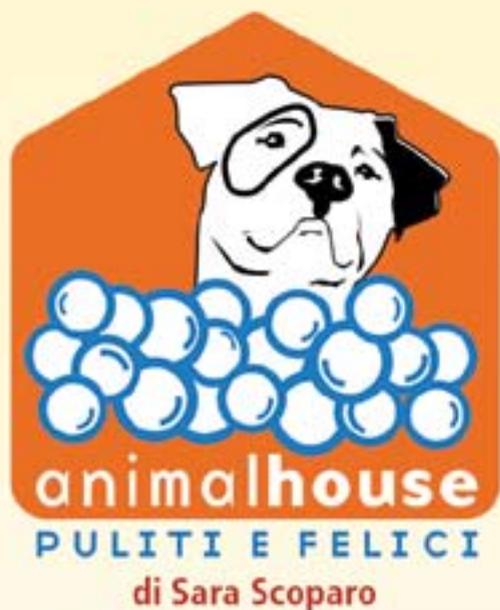
€ 115,00

NUOVO SOLARIUM VISO



Piazza del Commercio, 5-7 Centro commerciale Orvieto Scalo - Tel. 0763 301933





Nuova Gestione

TOELETATURA CANI E GATTI
ESCLUSIVAMENTE CON PRODOTTI NATURALI



- Attestato di partecipazione al Campionato Italiano di Toelettatura 4° classificata
- Partecipazione Corso nazionale di Toelettatura 6° edizione
- Partecipazione allo stage di Toelettatura sulla preparazione del Terrier Nero Russo



articolati per cani

Vasto assortimento mangimi

CIBAU

CIMiAO

TONUS

Club
prolife



Golosi

animalhouse

Via degli Aceri, 94 - Ciconia ORVIETO (TR) - Tel. 0763.305703 - 0763.590005 - Cell. 333.8869901

Orario: 9,00-13,00 - 16,00-20,00
Sabato orario continuato - Domenica chiuso
E' gradita la prenotazione



Primavera Estate 2010 TAGLIE COMODE
Luisa Viola



FRANCO & RENATO

ORVIETO SCALO

Situato al piano rialzato in Piazza del Commercio 15, accessibile con ascensore, scalata e scale mobili
Tel. 0763.301323

Ormoni e umore.

Incubo del periodo premenstruale? Lo temono il 60 per cento delle donne che una settimana-dieci giorni prima del ciclo mestruale comincia ad accusare una serie di sintomi a dir poco fastidiosi.

Non è una malattia, ma trattasi di sindrome premenstruale, dalla quale possiamo difenderci, se la conosciamo meglio.

I disturbi fisici e psichici ci sono realmente, arrivano per poi scomparire la mestruazione. Si manifestano con repentini cambiamenti di umore, depressione, irritabilità, crisi di pianto e dolori di vario tipo, dalla tensione localizzata alle mammelle o al basso addome alla ritenzione di liquidi, dai problemi alla pelle al mal di testa. Non si conosce la causa precisa, ma solo il meccanismo che li provoca.

È una sorta di reazione autoallergica. Ovvero, le ovaie producono gli estrogeni e il progesterone che aumentano rispettivamente subito dopo l'ovulazione e appena prima della mestruazione. Fin qui tutto normale, se nonché, nel caso della sindrome premenstruale, a causa di comandi errati dati dall'ipofisi, si ha un eccesso di secrezione: è una specie di autointossicazione ormonale che innesca tutta la sintomatologia perversa. Il fegato, che ne risente, dovrà lavorare di più nei giorni precedenti la mestruazione per metabolizzare gli ormoni di troppo, e che per questo si trova congestionato.

Ma il tutto si svolge in una stanza, la psiche. È sicuro che ormoni e umore sono strettamente collegati.

Riferimenti storici

Dall'ignoranza nasce il pregiudizio, così anche in questo campo, ne sono protagoniste, sin dall'antichità, le modificazioni somatopsichiche associate a questa fase del ciclo mestruale: già nella "Storia Naturale" di

Plinio si legge infatti che le donne in età fertile venivano considerate impure e causa di danni alle coltivazioni, ai frutteti, agli animali domestici e che erano ritenute incapaci di controllare i propri impulsi a causa dell'effetto delle oscillazioni ormonali sulla psiche. Si deve a Greene e Dalton l'introduzione del termine "Sindrome Premenstruale", negli anni 60. Grazie ad essi, via via sono stati associati a tale termine ,oltre 150 sintomi che interessano più ambiti multidisciplinari: dalla ginecologia all'endocrinologia, dalla dermatologia alla neuropsichiatria. Nella sua accezione più ampia la PMS può essere definita come "la ricorrenza ciclica, nella fase luteinica del ciclo mestruale, di una combinazione di disagio fisico, psicologico e/o di cambiamenti comportamentali di severità sufficiente a condurre ad un deterioramento delle relazioni interpersonali e/o ad un'interferenza con le attività normali".

