

## Il Giappone in tavola.



Parlando di cucina giapponese è impossibile disgiungere l'estetica dal sapore: la cura nella presentazione dei piatti e il vasellame hanno la medesima importanza del gusto stesso.

Ad un occidentale le pietanze possono persino apparire eccessivamente misere, mentre in Giappone si valorizza con l'eleganza e con la raffinatezza anche pochi semplici ingredienti. I sapori sono molto delicati e armonizzati secondo regole ferree utilizzando prodotti umili. Le regole di disposizione e taglio degli ingredienti sono molto complicate, i colori dei cibi devono sempre essere in armonia fra loro, e lo stesso vale per il delle stoviglie nelle quali le pietanze vengono servite. Comunque, la disposizione della tavola non pregiudica certo il sapore dei piatti, quindi non abbiate paura e cimentatevi tranquillamente con le varie ricette.

Non c'è un ordine delle portate, vengono servite tutte insieme, anche se mangiando il sushi bisognerebbe cominciare con il tonno, seguito dal pesce a carne bianca, da quello a polpa grassa (es. lo sgombero), poi i crostacei e poi i molluschi.

### Come ci si comporta a tavola:

- **Itadakimasu:** equivale al nostro "buon appetito"
- **Kanpai:** equivale al nostro "cin cin"
- **Gochisosama:** si dice alla fine del pasto e significa "il pasto era delizioso e nutriente"
- **Bacchette:** sono presenti ad ogni pasto e vengono adoperate per quasi tutti i cibi; quando non le si usa bisogna appoggiarle sull'apposito sostegno o appoggiarle alla ciotola più bassa.
- **Portate:** non esiste un antipasto, un "primo" e un "secondo"; tutte le portate vengono servite contemporaneamente. Di solito si inizia il pasto bevendo il brodo e successivamente si mangiano i cibi via via più saporiti, partendo dal riso bianco.
- **Bevande:** tradizionalmente durante il pasto si beve solo il brodo.
- **Zuppe:** si bevono direttamente dalle ciotole in cui sono servite.
- **Noodles:** per mangiarli non si deve essere inibiti. Devono essere gustati bollenti direttamente dal brodo e quindi risucchiati rapidamente aspirando contemporaneamente aria per raffreddarli. Se mangiati correttamente si emette un forte rumore. Questo "rumore", sgradevole a noi occidentali, è invece gradito ai giapponesi perché significa che la pietanza è molto gustosa.

### Pietanze...

#### ● Asa gohan, Colazione del mattino:

Tradizionalmente al mattino si mangiavano cibi salati.

È interessante notare che la colazione tradizionale giapponese comprende cibi che per il nostro palato possono sembrare molto forti come verdure sottaceto o in salamoia, polpo o pesce secco. Ciò che comunque non può mai mancare è il riso, cotto per assorbimento d'acqua e privo di qualsiasi condimento. Il resto delle vivande cambia a seconda della stagione e può spaziare dalle uova, al pesce e alle verdure. Talvolta si può fare uso di piccoli fornelli, posati sulla tavola, su cui cuocere primizie di stagione, come funghi o altro.

#### ● Bento

Particolare stile di cucina in cui le vivande vengono servite in un vaso detto appunto bento, la parola è normalmente usata preceduta dall'onorifico "o" (obento). Gli obento sono anche usati, in forma semplificata e racchiusi in una scatola, per gite, pic nic, durante il tradizionale hanami, cioè la visita ai ciliegi in fiore.

#### ● Donburi

È il tipico piatto unico casalingo, veloce da preparare e molto sostanzioso. Ha molte varianti. Quella della foto è Oyako donburi (letteralmente "genitori e figli"). Si prepara cuocendo, in brodo dashi, del pollo con salsa di soia e mirin o sakè. Quando la cottura è ultimata si aggiungono uova sbattute e quando anch'esse sono a cottura si versa il tutto in una grossa ciotola con riso già cotto, caldo.

#### ● Okonomiyaki

Paragonabile alla nostra pizza, la base è un impasto di farina e cavolo che viene cotta tipicamente alla



piastra. Può essere composta da verdure e carne, con uova e salsa di soia, che si cuoce su una piastra direttamente al tavolo o al bancone. È il piatto tipico di Osaka. Letteralmente significa "cucina tutto ciò che vuoi".

#### ● Onigiri

Involtini a base di riso e alghe crude, solitamente di forma triangolare. Possono essere di solo riso oppure ripieni di pesce o carne. Molto diffusa è la versione con all'interno l'umeboshi una tipica prugna giapponese seccata con il sale, dal sapore aspro.

