

Fuori tutto al 50%



Merreci

Professionisti del riposo

con pagamento
a 24 mesi
a Tasso \emptyset

Promozione valida sulla merce
in pronta consegna

Sono esclusi dalla promozione
reti e materassi

ORVIETO

Strada dell'Arcone, 13Q - Tel. 0763.316031

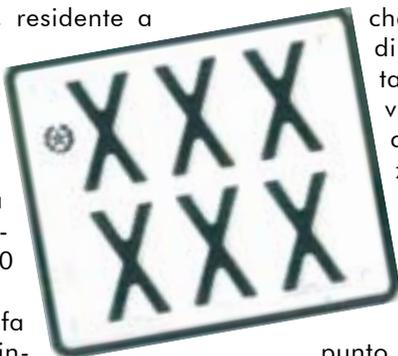
Targa attira guai.

MULTE

Il sogno segreto di molti automobilisti è avere una targa che impedisce alle multe di arrivare.

Scottie Roberson, residente a Birmingham, Alabama, è invece assillato dal problema opposto: per "merito" della sua targa ha collezionato quasi 20.000 dollari di multe.

Roberson, che fa anche il pilota, infatti si è fatto fare una targa personalizzata:



"XXXXXX", in omaggio al suo soprannome sulle piste (Racer X). Solo che XXXXXX è anche quello

che gli agenti di polizia digitano quando verbalizzano contravvenzioni ad automobili dalla targa non identificata. Il risultato è a questo

punto prevedibile: tutte le contravvenzioni ad automobilisti non identificati finiscono con l'arrivare a Roberson, che accumula così una media di 10 multe al giorno. La polizia stradale di Birmingham ha dichiarato che sta prendendo in considerazione l'ipotesi di modificare il modo in cui sono memorizzate le targhe non identificate, per mettere fine una volta per tutte alla pioggia di multe per "Racer X". (da Yahoo news)

Per soldi e sesso.

CURIOSITÀ

Un giovane russo, Sergey Tuganov aveva scommesso 125.000 rubli (circa 3.200 Euro) con due ragazze che era in grado di fare sesso ininterrottamente con loro (assieme) per almeno 12 ore. L'uomo ha vinto la scommessa, e stava per incassare la vincita quando però, pochi minuti dopo la fine della sua "performance" ha avuto un arresto cardiaco ed è deceduto. Una delle ragazze ha spiegato che lei e la sua amica hanno immediatamente chiamato l'ambulanza, ma quando i medici sono arrivati non hanno potuto fare altro che constatare la morte di Sergey. Sembra che all'origine della morte ci sia il fatto che Tuganov avrebbe ingerito un'intera confezione di Viagra prima della "maratona del sesso", per essere sicuro di vincere la scommessa. (da mosnews.com)

America...favorevole.

SONDAGGI

Un sondaggio Gallup rileva che il 44% degli americani è favorevole alla legalizzazione della marijuana e il 54% è contrario.

Il sostegno alla legalizzazione della marijuana era rimasto fermo al 25% dalla fine degli anni 70 alla metà degli anni 90, per poi balzare al 31% nel 2000.

Dopodiché non ha mai cessato di crescere, fino ad arrivare al record attuale.

Il sondaggio ha anche svelato un conflitto generazionale: il 50% di coloro che hanno sotto i 50 anni e il 45% di coloro che hanno fra i 50 e i 64 anni sono favorevoli alla legalizzazione, percentuale che scende al 28% fra gli ultrasessantacinquenni.

Se il sostegno dovesse continuare a crescere a un tasso dall'1% al 2% l'anno, come nell'ultimo decennio, fra quattro anni la maggioranza degli americani potrebbe essere schierata a



favore della legalizzazione. Queste percentuali non cambiano neanche quando la domanda inquadra la legalizzazione come strumento per accrescere le entrate dei governi statali. Indipendentemente da come viene posta la domanda, il 53% degli americani che vive sulla costa orientale -che comprende la California, dove la questione potrebbe apparire sulla scheda elettorale nel 2010- sostiene la legalizzazione. (fonte Aduc)

Auguri Asterix.

FUMETTI

Asterix, il Galletto capace di sbaragliare i Romani e sovvertire la storia, compie 50 anni.

Si racconta che l'idea di Asterix sia stata concepita sulla metropolitana mentre Gosciny e Uderzo chiacchieravano del pro-



getto da presentare all'allora nascente rivista di fumetti "Pilote".

Così sul numero 1 del 1959, comparve la prima avventura del gallico scatenato con questa presentazione:

"Asterix incarna con arguzia tutte le virtù dei nostri antenati Galli. L'umorismo di Rene' Gosciny e Uderzo vi farà amare questo piccolo guerriero baffuto, personaggio nuovo nel mondo dei fumetti".

Tedeschi spioni.

NORME

Gli errori si pagano, e lo scandalo del furto di dati personali di Deutsche Bahn ha avuto un risvolto pesante per l'azienda ferroviaria. Secondo la Sueddeutsche Zeitung, il garante della tutela della riservatezza, Alexander Dix, ha comminato una multa di 1,1 milioni di euro per violazione delle norme sulla privacy. Lo spionaggio mirava a scoprire sia eventuali infedeltà del personale nei confronti dell'azienda sia lo stato di salute dei collaboratori. Deutsche Bahn ha 14 giorni di tempo per fare ricorso contro la decisione del garante. (fonte Aduc)



FUTURA
IMPIANTI
di Marziantonio Marco

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

Chi esporta i format?

Non basta che siano brutti, li si compra anche altrove.

Così la Gran Bretagna si rivela campione di vendite ed esportazione di format televisivi (apparato di regole per lo svolgimento del programma).

Tra il 2006 e il 2008, il Regno Unito ne ha venduti 146 ad altri Paesi, rileva un'indagine dell'organizzazione per la tutela dei format, Frapa, condotta in 14 Stati.

Al secondo posto arrivano gli Usa con 87, seguiti da Olanda (35), Argentina (28), Svezia (22), Germania (21). Nel biennio considerato sono stati esportati 445 format, il doppio rispetto al primo studio del 2002-2004.