Sintomi fisici

- Dolore al seno
- Sensazione di gonfiore
- Rigonfiamento di volto, addome e dita
- Aumento di peso
- Cefalea
- Variazioni dell'appetito
- Acne e altre eruzioni cutanee
- Costipazione o diarrea
- Rigidità muscolare o articolare
- Dolorabilità generale, soprattutto alla schiena
- Crampi/dolori addominali
- Esacerbazione di crisi epilettiche, emicrania, asma, rinite od orticaria

Sintomi psicologici

- Alterazione dell'umore e depressione
- Voglia di piangere sentirsi "giù di corda"
- Stanchezza, affaticamento, letargia
- Tensione, disagio, inquietudine

- Irritabilità
- Difficoltà di coordinazione, maldestrezza
- Difficoltà di concentrazione
- Alterazioni dell'interesse sessuale
- Disturbi del sonno
- Appetito insaziabile
- Aggressività
- Perdita dell'autocontrollo

Ma si può combattere ...

Molte donne accusano mal di testa o stitichezza. Molte altre sono soggette ad un'insolita e irrefrenabile voglia di carboidrati, specie dolci e cioccolato, o cibi salati. I sintomi possono comparire già nei giorni successivi all'ovulazione (che avviene intorno al 14° giorno del ciclo) e persistono, in genere, fino all'arrivo delle mestruazioni. Non tutte soffrono di certi cambiamenti allo stesso modo. Una su 20, deve fare i conti con disturbi tali da interferire con le normali attività quotidiane. Lo stress naturalmente non può mancare all'appello come causa di mali. In effetti colpisce con più intensità le donne tra i 30 e i 40 anni. A questa età, infatti, hanno più impegni e si dividono tra lavoro, casa e figli. Ecco dunque alcuni consigli che possono aiutare ad affrontare quei giorni in pieno benessere.

Seguire la giusta dieta:

Gli attacchi di fame, caratterizzano spesso i giorni premenstruo, quando domina il desiderio di un alimento preciso: normalmente cioccolata, torta o pastasciutta. La causa di ciò, risiede dal calo dei livelli di zuccheri nel sangue, ed anche dal calo di serotonina. Quest'ultimo, molto indicativo perchè controlla e favorisce il sonno perchè sia tranquillo, modera gli sbalzi di umore e influenza la regolazione degli ormoni estrogeni e progesterone. Se si pensa che i livelli di serotonina, ma specialmen-

te quelli di zucchero, dipende da come si mangia, viene da se che la dieta diventa fondamentale nella cura dei disagi tipici di questa fase pre-mestruale. Gli alimenti che aiutano la produzione di serotonina, sono quelli ricchi di carboidrati complessi, che in oltre aiutano a mantenere costante il livello di zuccheri nel sangue. Quindi via libera a cereali e cereali integrali, come pasta, riso, pane e crackers. Di ottimo aiuto anche i legumi, come fagioli, ceci e lenticchie e patate, che si consiglia di aggiungere una porzione a ogni pasto. Indicatissimo il pesce che apporta proteine nobili e contiene acidi grassi omega 3, la cui carenza, secondo gli studiosi, può spingere l'organismo a produrre una maggiore quantità di prostaglandine, che causano crampi all'utero. Non si possono tralasciare, inoltre, i sali minerali, come calcio e magnesio. Il calcio, infatti, aiuta a prevenire le contrazioni muscolari e i crampi, e in collaborazione col magnesio, ha effetti positivi sull'umore. Per evitare una sovra dose di grassi, senza però rinunciare al calcio necessario, si può scegliere il latte parzialmente scremato e yogurt magro. Il magnesio, anch'esso consigliato dai nutrizionisti in proposito, lo si può trovare facilmente nelle banane, vegetali a foglia verde come spinaci, biette, carciofi, prezzemolo; crusca e pesci come le sardine. Una grossa mano, si può dare anche favorendo il transito intestinale, sfavorendo la stitichezza e il gonfiore addominale tipico di quella fase, assumendo soprattutto mele e pere.

Alimenti no

- Il sale favorisce la ritenzione idrica: meglio limitarlo.
- Le bevande a base di caffeina: caffè, tè e cola.

il Tappezziere Enzo
di Frellicca Francesco

. Tendaggi . Salotti . Materassi . Reti .
. Tessuti . Tende da sole .
. Lavorazioni personalizzate .