#### ● Sashimi

Pesce crudo tagliato con un metodo codificato molto particolare. Servito con salsa di soia e rapa daikon tagliata a filamenti. Uno dei più pregiati è di tonno (Maguro). Un modo elegante di servire il sashimi è nella cosiddetta barca di sashimi che è una barchetta di legno su cui vengono depositati i pezzi di sashimi (e sushi).

#### ● Udon

Gli udon sono spaghetti di grano tenero piuttosto grossi, come i nostri picci, popolari sia nella cucina coreana che nella cucina giapponese. Si servono in brodo in varie versioni: guarniti con tofu fritto o gamberi tempura.

#### ● Sushi

Polpettine di riso cotto trattato con aceto di riso, zucchero e sale, con una guarnizione o ripieno generalmente di pesce. È forse il piatto giapponese più noto. Comprende varie preparazioni, alla base delle quali c'è il riso sushi cioè riso cotto per assorbimento d'acqua e condito con zucchero, sale e aceto di riso. In tutti i casi, prima di essere mangiato, il sushi viene intinto in salsa di soia.



Vital Control  
contro la caduta dei capelli



Federica  
HAIR FASHION

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

**Borgonova**  
Il Venerdì



**Sta Arrivando**  
PROSSIMAMENTE



**mondosalsa**



[WWW.MONDOSALSA.COM](http://WWW.MONDOSALSA.COM)

con la Tremenda Parejita **PRESENTA**

**Tutte Le Domeniche** DALLE ORE 21:00 ALLE ORE 01:30

**SERATA SALSERA**

Dj Martin el Jibarito e Dj El Flaco

ingresso con consumazione € 7,00

**Borgonova**  
Disco fashion

V.le 1 maggio Orvieto info-line Tel. 393.3313523 - 348.3169749 - 392.9279038

*dal 16 al 31 ottobre*  
**SCONTI DEL 25%**

**25°**

**ANNIVERSARIO**

*1983*

*2008*

**FRANCO & RENATO**

**FR**

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

## Tendenze autunno inverno 2008/2009.

Cosa è in e cosa è out... Quali sono le tendenze da seguire per l'autunno in arrivo? E magari quelle da evitare?

IN	OUT
● rosso vino	● il grigio...
● la vita alta	● gli slip in vista...
● plissé	● gli abiti dritti dritti...
● giacchine con mezze maniche	● le giacche sportive
● i vestiti strapless	● i jeans con il top per la sera
● scarpe con lacci e tacco alto	● le zeppe
● cardigan lunghi	● twin sets bon ton
● pizzo!!!	● abiti ed accessori dorati
● cappellini colorati in lana	● capuchon
● combinazioni a strati e forme ricercate	● le forme noiose e dritte

### I colori per l'inverno:

Bye bye nero! Bye bye grigio! I colori per l'inverno sono intensi, sorprendenti, insoliti e gli abbinamenti dei colori lo sono ancora di più.

Melanzana, lampone, cammello, azzurro, verde petrolio e rosso corallo colorano le collezioni per la stagione fredda.

### Lo stile:

La moda per l'inverno 2008-2009? È difficile descriverla in poche parole. Sono tanti gli stili, tanti i look diversi. Dal boho chic al country chic. Dal seducent-

te e femminile, al romantico.

Tendenze decise che permettono di aggiornare il vostro look anche soltanto aggiungendo un unico pezzo al vostro guardaroba.

### Gli accessori:

Gli accessori per la nuova stagione sono, come sempre, perfetti per un update veloce del tuo look.

Operate per collane grandi, borse piccole, stivali altissimi, cinturine basse, cappellini frivoli e guanti rosso fuoco...



## Primi raffreddori...

Alla fine dell'estate, ahimè, arrivano i primi raffreddori che colpiscono soprattutto i bambini in età scolare.

Starnuti, occhi che lacrimano, naso che cola, brividi e dolori articolari caratterizzano questa malattia passeggera.

### Ma che cos'è il raffreddore?

Il raffreddore è l'infiammazione della mucosa nasale. La parola raffreddore deriva da freddo anche se in realtà la causa non è il freddo ma un virus il cui contagio è semplicemente favorito dal freddo.

L'aspetto della persona raffreddata è tipico: occhi rossi

e lucidi, naso rosso gonfio con bruciore.

Caratteristica dell'ammalato di raffreddore è lo starnuto. Questo si manifesta perché la mucosa nasale dà una sensazione di irritazione.