Noi compriamo e basta.



Hawaii ad orario ridotto.

Per risparmiare sui costi dell'istruzione, le Hawaii hanno stabilito che a scuola si andrà solo quattro giorni alla settimana. Le Hawaii hanno bisogno di coprire in due anni un buco nel bilancio dell'istruzione di 468 milioni di dollari: per questo, dal 23 ottobre, ricorreranno alla settimana cortissima, tenendo chiuse di venerdì, sabato e domenica le loro 256 scuole e lasciando a riposo forzato i circa 171 mila studenti e i 13 mila insegnanti.

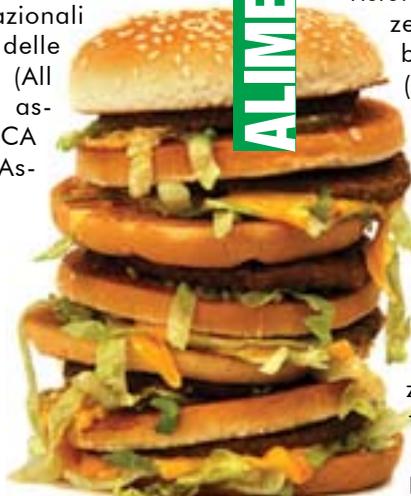
Benvenuto espresso.



Il Giappone tradisce il te' per il caffè: nel 2008 il te' verde è stato bevuto dall'87,6% contro l'87,8% di chi ha scelto il caffè.

I nipponici sposano quindi l'Italian style: *maccha* e *senchu*, tra le più popolari qualità di 'green tea', cedono il passo a espresso, cappuccino, caffè istantaneo e altri derivati.

Il cambiamento è stato accertato dalle statistiche delle associazioni nazionali di categoria delle due bevande (All Japan coffee association - AJCA e Nihoncha Association).



Fast food? No grazie.

In pausa pranzo tramonta il fast food: finiti i tempi del pranzo in fretta e furia, o del panino mangiato alla scrivania. I lavoratori italiani si recano al ristorante o in pizzeria (25,8%), al bar tavola calda (18,1%) o, se c'è, alla tradizionale mensa aziendale (35,8%). E se solo il 16,4% di lavoratori (meno di uno su cinque) si porta il pranzo da casa, al fast food ci va appena il 2,7 per cento, con-



tro l'1,6 dei ristoranti etnici. I dati emergono dalla ricerca realizzata dal Progetto Food, iniziativa promossa da Accor Services in collaborazione con l'Unione Europea finalizzata a promuovere la corretta alimentazione e a contrastare l'obesità, condotta su oltre 4.500 lavoratori europei, uomini e donne, in 6 Paesi (Italia, Francia, Spagna, Belgio, Svezia e Repubblica Ceca) di età compresa fra i 18 e i 65 anni d'età.

Far bene... e peggiorare.

Da un punto di vista climatico, i carburanti "bio" sono stati considerati fino a poco tempo fa un'alternativa neutra ai carburanti fossili come il petrolio.

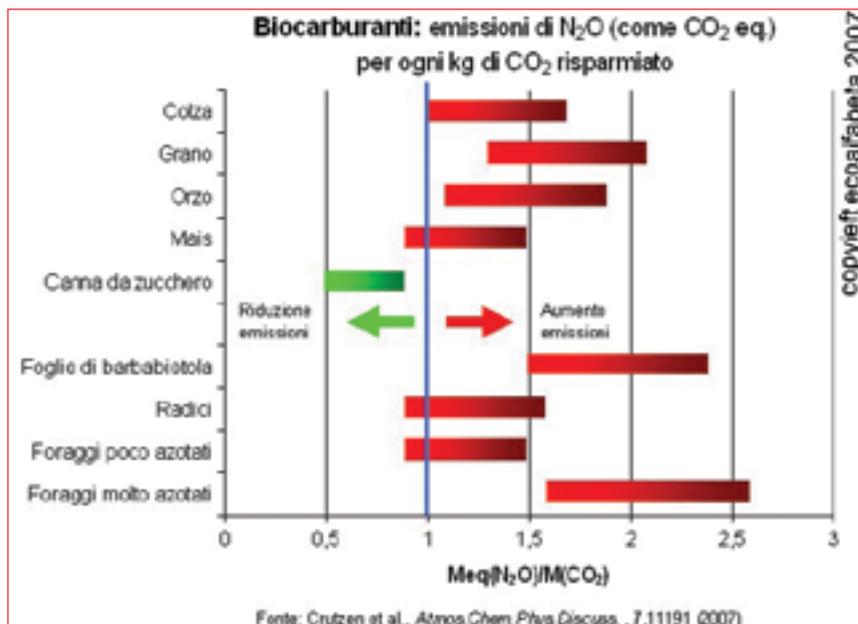
Ma un nuovo studio rivela che la loro produzione su grande scala aumenterà il rilascio di gas serra entro fine secolo.

Così, prima del vertice sul Clima a Copenhagen, la rivista Science riporta le simulazioni dell'équipe di Jerry Melillo del Marine Biological Laboratory (MBL).

Dai due possibili scenari contemplati emerge che la situazione si ag-

graverebbe se entro il secolo venisse coltivata più superficie per produrre biocarburanti che per alimenti. "L'errore è

pesante, ma ancora rimediabile", spiega Timothy Searchinger dell'Università di Princeton.



Una risposta completa per favorire le funzioni del sistema immunitario.

IMMUNILFLOR è un integratore alimentare contenente Echinacea, Uncaria, Vitamina C, Zinco ed inoltre 2 miliardi di fermenti tinalizzati, utile per favorire le fisiologiche difese immunitarie.

Con l'arrivo della stagione fredda, a causa degli agenti atmosferici, delle convivenze forzate in luoghi chiusi (asili, scuole, uffici, bus, centri commerciali), degli sbalzi termici repentini (tipico il passaggio dall'esterno ai

locali riscaldati e viceversa), il nostro organismo risulta esposto all'attacco di microrganismi che possono provocare conseguenti disagi che ci costringono al riposo forzato.