Via delle Acacie, 6 - Zona Art. CICONIA
Orvieto (IR) Tel. e Fax 0763.305132

Moda per la CASA
di Virgilii Gioia

Articoli da regalo . Casalinghi . Elettronica . Giocattoli . Profumeria
LISTE DI NOZZE

Via Orvieto, 3 - Alleroni Scalo - Cell. 329 7927921

RISTORANTE PIZZERIA

Borgovejo

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

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

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

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

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



Specialità tipiche regionali



Specialità di pesce

Dolci fatti in casa

RISTORANTE PIZZERIA BORGOVEJO di Basili Mario e Ottavio

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

Il BORGOVEJO è chiuso il lunedì per riposo settimanale

Milleluci Perché i particolari sono importanti

Bomboniere e articoli da regalo

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

L'artrosi.

Definizione

L'artrosi è un processo degenerativo che non risparmia nessuna articolazione, grande o piccola che essa sia.

È un processo degenerativo che porta alla distruzione del rivestimento cartilagineo delle articolazioni coinvolte provocando deformazioni e cedimenti per diminuzione della resistenza dello strato osseo sub-condrale causata dalla reale erosione di quest'ultimo con conseguenti neoformazioni ossee dette osteofiti che circondano i margini delle superfici articolari.

Eziologia

Nell'artrosi primaria le attribuzioni causali sono le più svariate, ma quella di Wollenberg è la maggiormente accreditata. Secondo Wollenberg il processo degenerativo inizierebbe nel tessuto osseo, pertanto l'osso non sarebbe nutrito in maniera adeguata.

Tanti altri autori attribuiscono tale patologia invece a fattori più o meno simili, riguardanti stasi di irrorazione dell'osso sotto-cartilagineo. Pertanto diversi autori ritengono che alterazioni di circolazione sanguigna sulle cartilagini possono causare la degenerazione dell'articolazione coinvolta. Anche gli eccessi alimentari con l'assunzione eccessiva di solanacee (peperoni, pomodori, melanzane e patate), grassi animali, frumento e latticini o i disturbi digestivi, o anche una disfunzione epatica, possono essere causa dell'immissione nel circuito sanguigno di sostanze che possono depositarsi nelle cartilagini; di conseguenza attraverso un'intossicazione si creerebbero i presupposti per l'artrosi.

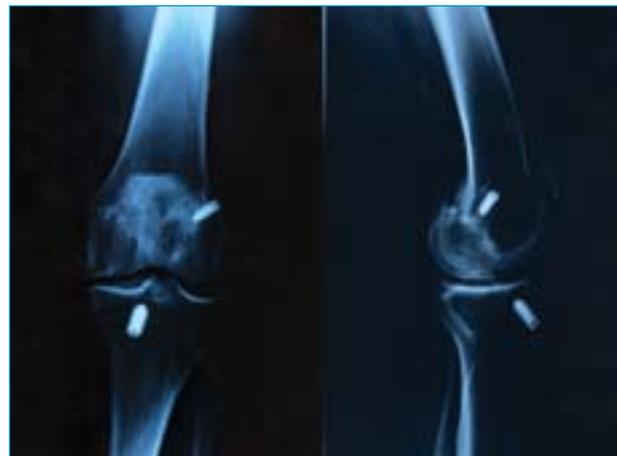
Alcuni casi artrosici sono rappresentati da processi tardivi di infiammazioni, incluse le forme reumatiche che potrebbero essere ricondotte ai danni da radicali liberi, e/o a disfunzioni del sistema immunitario.

Stati artrosici possono insorgere anche da esiti di traumi che

causano variazione dell'asse di carico rispetto all'asse articolare (artrosi secondaria).

Tuttavia secondo alcuni autori, tutte le forme degenerative-artrosiche sono rappresentate da sollecitazioni eccessive su cartilagini normali, oppure si tratta di carichi normali su capi ossei alterati.

In sintesi possiamo riassumere



l'artrosi come una patologia da sovraccarico, dove il sovraccarico può essere di tipo ponderale, traumatico (vedi lavori usuranti e atleti di alto livello) o tossiemico.

Terapia Fisica

La terapia ha un'importanza fondamentale per la gestione delle articolazioni artrosiche, sia dal punto di vista del dolore che del rallentamento dell'evoluzione del quadro degenerativo.

La finalità è quella innanzitutto di togliere il dolore, di riattivare una buona irrorazione sanguigna con conseguente apporto di sostanze nutrienti e asportazione delle sostanze irritanti, ripristinare una buona elasticità dei tessuti, un buon tono/trofismo muscolare e recuperare ove possibile una soddisfacente escursione articolare.

La possiamo classificare in:

- elettroterapia antalgica (TENS, TECAR), ionoforesi (ioduro di potassio)
- ultrasuonoterapia, onde corte e ultracorte, termoterapia (ONDE D'URTO, IPERTERMIA)
- massaggio drenante e decon-

trattante

- mobilizzazione articolare e peri-articolare
- chinesiterapia di mantenimento dell'escursione articolare e della forza dei muscoli periarcolari

Riequilibrio Posturale

Nell'evoluzione del concetto terapeutico oggi si fa anche riferimento al contesto globale in cui

si inserisce un processo artrosico. Pertanto non si può fare a meno in ambito riabilitativo anche del "riequilibrio posturale" il quale ha l'obiettivo di ripartire equamente i carichi

meccanici in modo da non sovraccaricare ulteriormente l'articolazione colpita e sofferente.