Durante la malattia si accusa difficoltà di respiro causata dalla sensazione di naso chiuso.

Il virus da raffreddore può colpire anche altre parti del corpo, infatti spesso si avvertono dolori articolari, febbre, dolori alla parte posteriore della bocca, mal di testa, diminuzione del senso dell'udito e talvolta della percezione visiva e dei colori.

Inoltre, nei primi giorni si ha dal naso un'abbondante secrezione acquosa, che diventa dopo qualche giorno, mucosa.

In genere il raffreddore è una malattia benigna che solitamente, se non intervengono complicazioni, guarisce in una decina di giorni. A volte però, in persone artritiche o linfatiche, può divenire cronico.

### Come curarlo?

È noto a tutti che la Vitamina C è in grado di accelerare i tempi di guarigione e, se presa ai primi sintomi, può essere in grado anche di stroncarlo.

Naturalmente il medico di famiglia prescriverà dei farmaci opportuni per alleviarne i sintomi. Il fai da te, ricordiamo è assai pericoloso se non si conosce bene la patologia generale di ogni singolo individuo.

La prevenzione dal raffreddore è difficile. In una vita sociale come quella moderna evitare il contagio è veramente impossibile. Tuttavia si possono seguire delle regole di igiene generiche, come non esporsi al freddo, reintegrarsi di vitamina C, evitare persone ammalate o evitare luoghi chiusi.

**il Pane e le Rose**  
di Brizi Chiara, Brizi Bernardetta e Milinacca Carla

Erboristeria e integratori per lo sport.

Corso Cavour, 175 - ORVIETO  
Tel. 0763.344859

**Pizzeria San Michele**  
Forno a legna

Specialità **El Kebab**  
Il primo a Orvieto

Via Sette Martiri, 60 - Orvieto Scalo - Tel. 333.6972918



# COIFFEUR CLAUDIA

Castiglione in Teverina - Via del Rivellino, 23 - Tel. 347.0559557

Riceve solo per appuntamento.

TUTTO PER LA BELLEZZA DEI TUOI CAPELLI

  
MILANO  
TRADIZIONE. STILE. INNOVAZIONE.



Colore + Taglio + Piegia € **35,00** anzichè ~~€ 37,00~~

**DONAGIOIA**

bigiotteria

Vicolo del Popolo, 16 Orvieto Tel/Fax 0763.343373



*di Elena Basili*



Via della Gabelletta, 7  
ORVIETO (TR)

## Minerva. Dea delle arti, dei mestieri e della guerra, soccorritrice degli eroi e della saggezza.

Minerva fu la divinità romana della guerra, e la protettrice degli artigiani. Da un punto di vista mitologico, la figura di Minerva deriva da quella di Atena, suo corrispettivo nella mitologia greca. Come per Atena anche per Minerva l'animale sacro è la civetta, talvolta il gufo.

Minerva era la figlia di Giove e di Metide. Venne considerata la divinità vergine dei guerrieri, della poesia, della medicina, della saggezza, del commercio, delle arti, nonché inventrice della musica.

Con il termine di Minerva Medica, fu la protettrice della medicina e dei dottori.

Adattando il mito greco di Atena, i Romani le attribuirono una nascita non naturale, dovuta piuttosto ad una terribile emicrania di Giove.

Vulcano ne aprì la testa traendone Minerva, già dotata d'armatura e scudo; questa immagine ha influenzato gli scrittori occidentali nel corso degli anni.

Publio Ovidio Nasone la definì



### Ma chi era la dea Athena?

*Era la dea della sapienza e della guerra ordinata, contrapposta ad Ares personificazione della guerra indiscriminata e violenta, protettrice di tutte le arti e dei lavori femminili.*

*Nacque dalla testa di Zeus dopo che ebbe inghiottito la sua prima moglie Metis, per evitare che si compisse una*

divinità dai mille compiti. Minerva fu adorata in tutta l'Italia, nonostante solo a Roma assumesse un aspetto da guerriera. Viene solitamente raffigurata mentre indossa una cotta di maglia ed un elmo, completa di lancia

I Romani ne celebravano la festa dal 19 al 23 marzo nei giorni che prendevano il nome

di Quinquatria, i primi cinque successivi alle Idi di marzo, a partire dal diciannovesimo nel Calendario degli Artigiani.

Il culto di Minerva era tenuto sul Campidoglio e faceva parte della Triade Capitolina, insieme a Giove e Giunone. Nella Roma attuale si può visitare la Piazza della Minerva, nei pressi del Pantheon.