E' quindi realmente necessario preparare l'organismo e le sue difese organiche per affrontare con tranquillità gli attacchi degli agenti esterni. A tal fine, si è diffuso l'impiego di principi vegetali e di prodotti a base di fermenti Lattici.



Echinacea

Dalla tradizione degli indigeni americani, questa pianta è ormai ampiamente conosciuta anche in Europa per le sue proprietà in grado di favorire le naturali difese organiche.

3 sono i principi caratterizzanti: i polifenoli, l'acido cicorico e l'echinacoside. Il giusto bilanciamento di questi principi favorisce le fisiologiche difese immunitarie e la conseguente maggiore resistenza agli agenti esterni.

Uncaria

E' una pianta i cui principi caratterizzanti, alcaloidi ossindolici pentaciclici e polifenoli, favoriscono le fisiologiche difese immunitarie.

Zinco

E' un importante microelemento che influenza significativamente le funzioni del sistema immunitario.

Vitamina C

Interviene attivamente nei meccanismi di risposta immunitaria e nella produzione di anticorpi.

Fermenti tinalizzati

(Lactobacillus casei, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus Plantarum, Streptococcus Thermophilus). Dal momento che oltre il 70% delle difese immunitarie ha origine nell'intestino, la ricerca scientifica ha individuato alcuni fermenti particolarmente attivi a livello intestinale sulla stimolazione delle difese nella risposta immunitaria. La scelta dei 4 ceppi impiegati si basa su un'ampia letteratura scientifica internazionale che ne dimostra l'efficacia. La tinalizzazione è un particolare trattamento termico che permette di mantenere inalterate le proprietà dei fermenti e consente al prodotto di essere conservato a temperatura ambiente.

Ligne Art.

LIGNE ART è un'associazione di piante selezionate con cura e controllate con attenzione. Valenza fisiologica: tende a favorire la funzionalità articolare.



Ligne Art

Ingredienti per ampolla da 15 ml
 Estratto liquido di piante (derivato da 220 mg di foglie di Ribes nero (Ribes nigrum)*, 220 mg di foglie di Frassino (Fraxinus excelsior)*, 220 mg di radici di Artiglio del diavolo (Harpagophytum procumbens)*, 220 mg di parti aeree di Ortica (Urtica dioica)*, 220 mg di parti aeree di Equiseto (Equisetum arvense)*).
 *Ingredienti provenienti da agricoltura biologica.

Consigli d'uso: assumere un'ampolla al giorno con mezzo bicchiere d'acqua.

Della famiglia delle **Sassifragacee**, il **Ribes Nero** contiene foglie polifenoli, flavonoidi, tannini. Considerato un "cortisonico naturale" è indicato nelle allergie, nei dolori articolari e reumatici. E' considerato uno stimolante delle difese immunitarie.

Esistono numerose varietà di **Frassino**, ma la varietà usata per le proprietà salutistiche è detto "Frassino alto o Frassino maggiore" facilmente riconoscibile per le particolari gemme. Può vantare proprietà antinfiammatorie, antiartriche, diuretiche ed antiossidanti.

L'Artiglio del Diavolo

è una pianta erbacea dell'Africa del Sud. Antidolorifico naturale, è un antinfiammatorio utile in presenza di artrosi, reumatismi, dolori articolari. Ha funzioni analgesiche e può provocare sollievo anche in caso di sciatica, mal di schiena e infiammazioni muscolari.

Da impiegare con cautela per chi soffre di pirosi gastrica. Evitarne l'uso in gravidanza in quanto può stimolare le contrazioni uterine.

Considerato a torto pianta infestante (quindi fastidiosa), l'**Ortica** è una pianta

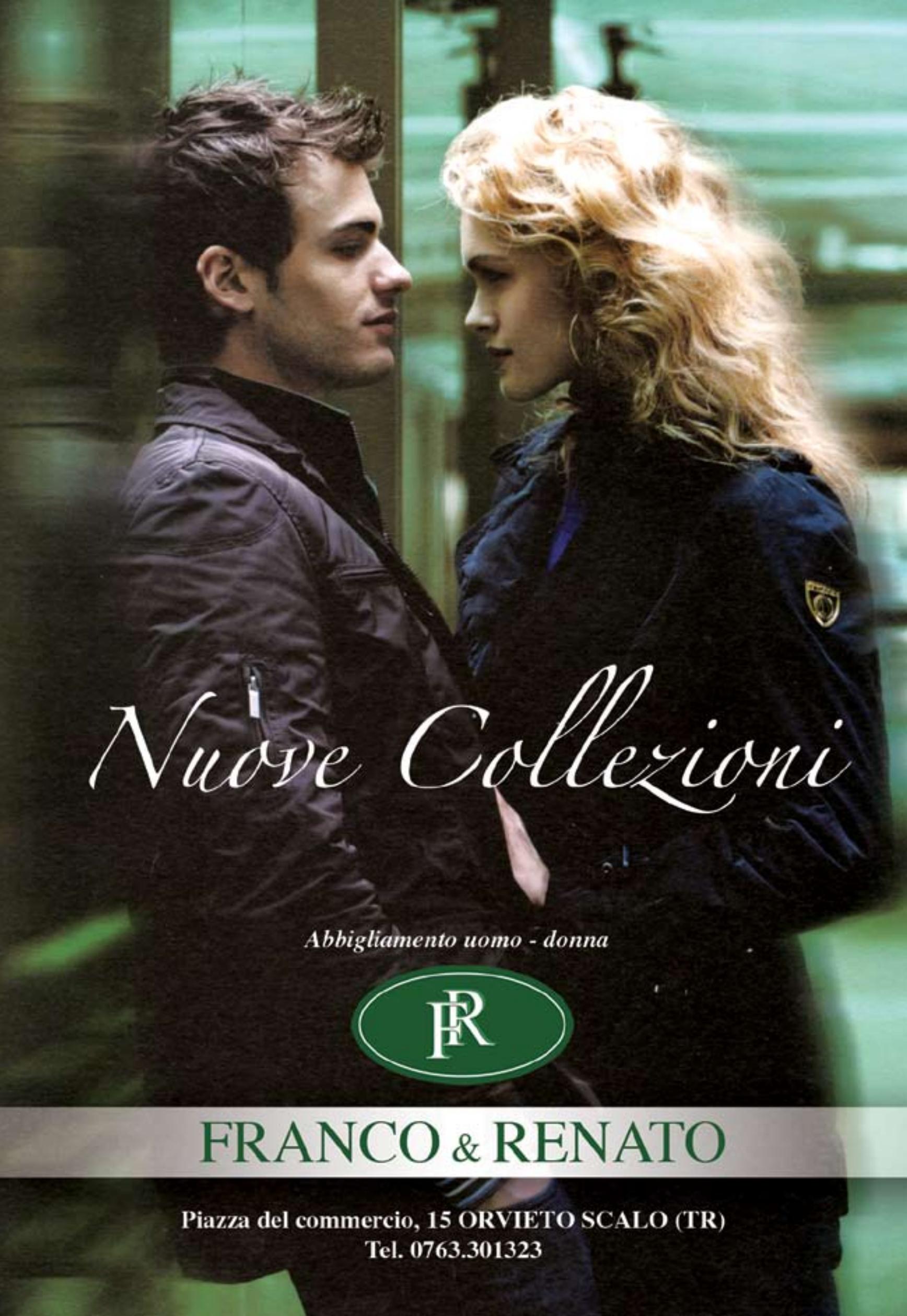
ricca di minerali (ferro, silicio), vitamine, flavonoidi e carotenoidi. Prezioso rimineralizzante, tende a favorire i processi depurativi dell'organismo, ha un'azione anti-infiammatoria ed anti-reumatica. Utile in caso di artrosi e sciatalgie.