A tal proposito i metodi migliori sono l'Ortho-Bionomy per la gentilezza ed il rispetto del suo agire nei confronti del paziente e la terapia manuale come la chiropratica di derivazione americana per la sua opera selettiva e mirata ma inserita nel contesto riabilitativo globale.

Ausili Propriocettivi

Lo scopo di ridurre o riequilibrare i sovraccarichi su un'articolazione artrosica viene anche supportato dall'utilizzo di ausili ortopedici di tipo propriocettivo, che all'occorrenza possono essere utilizzati ed integrati nel progetto terapeutico.

A volte sono supporti plantari, altre volte semplici fascette, altre ancora spinte propriocettive. L'importante è che questi ausili siano di tipo propriocettivo e che abbiano pertanto un'azione prettamente correttiva.

Molto importante invece è che non si ricada nei vecchi schemi d'intervento, oramai superati,

di tipo esclusivamente meccanico con un'azione di semplice sostegno, i quali hanno un effetto inibitorio e purtroppo vincolante per chi li utilizza; il corpo si adatta ad essi e poi non riesce più a farne a meno.

Ultimamente infatti le tecniche sia di costruzione che di applicazione di tali ausili tengono estremamente conto di questi meccanismi propriocettivi affinché non si sia asservimento del paziente ma al contrario sia rispettata e mantenuta la sua libertà, in ogni senso.

Integrazione alimentare

Fino ad oggi si pensava che l'artrosi fosse una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento. Ora certe ricerche scientifiche dimostrerebbero che sia l'artrosi primaria che quella secondaria possono essere arrestate nel loro evolversi semplicemente fornendo all'organismo quei nutrienti di cui ha bisogno per produrre nuova cartilagine.

L'alimentazione dovrebbe essere ricca di grassi Omega 3 che si trovano nei pesci quali tonno, merluzzo e salmone, di frutta fresca specie frutti di bosco e ciliege che contengono bioflavonoidi che proteggono il collagene delle cartilagini. Altresì andrebbero ridotte le solanacee, il frumento, i latticini e i grassi animali.

Inoltre l'alimentazione andrebbe arricchita ed integrata con Glucosamina solfato, Condroitina solfato, MSM (zolfo organico) ed un'ampia gamma di vitamine (C, complesso B, A, D, coenzima Q10), minerali (selenio, calcio, magnesio) e fitonutrienti. Secondo certi ricercatori l'integrazione con questi elementi non solo darebbe sollievo al dolore e alla rigidità data dall'artrosi, ma porterebbe anche a riparare la cartilagine danneggiata, cosa prima assolutamente impensabile.

Mariella Melon

Fisioterapista Ortho-bionomista

MAXI GIULI

CALZATURE & ACCESSORI

ULTIMI GIORNI

10

euro

5

euro

2,5

euro

1

euro

PREZZI PAZZI

ORVIETO SCALO
Via Monte Luco, 2
Tel. 0763.302287

Le Idi di marzo.

Alle Idi di marzo del 44 a.C. Giulio Cesare venne ucciso durante una seduta del Senato di Roma. Fu assassinato dai nemici a cui aveva concesso la sua clemenza, dagli amici a cui aveva concesso onori e gloria, da coloro che aveva nominato eredi nel suo testamento. Il popolo di Roma lo pianse. Di Cesare fu scritto:

"Così egli operò e credè, come mai nessun altro mortale prima e dopo di lui, e come operatore e creatore Cesare vive ancora, dopo tanti secoli, nel pensiero delle nazioni, il primo e veramente unico imperatore"

I congiurati

Presero parte alla congiura più di 60 persone. A capo ne erano gli ex-pompeiani Caio Cassio e Marco Bruto. Alla congiura aderirono anche alcuni cesariani, tra cui Decimo Bruto, console designato per l'anno seguente, e Trebonio, uno dei migliori generali di Cesare destinato al consolato nel 42.