*predizione di Gea secondo la quale avrebbe dato alla luce un figlio di tale sapienza e potenza che avrebbe sbalzato dal trono Zeus.*

*Colpito da una forte emicrania Zeus mandò a chiamare Efesto (o Vulcano) affinché gli spacasse la testa in due: ne uscì una fanciulla armata, bella dagli occhi azzurri, era la dea Athena.*

*Athena contese il titolo di bellissima tra le dee assieme ad Era ed Afrodite, il conosciuto pomo della discordia, e poiché non fu la favorita da Paride, durante la guerra di Troia si schierò a fianco dei Greci che aiutò in ogni circostanza. Ha protetto e assistito Ulisse in tutte le sue peripezie, fu lei che chiese a Zeus il ritorno in patria dell'eroe trattenuto da Calipso per sette anni, promettendogli l'immortalità se l'avesse sposata.*

*Ebbe una contesa con Poseidone dio del mare (identificato dai romani con Nettuno), fratello minore di Zeus, per chi dovesse dare il nome alla capitale dell'Attica: ciascuno dei due numi rivendicava a sé quell'onore; infatti anche Poseidone durante la guerra di Troia si era schierato con i Greci e combatteva con loro sotto le mura di Troia, in seguito al defraudamento subito da parte del re Laomedonte dopo la costruzione delle mura di codesta città.*

*Alla fine fu deciso che tra i due avrebbe dato il nome alla città chi avesse donato la cosa più utile ai mortali: Poseidone con un colpo di tridente fece balzare dal suolo il cavallo, Athena fece nascere l'ulivo.*

*Il dono della dea fu considerato più utile, e la città fu chiamata Atene.*

COMPAGNIA

BELLEZZA

# sandrina & monica

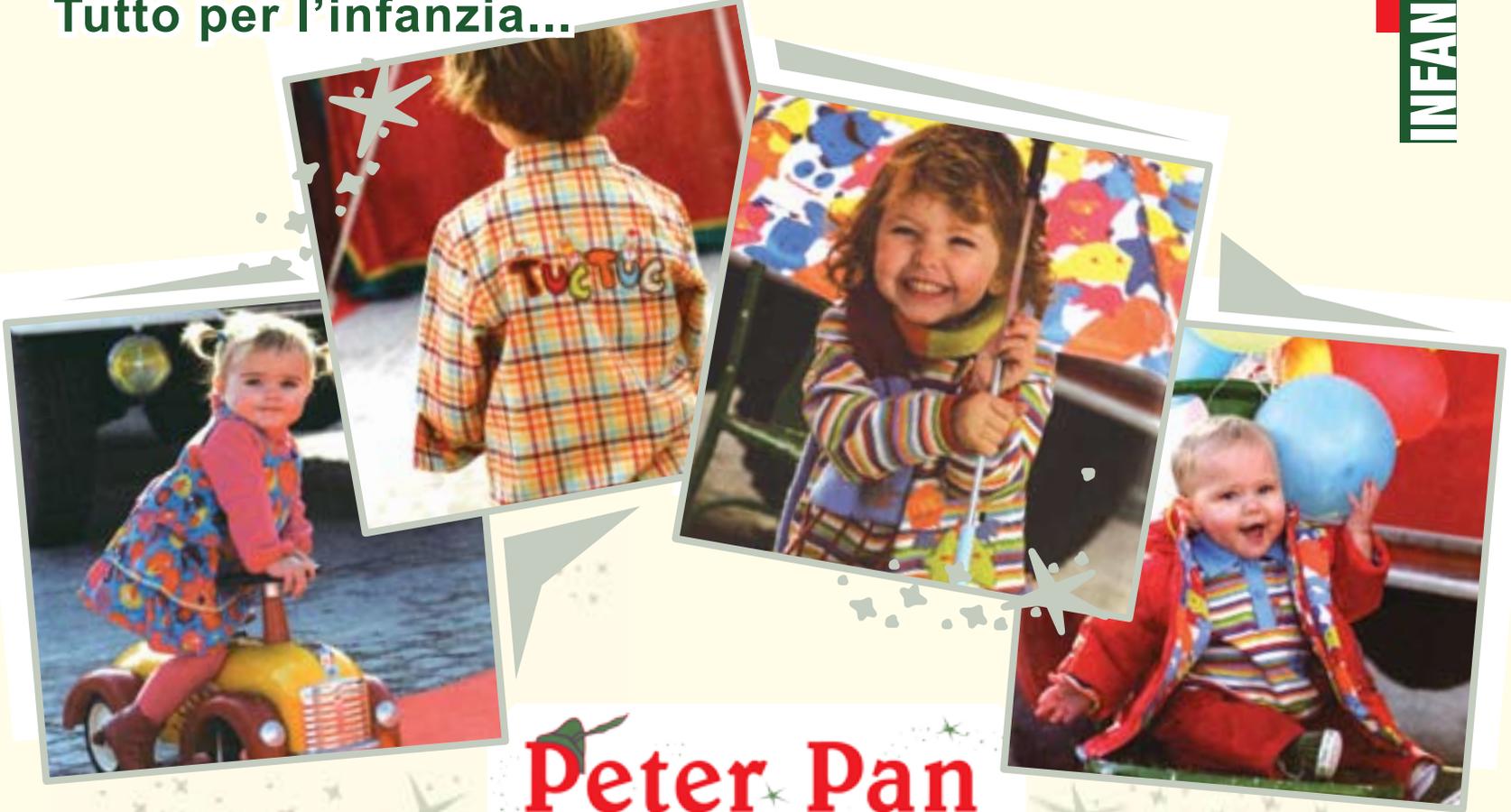
via degli eucalipti, 13 TEL. 0763 305722