Da tempo conosciuto nella medicina popolare l'**Equiseto** ha avuto recenti conferme relative ai suoi blandi effetti drenanti e di supporto al tessuto connettivo (costituito di pelle, vasi, ossa, cartilagine). L'attività drenante è attribuita alla componente flavonoica e saponinica, mentre l'azione di rinforzo del tessuto connettivo è ascritta all'alto contenuto di silicio (minerale coinvolto nei processi di formazione del connettivo e della fissazione del calcio delle ossa).

da
Il Pane e le Rose

di Brizi Chiara, Brizi Bernardetta e Miliacca Carla

Corso Cavour, 175 - ORVIETO
 Tel. 0763.344859

A man and a woman are shown in profile, facing each other. The man is on the left, wearing a dark jacket. The woman is on the right, wearing a dark jacket with a small crest on the shoulder. They are both looking at each other. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.

Nuove Collezioni

Abbigliamento uomo - donna



FRANCO & RENATO

Piazza del commercio, 15 ORVIETO SCALO (TR)
Tel. 0763.301323

Nuovi orizzonti con i fiori di bach.

Un altro dei gruppi tematici in cui il dott. Edward Bach suddivise i 38 fiori che aveva scoperto, è quello per coloro che soffrono di incertezza. L'incertezza è la conseguenza della sfiducia in se stessi, nasce dal non sapere che cosa succederà domani, che cosa penseranno gli altri, oppure dal chiedersi "Chissà se ce la farò?". Spesso si manifesta con stati d'animo simili a quelli della paura, ma questi sono invece determinati dalla mancanza di fiducia nelle proprie capacità o dal non conoscerle affatto e questo porta alla sottovalutazione di se stessi. L'incertezza crea molti dubbi e spesso rende incapaci di scegliere, di prendere una decisione, di orientarsi in una direzione evolutiva, poiché tende a far mantenere immutate le condizioni di vita che, essendo note, sembrano essere più sicure, con meno imprevisti, quindi blocca il processo evolutivo.

I rimedi per l'incertezza e l'indecisione sono:

- Cerato
- Scleranthus
- Gentian
- Gorse
- Hornbeam
- Wild Oat.



CERATO (Piombagine)

Pianta erbacea con fiori azzurri il cui colore indica spiritualità e sensibilità psichica, infatti è un fiore adatto alle persone dotate di intuizione e grande sensibilità. Ne hanno bisogno quando queste qualità non sono vissute: per chi non sa ascoltare se stesso, non si fida di ciò che sente dentro di sé e quindi chiede sempre il parere degli altri. L'unica causa per questo tipo di insicurezza è la mancanza di fiducia in noi stessi, mentre c'è

in noi la voce giusta che aspetta solo di essere ascoltata. Cerato ci riporta alla nostra intuizione. La parola chiave è: sfiducia in sé e nella propria intuizione. Con questo fiore si dissipano i dubbi e si apre la via alla saggezza e al riconoscimento delle proprie abilità.



SCLERANTHUS (Fiorsecco)

Lo Scleranthus è un piccolo arbusto cespuglioso dai fiori verdi e con degli steli che ramificano dividendosi in coppie. Il colore dei suoi fiori indica la capacità di sviluppo e crescita nel concreto, integrando questo significato con la sua forma si può dedurre che la qualità di questa pianta è quella di stimolare la crescita della personalità attraverso la capacità di scegliere tra due cose concrete o situazioni che si escludono a vicenda. Il fiore può essere necessario in un momento di grande indecisione, oppure come rimedio costituzionale per quelle persone che provano una profonda insoddisfazione interiore e una grande instabilità emotiva, che cambiano spesso opinione e sembrano incostanti, inaffidabili e superficiali, che si trovano spesso a scegliere tra due cose o situazioni come se fossero di fronte ad un bivio. Parola chiave: indecisione nella scelta tra due cose. Il fiore aiuta a rendere stabile il proprio equilibrio interiore, a sentirsi più sicuri nel decidere e a vedere con chiarezza dentro e fuori di noi.