Le Idi marzo - In Senato

Verso l'ora quinta, circa le undici del mattino, Cesare si mise in cammino. Effettuò le pratiche religiose previste ed entrò nella Curia. Il console Marco Antonio rimase fuori trattenuto da Trebonio. Cesare era senza la guardia del corpo di soldati ispanici perchè poco tempo prima aveva deciso di abolirla. Solo senatori e cavalieri erano i suoi accompagnatori. Appena si fu seduto, i congiurati lo attorniarono come volessero rendergli onore. Cimbro Tillio

prese a perorare una sua causa. Cesare fece il gesto di allontanarlo per rinviare la discussione. Allora Tillio lo afferrò per la toga. Era il segnale convenuto per l'assassinio. Publio Servilio Casca colpì Cesare alla gola. Cesare reagì, afferrò il braccio di Casca e lo trapassò con lo stilo. Tentò di alzarsi in piedi, ma venne colpito un'altra volta. Cesare vide i pugnali avvicinarsi da ogni parte. Allora si coprì la testa con la toga e con la mano sinistra la distese fino ai piedi. Voleva che la morte lo cogliesse dignitosamente coperto. Ricevette 23 ferite. Solo al primo colpo si era lamentato. Poi solo silenzio. Cadde a terra esanime. I senatori fuggirono in preda al panico. Rimasero solo i congiurati. Tre schiavi deposero il cadavere su di una lettiga e lo riportarono a casa. Cesare aveva 56 anni.

Dopo l'assassinio

Inutilmente Bruto cercò di fermare i senatori terrorizzati. Antonio sfuggì alla morte perchè Bruto fermò Cassio intenzionato a far fuori anche il console. I congiurati, snudando i pugnali insanguinati, si riversarono nel Foro inneggiando alla libertà e a Cicerone. La notizia della morte di Cesare si sparse per Roma. I negozi vennero chiusi. Le strade divennero

deserte. La gente si chiuse in casa. A sera, nonostante i tentativi di Bruto, la calma non era ritornata in città e i congiurati decisero di ritirarsi in posizione sicura sul Campidoglio.

Il testamento di Cesare

Su richiesta del suocero Lucio Pinone, in casa del console Antonio, venne aperto il testamento di Cesare, scritto alle Idi di settembre del 45 nella sua villa sulla via Labicana e affidato in custodia alla Vestale Maggiore. Eredi erano nominati i suoi tre pronipoti per parte delle sorelle: Caio Ottavio ereditava i tre quarti, Lucio Pinario e Quinto Pedio il quarto residuo. Caio Ottavio veniva adottato. Tra i tutori venivano nominati molti di coloro che poi l'avrebbero ucciso. Decimo Bruto era indicato secondo erede, ossia sarebbe subentrato ad Ottavio qualora questi non fosse venuto in possesso dell'eredità. Al popolo vennero lasciati i giardini intorno al Tevere e 300 sesterzi furono assegnati ad ogni cittadino romano.

I funerali

Davanti ai Rostri, nel Foro, fu costruita un'edicola dorata, che riprendeva le forme del tempio di Venere Genitrice. All'interno su di un trofeo venne esposta la toga insanguinata che Cesare indossava al momento dell'assassinio. Su di un cataletto d'avorio coperto di porpora e d'oro, portato a spal-

la dai magistrati, venne portato il corpo di Cesare davanti ai Rostri e deposto all'interno dell'edicola. Durante i ludi funerari furono cantati dei versi e Antonio fece leggere il senatoconsulto con cui i senatori si erano impegnati per la salvezza di Cesare. Poi tenne il discorso funebre. Si discusse se cremare il corpo nel tempio di Giove Capitolino o nella Curia di Pompeo. Ma improvvisamente due ceri accesi sul cataletto. Immediatamente il popolo alimentò il fuoco portando fascine e distruggendo le tribune di legno che erano state innalzate per la cerimonia. I veterani delle legioni gettarono nelle fiamme le loro armi, le matrone i loro gioielli, i musicisti e gli attori, che avevano rappresentato gli antenati del defunto, le vesti indossate per l'ultimo trionfo di Cesare. Intorno al rogo si avvicendarono anche gli stranieri ed in particolare i Giudei riconoscenti verso Cesare, che li aveva liberati dall'oppressione di Pompeo. Intanto il popolo aveva preso dei fazzoni ardenti e si era diretto verso le case di Bruto e di Cassio per incendiarle, ma venne bloccato dai soldati.

In seguito

La Curia dove era avvenuto l'assassinio venne murata. Le Idi di marzo presero il nome del "Giorno del parricidio". Venne proibito di convocare il Senato in quel giorno. Nel Foro venne innalzata una colonna di marmo con la scritta "Parenti Patriae", al Padre della Patria.

sHair

NEW TALENT SHOW

collezione *autunno ~ inverno*
2009-2010



sandrina & monica

via degli eucalipti, 13 TEL. 0763 305722
PARRUCCHIERI



VENDE VILLETTE e APPARTAMENTI

Intervento residenziale Via Arno

Ufficio vendite:

Via Taro, 6 - Tel. 0763.393330/1



Soc. CASATUA s.r.l.

Costruzione e vendita Nuovi edifici a schiera

(plurifamiliari)

Baschi (TR) Via Vernoux



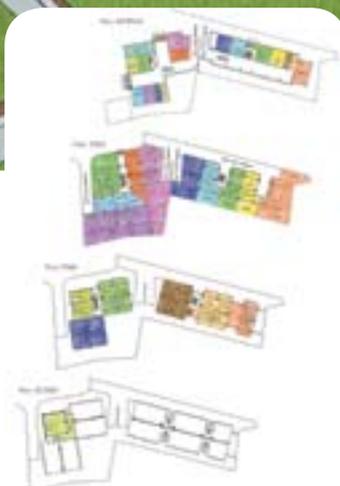
Info :

Soc. Casatua s.r.l.

Via Monte Fiorino, 4

05018 – Orvieto – TR

Tel. 0763.393331



*Appartamenti di varie dimensioni
con soluzioni su misura.*

Marchionne: Fenomenologia di un AD.

E' il diavolo, è il Messia. Per molti è un manager senza scrupoli, altri ancora non hanno capito chi sia veramente. Classe '52, cosmopolita, per due terzi europeo (italiano, svizzero e canadese), per un terzo filosofo (le altre due lauree sono in giurisprudenza ed economia e commercio, più un master in Business Administration), una passione – dicono – per il poker, **Sergio Marchionne** è il nuovo fenomeno da analizzare.

L'uomo col maglione ha viaggiato per lungo tempo a fari spenti, non lesinando sulla formazione (ancora oggi, la sveglia puntata alle 5 gli serve per concedersi il lusso della lettura mattutina di Financial Times, Corriere, Repubblica, Stampa e Sole 24 ore), ed è uscito allo scoperto solo dopo aver maturato un percorso proprio, lontano dai riflettori e dagli stipendi da capogiro dei suoi colleghi. Oggi, per lui, l'azione è più che una filosofia di vita, è una necessità.

Figlio di un pragmatismo machiavellico che lo porta ad aggredire la situazione anticipandola, cela sotto la carrozzeria un cuore che non t'aspetti: al lancio della 500, Marchionne dichiarava «voglio che la Fiat diventi la Apple dell'auto. E la 500 sarà il nostro iPod». Quando Sergio Marchionne arrivò in Italia nessuno sapeva niente di lui, ma a partire dall'inizio del 2006 era già una star mediatica. La divisa del Marchionne-guru è il pullover nero (non blu come sembra) che respinge la formalità e incarna le sue doti di decisionismo, novità, freschezza; un'uniforme che simboleggia la sua leadership ma anche il pragmatismo che richiede l'attuale fase di transizione del sistema capitalistico. Una fase nuova e ancora incerta, in cui si assiste a quello

che solo qualche mese fa sembrava impensabile, cioè che la media società industriale come l'Italia si candida a ristrutturare il più grande sistema industriale del mondo in ginocchio, quello americano.

Un migrante è riuscito a portare in attivo i bilanci di un'azienda che fino a 4 anni fa era sul punto di morte. Un'azienda con un altissimo potenziale storico che veniva gestito all'italiana, di rimmo oggi, sperperando idee e talenti geniali (la nuova 500 è un progetto parecchio datato e lasciato per anni in un cassetto).

Insomma la Fiat con Marchionne è ripartita e con lei tutto il gruppo, ma ora si vedranno veramente le qualità di Mr. Maglionicino, perchè i cavalli di razza si vedono sulle lunghe distanze. E siamo arrivati veramente al momento cruciale.

Gli eco-incentivi, che avevano dopato il mercato, sembrano essere finiti. La crisi è ancora viva e c'è davanti tutto il mercato americano da mettere in piedi. La ferita di Termini Imerese è ancora aperta e iniziano a levarsi anche le prime voci contrarie a Marchionne, accusato di essere un vile calcolatore, di non essere poi così vicino alla base (la base fatta dai lavoratori) come aveva sempre fatto pensare, di essersi un po' "agnellizzato" e assuefatto a quello che si chiama aiuto statale. Certo il piano di Marchionne

è ancora in divenire: fare di Fiat uno dei grandi gruppi mondiali che si salveranno dal tracollo del mercato automobilistico; mettere la stessa Fiat a capo di una produzione di 6 milioni di veicoli, grazie all'acquisizione di altri



mar-
c h i
(vedi
Chry-
sler)
e la
colla-
bora-
zione
con al-
tri (vedi
Opel).
Ed è un
p i a n o
i m p e-
gnativo,
m o s s o
dalla vi-
sione che
ha questo
manager
dei futuri
c a m b i a-
menti del
mercato

globale. E' una scommessa che come tale va portata fino in fondo, sperando che non faccia troppe vittime.