GENTIAN (Genziana autunnale)

Questa pianta ha il gambo lungo e le foglie lanceolate e appuntite e fiori azzurri con

punti blu scuri. La forma delle foglie esprime la capacità di lotta e il colore esprime sensibilità psichica e capacità creativa. Il rimedio che si ottiene con questi fiori sviluppa la capacità di lottare senza scoraggiarsi e di affrontare con sicurezza e creatività gli ostacoli che la vita ci pone davanti. E' il fiore che aiuta le persone che si scoraggiano facilmente, che sono pessimiste, sempre piene di dubbi negativi e alle quali sembra che tutto va male! Il fiore aiuta a ristabilire la fiducia nella vita, a mantenere un atteggiamento lucido e positivo nelle difficoltà ed a mantenere il coraggio per affrontarle. E' come riuscire a togliersi gli "occhiali scuri" con i quali a volte guardiamo la vita.



GORSE (Ginestrone)

Il ginestrone è una pianta cespugliosa che ama il sole ed ha numerosi fiori di un giallo vivace. La sua forma, il colore dei suoi fiori e la posizione che predilige, indicano energia vitale, capacità di lottare, fiducia, positività. Questo fiore aiuta a riequilibrare lo stato d'animo di chi sente senza speranze, rassegnato alla propria disperazione, fatalista e pessimista. Questo capita spesso alle persone che soffrono di malattie croniche e sono convinte che non si possa fare niente per loro, non si aspettano più niente. Il fiore apporta una energia vitale e di speranza che è come un raggio di sole in una stanza buia, aiuta così a ritrovare la propria luce interiore.



HORN-BEAM (Carpino bianco)

E' un albero comune nelle

regioni temperate come in Italia. Questa pianta stimola l'energia vitale, la capacità di realizzazione concreta attraverso la creatività e aiuta a ritrovare freschezza ed entusiasmo nella vita di tutti i giorni. Quindi è molto utile alle persone che soffrono di stanchezza, ma non fisica, soprattutto mentale, quando ci si sente svogliati e sembra di non farcela a svolgere le attività quotidiane. Infatti se, invece di andare al lavoro o a scuola, si deve partire per una vacanza o un breve viaggio, allora la spossatezza scompare e ci si sente perfettamente in forma. Bach ha soprannominato Hornbeam il "rimedio del lunedì mattina", che rende ancora più chiaro come sia legato al vivere con pesantezza la routine di tutti i giorni.



WILD OAT (Avena selvatica)

L'avena selvatica ha la spiga ricurva verso il basso. Questo indica che il potenziale positivo che questa pianta offre è la capacità di guardarsi dentro e di scoprire se stessi. Wild oat è il rimedio per chi non sa decidere cosa deve fare nella vita, non ha ancora trovato la sua strada. Parola chiave: insoddisfazione e vocazione non definita. Di solito sono persone con molte potenzialità, possono essere portate per diverse attività e questo le porta a cambiare spesso occupazione e ad impegnarsi in diverse cose contemporaneamente con grande dispendio di energie. Wild oat aiuta a vedere con chiarezza dentro di sé e ci indica la via giusta per noi.

di CARLA MILIACCA
Naturopata - Iridologa
Per info 340 5509765



Mauvo Giuli

NUOVA COLLEZIONE 2010

Corso Cavour, 126/128 Orvieto



- 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

Chiropratica.

La chiropratica è una disciplina sviluppata dal canadese dott. David Daniel Palmer che si sostanzia in un trattamento basato sulla manipolazione della colonna vertebrale. Il termine "chiropratica" deriva dal greco "Chero" che significa "mano" e da "pratikos" che vuol dire "pratica".

La disciplina parte da un'analisi completa della colonna vertebrale e dalla valutazione della postura.

La colonna vertebrale ha la funzione di proteggere il sistema nervoso centrale in essa contenuto (il midollo) ed è formata dalla sovrapposizione delle vertebre, 7 cervicali, 12 dorsali, 5 lombari e 4/5 sacrali oltre il coccige.

Dal midollo si diramano i vari nervi che raggiungono tutto il corpo, i quali sono di tipo motorio, sensitivo e vegetativo. Essi escono dalla colonna attraversando il foro detto di coniugazione che si delinea dalla sovrapposizione di due vertebre.

Due vertebre sovrapposte formano una unità vertebrale, le due vertebre dell'unità si articolano grazie al disco intervertebrale fra esse interposto, grazie alle articolazioni a livello di apofisi trasverse ed ai legamenti che corrono davanti e dietro al corpo vertebrale ed a quelli tra le apofisi spinose e trasverse.

A volte l'unità vertebrale perde il suo assetto corretto per diverse evenienze, in genere movimenti maldestri, sforzi fisici, traumi, sovraccarichi lavorativi



La tecnica chiropratica consiste nel riposizionare la vertebra interessata entro la sua posizione naturale, sia sul piano sagittale che frontale. La chiropratica postula che la guarigione avvenga dall'interno, ovvero attraverso il ripristino di una condizione funzionale del

corpo sviluppata dalla gravità terrestre; inoltre che gli arti inferiori debbano mantenere la stessa compressione nei due emicorpi destro e sinistro, sotto il controllo del cervello.

La chiropratica tratta la sublimazione vertebrale. La tecnica all'inizio è fondamentale di tipo valutativo: si parte controllando la postura del paziente per mezzo di test specifici ed avvalendosi di ausili quali il podoscopio ed il Piok (livella simile a quella utilizzata nel settore edile) e se necessario si utilizzano i risultati di indagini diagnostiche quali Radiografie o Risonanza Magnetica Nucleare (RMN) per un'indagine

più approfondita.

Dopo aver valutato la postura del paziente, questi si fa sedere e/o sdraiare, sia sul fianco che in posizione prona e supina, con manovre specifiche si mobilizza una vertebra portandola lentamente fino al punto di tensione e si riporta successivamente in modo veloce la vertebra in asse. Queste manovre improvvisate distendono e rilassano gli spasmi muscolari.