Si sa che l'Ad di Fiat non va troppo per il sottile. Il tutto è iniziato con una rivoluzione tra i dirigenti. Un taglio pesante con il passato, decine di colletti bianchi mandati a casa, un'ondata di nuovi, di giovani. Secondo lo stesso Marchionne "Un leader Fiat per me deve avere la capacità di accettare il cambiamento, di gestire le persone che dipendono da lui e di convertire i ventimila capi intermedi del gruppo. Farlo con 180mila operai comporterà un impegno più lungo, ma sono sicuro che ci riusciremo. Ho grande rispetto per gli operai e ho sempre pensato che le tute blu quasi sempre scontentino, senza avere responsabilità,

le conseguenze degli errori compiuti dai colletti bianchi. Dei miei collaboratori faccio valutazioni continue, ogni giorno do loro i voti. Oggi è otto, domani magari cinque. Ho promosso ragazzi che erano qui da tempo, ma che venivano soffocati dai loro capi e non credo assolutamente alla regola che più sono giovani più sono bravi. Anzi. Sono per il riconoscimento delle capacità delle persone, che abbiano trenta o sessant'anni. Oggi la Fiat è guidata da gente seria che sta allo stesso livello dei concorrenti. Siamo usciti dall'acqua che ci stava per affogare, ma dobbiamo conservare la paura di ricaderci. Dobbiamo temere l'acqua anche quando non c'è. La Fiat deve essere un'azienda multinazionale, con obiettivi globali. In questa gestione non può essere frenata da limiti imposti da terzi. L'Italia è un paese che deve imparare a volersi bene, deve riconquistare un senso di nazione. Io sono per il dialogo, sia con il governo sia con le parti sociali, sono per la condivisione degli obiettivi. La Fiat di qui al 2010 ha le capacità per crescere ancora e per fare avanzare l'Italia, ma il paese deve creare le condizioni e il clima che consentano davvero il cambiamento. Dobbiamo giocare una partita in un mercato che non conosce il concetto dell'etica. Se non ci saranno le condizioni per giocarla, se ci saranno dei blocchi politici, finanziari o economici, la Fiat sposterà la sua partita da qualche altra parte. Oggi è in grado di farlo. La mia non è una minaccia. Dico soltanto che non posso fermare questa baracca". L'unica cosa che gli viene rimproverata è quella di non conoscere le macchine, di non conoscerne la storia, di non capire l'amore che l'acquirente finale prova per la propria automobile. Può essere un limite o un pregio, ai posteri...

Bardassi
di Marta Ciomei

Piazza Sirio, 10
Canale di Orvieto (TR)
tel. 328.9195382

Happy Hour
TUTTI I
SABATO
dalle ore 19:00
alle ore 21:00

Le sette meraviglie del mondo antico.

Le Sette meraviglie del mondo sono le strutture architettoniche, sculture ed edifici che i Greci ed i Romani ritennero essere le più belle e straordinarie opere dell'intera umanità.

Anche se erano stati compilati altri elenchi più antichi, la lista canonica deve risalire al III secolo a.C., poiché comprende il Faro di Alessandria, costruito

tra il 300 a.C. e il 280 a.C., ed il Colosso di Rodi, crollato per un terremoto nel 226 a.C. Sono situate in Egitto (2), Grecia (2), Asia Minore (nell'attuale Turchia) (2) e Mesopotamia (nell'attuale Iraq). Tutte costruite più di 2000 anni fa, furono contemporaneamente visibili solo nel periodo fra il 250 a.C. ed il 226 a.C.; successivamente andarono

no ad una ad una distrutte per cause diverse; solo l'imponente Piramide di Cheope, che già all'epoca era la più antica di tutte, sopravvive ancora oggi. Vengono anche chiamate le sette

meraviglie classiche oppure le sette meraviglie antiche per distinguerle dalle sette meraviglie moderne proposte in tempi più recenti.

I Giardini pensili di Babilonia

Situati nell'antica città di Babilonia (letteralmente, Porta del Dio), vicino alla odierna Baghdad (Iraq), i giardini pensili di Babilonia furono costruiti intorno al 590 a.C. dal re Nabucodonosor II (anche se la tradizione attribuisce la loro costruzione alla regina assira Semiramide).

La leggenda vuole che la regina trovasse nei giardini rose fresche ogni giorno, pur nel clima arido che caratterizzava la città.

Va notato che nella cultura tradizionale della Mesopotamia, il significato della parola giardino somiglia a quello di paradiso. Alcuni storici sono in disaccordo sull'esistenza reale o meno dei giardini della città di Babilonia.



Colosso di Rodi

Il Colosso di Rodi era un'enorme statua del dio Helios, situata nel porto di Rodi in Grecia nel III secolo a.C. Nel 305 a.C. il generale Demetrio invase Rodi con un'armata di 40.000 uomini. L'assedio fu tolto nel 304 a.C., quando il generale Politemo arrivò con una flotta in difesa della città e Demetrio dovette ripiegare. Per celebrare la loro vittoria, i rodiesi decisero di costruire una gigantesca statua in onore di Helios, il loro dio protettore. La statua era alta circa 32 metri. Secondo l'opinione di alcuni storici, la struttura era costituita da colonne di pietra con delle putrelle di ferro inserite al suo interno, a cui venivano agganciate le piastre di bronzo del rivestimento esterno. La costruzione terminò nel 282 a.C., dopo 12 anni. La statua restò in piedi per 56 anni, fino a che Rodi fu colpita da un terremoto nel 226 a.C., che fece crollare la statua nel mare. La statua rimase sdraiata sul fondo per 800 anni ed anche così era talmente impressionante che molti andavano comunque a Rodi per ammirarla. Tuttavia, nel 654, quando Rodi fu conquistata dagli arabi, questi ultimi portarono via la statua tagliandola in un numero imprecisato di blocchi, di cui si persero ben presto le tracce.



Piramide di Cheope

La Piramide di Cheope a Giza, anche detta Grande piramide, è l'unica delle sette meraviglie del mondo antico che sia giunta sino a noi, nonché la più grande piramide egizia e la più famosa piramide del mondo. È la più grande delle tre piramidi della necropoli di Giza, vicino al Cairo in Egitto. Costruita intorno al 2570 a.C., è rimasta l'edificio più alto del mondo per circa 3800 anni. Si presume sia stata eretta da Cheope (Horo Medjedu) della IV dinastia dell'Egitto Antico come monumento funebre. All'interno non è stata trovata alcuna sepoltura e ciò ha fatto nascere una miriade di teorie, spesso prive di reale fondamento, sul fatto che le piramidi non siano monumenti funebri. L'attribuzione della grande piramide a Cheope è deducibile dalla concordanza dei rilievi archeologici con i dati storici disponibili, costituiti dai libri dello storico greco Erodoto.



Faro di Alessandria

Il Faro di Alessandria, una delle realizzazioni più avanzate ed efficaci della tecnologia ellenistica, fu costruito sull'isola di Pharos, di fronte al porto di Alessandria d'Egitto, negli anni tra il 300 a.C. e il 280 a.C. e rimase funzionante fino al XIV secolo, quando venne distrutto da due terremoti. Lo scopo dell'imponente opera era aumentare la sicurezza del traffico marittimo in entrata ed in uscita, reso pericoloso dai numerosi banchi di sabbia nel tratto di mare prospiciente il porto di Alessandria. Esso consentiva di segnalare la posizione del porto alle navi, di giorno mediante degli specchi di bronzo lucidato che riflettevano la luce del sole, mentre di notte venivano accesi dei fuochi. Si stima che la torre fosse alta 134 metri e il faro poteva essere visto a 48 km di distanza. Era costituita da un alto basamento quadrangolare, a questo si sovrapponeva una torre ottagonale e quindi una costruzione cilindrica sormontata da una statua di Zeus o Poseidone, più tardi sostituita da quella di Helios.



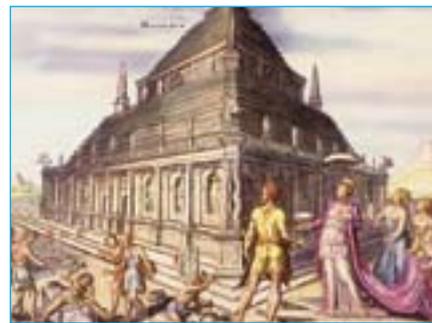
Statua di Zeus

La Statua di Zeus a Olimpia fu realizzata dallo scultore greco Fidia nel 433 a.C., ed era collocata nel Tempio di Zeus. All'inizio del V secolo dopo Cristo entrò a far parte della collezione di opere d'arte pagane di Lauso, che la pose nel proprio palazzo a Costantinopoli, che andò distrutto assieme alla collezione nell'incendio nel 475.



Mausoleo di Alicarnasso

Il mausoleo di Alicarnasso è la monumentale tomba che Artemisia fece costruire per il marito fratello Mausolo, satrapo della Caria, ad Alicarnasso (l'attuale Bodrum, in Turchia) intorno al 350 a.C. Oggi sono visibili solo alcune rovine. Tale era la magnificenza e l'imponenza della tomba di Mausolo, che il termine mausoleo venne poi usato per indicare tutte le grandi tombe monumentali.



Tempio di Artemide

Il Tempio di Artemide era un tempio dedicato alla dea Artemide, situato nella città di Efeso, nell'attuale Turchia, a circa 50 km dalla città di Smirne. Al giorno d'oggi nulla rimane, se non qualche minimo resto, del grande tempio; che per le sue immense dimensioni e la bellissima architettura, è considerata una delle sette meraviglie del mondo antico. Venne distrutto da un incendio doloso nel 356 a.C. ad opera di Erostrato, un pastore che motivò il suo gesto deliberato con la sola intenzione di "passare alla storia". La leggenda afferma che Artemide stessa non proteggesse il suo tempio in quanto era troppo impegnata a sorvegliare la nascita di Alessandro Magno, che ebbe luogo nella stessa notte.