La manovra fatta velocemente fa sì che lo sblocco dell'articolazione risulti relativamente indolore per il paziente. Tale manipolazione complessa provoca un ristabilimento immediato della postura corretta. Si espleta in pochi decimi di secondo ma richiede una conoscenza ed un back-ground non indifferenti.

Se la manovra è eseguita alla perfezione non sarà necessario ripeterla prima di qualche mese, in genere 3/6 mesi. Sarà invece opportuno riprogrammare la memoria tissutale con i dovuti trattamenti fisioterapici affinché questi tessuti non riportino la vertebra allo stato patologico iniziale.

I trattamenti adatti a completare il lavoro del chiropratico sono quelli che aiutano a rilassare la muscolatura coinvolta e correlata quali la massoterapia, l'ipertermia, le onde d'urto radiali vibranti, gli ultrasuoni, tutto ciò che apporta calore alla zona interessata, ma il trattamento complementare elettivo è senza ombra di dubbio l'Ortho-bionomy. La Chiropratica agisce a livello vertebrale e l'Ortho-bionomy invece a livello muscolare, connubio perfetto per il raggiungimento della postura ideale di ogni singola persona.

di Marielle 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

L'arte di decorare con i fiori.

I fiori, sia freschi che secchi, sono un elemento decorativo che può essere declinato in mille versioni usando diverse tecniche. Ecco qualche idea e qualche consiglio pratico per arricchire e rendere più gradevole l'ambiente domestico grazie alle composizioni floreali.

I fiori sono da sempre una delle decorazioni più gettonate per gli ambienti domestici. Curioso notare che, se pensiamo ai fiori decorativi, il punto in cui ci viene in

mente che siano collocati è in genere sempre il tavolo della sala da pranzo. Ma ci sono molti posti nella nostra casa in cui possiamo usare i fiori (sia freschi che secchi) come decorazioni. I fiori sono facili da trovare e possono essere usati per realizzare moltissime creazioni decorative. Potete disporre i fiori freschi in un vaso elegante e raffinato per dare un tono a tutto l'arredamento della stanza. Oppure potete far galleggiare due o tre fiori freschi come petali di rosa o margherite in una ciotola di cristallo.

Per la cucina potete riempire il vostro davanzale con vasetti di terracotta che possono essere preparati unendo piante floreali e spezie come rosmarino, basilico o peperoncini. Potete usare anche altri tipi di contenitori riadattati per piantare fiori, come ad esempio una vecchia teiera: l'effetto scenografico è garantito.

La sala da pranzo può essere decorata in due modi differenti. Potete usare i fiori freschi da mettere in un vaso, oppure fiori secchi per la creazione di una composizione magari arricchita da due candele profumate e colorate.

Per quanto riguarda le compo-

sizioni di fiori secchi possiamo distinguere tre tipologie: attive, passive, orizzontali.

Le composizioni "attive" sono quelle dove i materiali floreali, partendo dalla base della composizione, si sviluppano verso l'alto. Si chiamano invece "passive" le composizioni dove i materiali floreali si sviluppano scendendo solo verso il basso: questo tipo di composizione è molto adatta ad essere collocata in zone più alte rispetto al punto di vista dell'osservatore che le vedrà solo dal basso (es.: sopra una mensola) Tuttavia possono essere realizzate anche in contenitori alti e collocate alla stessa altezza del punto di vista di chi le osserva. Le composizioni "orizzontali" si sviluppano solo in orizzontale. Ovviamente queste tre modalità nella disposizione dei fiori possono essere applicate contemporaneamente all'interno di una medesima composizione che assumerà così un'impronta mista.

Per creare una composizione floreale ci occorre della spugna per fiorai, nella quale vanno conficcati i gambi dei fiori: è un metodo molto semplice e funzionale, che ci permette di scatenare la fantasia. Nella realizzazione di una composizione floreale si possono applicare fondamentalmente due modalità nell'inserimento dei gambi all'interno della spugna: utilizzo del punto vegetativo oppure utilizzo dei punti di vegetazione. Ovviamente queste due

tecniche si possono anche usare contemporaneamente all'interno di una stessa composizione.

Le composizioni che osservano il punto vegetativo devono essere realizzate inserendo i gambi dei materiali floreali in modo che convergano tutti idealmente nell'unico punto vegetativo centrale della composizione. Errori nell'osservare rigorosamente questa regola si noterebbero immediatamente, soprattutto nelle forme compositive geometriche regolari (sfera, semisfera, cono, ecc.). I tipi di composizione in cui si applica questa tecnica sono molteplici.

Nelle composizioni realizzate osservando il punto di vegetazione i materiali floreali hanno ciascuno un proprio punto di vegetazione e quindi vengono inseriti nella spugna in parallelo gli uni agli altri dando luogo alla cosiddetta tecnica del "parallelismo". Anche in questo caso, gli errori si noterebbero immediatamente, quindi occorre molta attenzione nell'applicarla.

Le composizioni "in vegetazione" prendono il nome dal fatto che i materiali floreali sembrano spontaneamente nascere dalla linea di terra formando gruppi di altezza diversa. Nello schema più convenzionale ogni gruppo è costituito da un solo tipo di vegetali. L'aspetto finale deve essere di fresca autenticità e naturalezza poiché la composizione assume l'aspetto di un piccolo giardino spontaneo.



DAI UN TAGLIO
ALLO SPRECO.

I'm Water
hair collection spring/summer 20

sandrina & monica

via degli eucalipti, 13 TEL. 0763 305722
PARRUCCHIERI



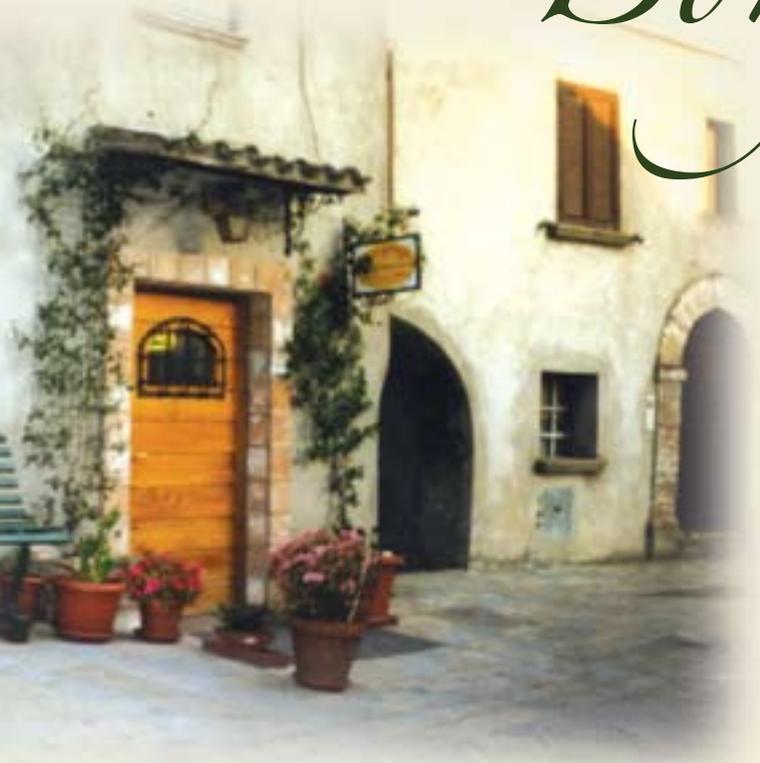
COMPAGNIA DELLA BELLEZZA
PARRUCCHIERI



www.compagniadellabellezza.com

RISTORANTE PIZZERIA

Borgovejo



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

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

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

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

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



Specialità tipiche regionali



Specialità di pesce

Dolci fatti in casa

RISTORANTE PIZZERIA BORGOVEJO di Basili Mario e Ottavio

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

Il BORGOVEJO è chiuso il lunedì per riposo settimanale

Milleluci
Bomboniere
e articoli da regalo

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

*Perchè i particolari
sono importanti*



FIRENZE

A volte le cose succedono. Inaspettate o forse no, anzi diciamo che stavolta la volontà popolare, l'impegnarsi per la propria città e la propria qualità di vita ha avuto successo. Per essere onesti tutto succede in pochissimo tempo, visto i tempi italiani... l'uragano Renzi è riuscito a spazzare via 10 anni di centrosinistra, mettendo la parola fine ad una polemica infinita.

Basta ai 2.136 bus quotidiani: passeranno solo le ambulanze. Stop totale al traffico e allo smog che soffoca piazza Duomo. Stop al discusso passaggio della Linea 2 della tramvia in uno dei centri storici più belli del mondo.

Renzi, il neo sindaco, ha fatto centro annunciando che «piazza Duomo sarà interamente pedonalizzata» e che le linee 2 e 3 saranno modificate, perché è assurdo che la linea 2 non parta dal Polo universitario di Sesto Fiorentino». E basti pensare che neanche il referendum consultivo del febbraio 2008, promosso dal leader antitramvia Mario Razzanelli, era riuscito a scalfire l'ipotesi del passaggio al Duomo dalle intenzioni dell'amministrazione comunale. Allora 124.228 elettori, quasi il 40% degli aventi diritto (39,36%), si recò alle urne, e i contrari all'opera prevalsero di misura. Alla linea 2, che doveva collegare Peretola a Piazza della Libertà, passando vicino a Piazza Duomo, si dichiarò contrario il 53,84% dei votanti. Non essendo però stato superato il 50% degli aventi diritto,

il Consiglio comunale non fu obbligato a discutere la questione vanificando, di fatto, la consultazione. Al tempo stesso l'allora sindaco Leonardo Domenici annunciava che i progetti della linea 2

e 3 andavano avanti e che la tramvia sarebbe passata accanto al Battistero. La discussione pro e contro tramvia si è poi riaperta con la scorsa campagna elettorale che

Una rivoluzione epocale, quella del Duomo senza traffico, che Renzi ufficializzerà (o forse ha già ufficializzato mentre andiamo in stampa) nella sede della stampa estera. Niente auto blu e addio anche ai taxi «per una piazza da vivere e non da scansare».

«Il Duomo non deve più essere lo spartitraffico più bello del mondo, come lo ha definito anni fa lo scrittore Alberto Arbasino», le parole di Matteo Renzi.

Un

UN FENOMENO DI CITTÀ!

ha visto schierarsi contro il passaggio in piazza Duomo anche alcuni dei massimi vertici del centrodestra. Dai ministri Altero Matteoli e Sandro Bondi, al sottosegretario alla presidenza del Consiglio Paolo Bonaiuti, secondo cui pedonalizzare il Duomo è «una grande vittoria per Firenze e per i fiorentini. Quando, anni fa, cominciai a dirlo tutta la sinistra era scandalizzata».

E così è successo, qualcosa di unico in questi anni di progresso vorticoso, qualcosa che potrebbe essere un inizio.

progetto complessivo nato in nome della qualità, «ambito sul quale la città o vince o perde». Al momento l'area del Duomo deve sopportare ogni giorno circa 75 mila tonnellate di carichi prodotti da autoveicoli, che falcidiano di continuo il manto stradale, e 2,6 tonnellate di monossido di azoto, rendendo assai pericolosa la qualità dell'aria. Una grande scelta, coraggiosa ma dovuta, che da un lato migliorerà notevolmente la qualità dell'aria, dall'altro ha costretto il presidente-manager di Ataf Filippo Bonaccorsi a la-

vo-rare giorno e notte per stilare un piano di riassetto dei percorsi delle 19 linee Ataf (fino a 2.200 passaggi al giorno) che oggi transitano nell'area poi chiusa al traffico. Proconsolo. Questo progetto migliorerà ulteriormente l'appeal di Firenze verso il turismo internazionale, «duramente messo alla prova in questi ultimi anni», aggiunge Renzi. Il 25 ottobre, «primo giorno della nuova areapedonalizzata - dice il sindaco -, festeggeremo tutti con una esibizione dell'orchestra del Maggio Fiorentino». Poi chissà se arriverà o meno la linea 2 della tramvia. Ma Renzi su questo ha già deciso: accanto al Battistero non passerà di certo. Finalmente una grande città, famosa in tutto il mondo, dà un segnale forte, un segnale che mette al centro delle decisioni il cittadino, l'uomo, la qualità della vita. Perché i tesori che ci sono stati tramandati vanno salvaguardarli, anche con scelte che all'inizio possono sembrare impopolari...e tutto fatto da un sindaco di sinistra...(scusate, non ho resistito).



LEA

Linea Estetica AdrianA

Nuova gestione

Trattamento SoySoy

Riso e Soia alleati contro l'invecchiamento

PROMOZIONE

Copertura unghie con smalto semi permanente nella versione french o colorato

+ Penna taglio cuticole

+ togli smalto con vitamine.

TUTTO a € 75,00

€ 60,00

NUOVO SOLARIUM VISO

Rinnovamento delle lampade di tutti i solarium





animalhouse

PULITI E FELICI

di Sara Scoparo

Nuova Gestione

TOELETATURA CANI E GATTI

ESCLUSIVAMENTE CON PRODOTTI NATURALI



SCONTO

**PRIMA
TOELETATURA -30%**

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

ST-PAUL-DE-VEUCE

Il villaggio degli artisti.

Nell'entroterra a breve distanza da Nizza di fronte al Mediterraneo che scintilla ai suoi piedi, addossato alle Alpi Meridionali, il villaggio medievale di **Saint Paul de Vence**, appollaiato sul suo promontorio, riparato dai suoi bastioni, è senza dubbio uno dei più belli della riviera francese.

Il centro storico è magnificamente mantenuto ed utilizzato come vetrina per numerose gallerie d'arte che espongono opere di ogni genere e stile.

Hotel 4 stelle ricavati da antiche strutture o residenze storiche, sapranno accogliervi in un'oasi di pace in mezzo al verde della campagna provenzale.

Con più di 2 milioni di visitatori all'anno, Saint Paul de Vence è una delle mete turistiche più visitate di Francia.

Il clima, la natura, la luce di questo angolo incantato di Costa Azzurra basterebbero a spiegare il fascino che esercita Saint-Paul-de-Vence. Ma bisogna ancora aggiungere la sua influenza culturale e artistica. Questo minuscolo pezzetto di Provenza, infatti, attira i creatori: sensibilità e talenti pro-

delle meraviglie del villaggio. E avrete senza dubbio voglia di bighellonare a vostro piacimento, per sostare su una terrazza ombreggiata.

Non trascurate poi di visitare la celeberrima Fondazione Maeght, vero e proprio museo nella natura, con una collezione di dipinti e sculture unica in Europa. L'architettura contemporanea di Josep-Lluís Sert unisce le opere di Giacometti, Mirò, Braque, Chagall, Calder, Léger... E se l'eccezionale collezione permanente non bastasse, un ricco calendario di mostre contemporanee internazionali, ritma la vita della Fondazione Maeght durante tutto l'anno.

La reputazione del gioco delle "petanque" (bocce) di Saint Paul de Vence ha varcato molte frontiere.

Le celebrità non esitano a venirvi per affrontare le glorie locali. Perfino i neofiti vi sono i benvenuti. Potete affittare delle bocce, o addirittura farvi iniziare da un maestro di petanque a questo gioco provenzale che ha conquistato il mondo (onorevoli giapponesi vengono fino a qui per sfidare i campioni locali nei tornei regionali). E se siete già un giocatore, non esitate a venire a bocciare su questo terreno, tra il Café de la Place e la Colombe d'Or, che Yves Montand e Lino Ventura frequentavano.

COSA VEDERE

Dai bastioni ai giardini profumati, dalle stradine medievali dai panorami senza fine, dalle gallerie alle botteghe degli artisti, dalla Rue Grande alla chiesa collegiata (la cui Cappella Saint Clément è un capolavoro dell'arte barocca), farete il giro

venienti dagli orizzonti più vari vi si stabiliscono o si incontrano alla mitica locanda "Colombe d'Or". E sono anche e soprattutto loro a fare di Saint Paul de Vence una festa per gli occhi, un crogiolo che trasforma sensazioni e sentimenti in emozioni al tempo stesso intense e sottili.

**La Colombe d'Or**

La Colombe d'Or locanda costruita dopo la 1a Guerra Mondiale e rimaneggiata nel 1949 divenne ben presto il luogo prediletto di scrittori, poeti, attori ed artisti in generale. Ne ospitò molti durante i loro soggiorni in Riviera negli anni 1920: tra i primi Picasso, Soutine, Modigliani, Signac, Colette e Cocteau, i quali spesso pagavano vitto e alloggio con le loro opere, oggi capolavori di inestimabile valore, esposti nella sala da pranzo (es. una pittura murale di Léger, una colomba di Braque, un Picasso e un Matisse). Il luogo è da sempre frequentato da personaggi famosi: qui durante una cena Zelda e Scott Fitzgerald ebbero una furiosa lite a causa di Isadora Duncan, e Yves Montand si sposò sulla terrazza con Simone Signoret.

**ARTE E CULTURA**

Dopo Prévert et Chagall, innumerevoli artisti hanno eletto Saint-Paul come per il luogo per creare e vivere le loro creazioni e per viverci. Potete incontrare quelli di oggi, visitare le loro botteghe, ascoltarli parlare delle loro passioni e addirittura dividere con loro un pasto nel corso del quale si parlerà di luce e di spirito. Dato che, come diceva Kandinsky, grande maestro dell'arte astratta, "La pittura è il solo linguaggio che parla all'anima e che questa possa capire".

SHOPPING

Saint Paul de Vence invita a uno shopping ricco di sensazioni forti: una straordinaria varietà di dipinti, smalti, sculture, oggetti d'arte, da decorazione o da collezione creati sotto i vostri occhi negli atelier o esposti nelle innumerevoli gallerie...