PARRUCCHIERI

different style for different people

Venere

Tutto per l'infanzia...



Peter Pan

Via Angelo Costanzi, 98 - ORVIETO SCALO - Tel. 0763.300077



...e per la mamma.

Lo stress è un disturbo relativamente recente, la cui comparsa viene fatta risalire intorno al 1700 con la nascita delle grandi città, accompagnate da un aumento del rumore, dall'affollamento, dagli spostamenti, dal traffico, dall'inquinamento e dai ritmi della produzione industriale.

Le prime osservazioni scientifiche sullo stress risalgono agli anni Trenta, ad opera dello scienziato americano **Selye** che osservò gli effetti delle sollecitazioni esterne sull'organismo e la capacità di quest'ultimo di reagire.

Lo stress è una reazione naturale del nostro corpo, posto di fronte ad un cambiamento fisico o psichico.

Tali cambiamenti producono, nel nostro organismo, un'al-

terazione nella secrezione di determinate sostanze, che regolano il corretto funzionamento del nostro "orologio interno".

Sostanze messaggere come la serotonina, la noradrenalina e la dopamina, che sono tra le principali sostanze chimiche, iniziano a funzionare male.

Può quindi accadere che si inizi a dormire male, ad essere stanchi, ad avere difficoltà di concentrazione e di relazione con gli altri, fino ai casi limite come le crisi di pianto, gli attacchi di ansia o la depressione.

Il corpo umano, per affrontare i molteplici attacchi di stress, mette in moto un meccanismo di autodifesa, ereditato dai tempi preistorici, che comporta il rilascio di una sostanza di natura ormonale: l'adrenalina.

L'adrenalina, prodotta dalle

ghiandole surrenali, determina tra l'altro un effetto tonico sul cuore, la dilatazione della pupilla oculare, l'allargamento dei bronchioli, l'innalzamento della glicemia nel sangue e l'aumento della pressione arteriosa.

Il corpo umano, con l'adrenalina, otterrà un aumento del livello di energia da cui poter attingere per battersi con il nemico o per fuggire. Il problema dei giorni nostri è che il rilascio di adrenalina, in genere, non è seguito dallo scarico di tutto questo surplus energetico, infatti, per esempio, nell'ambiente di lavoro, non si può certo rispondere ad un attacco verbale con la violenza, e nemmeno con la

fuga, come del resto, anche nelle altre situazioni in cui si è soggetti a forte pressione.

# LO STRESS D'AUTUNNO

## La sindrome del burn-out.

Alcuni autori lo identificano con lo stress lavorativo specifico delle helping professions, le "professioni d'aiuto", qualora queste non rispondano in maniera adeguata ai carichi eccessivi di stress che il loro lavoro li porta ad assumere; altri affermano che il burn-out si discosta dallo stress per la depersonalizzazione, cui esso dà luogo, che è caratterizzata da un atteggiamento di indifferenza, malevolenza e di cinismo verso i destinatari della propria attività lavorativa.

Questa sindrome è stata osservata per la prima volta negli Stati Uniti in persone che svolgevano diverse pro-

fessioni d'aiuto: infermieri, medici, insegnanti, assistenti sociali, poliziotti, operatori di ospedali psichiatrici, operatori per l'infanzia.

Queste figure sono caricate da una duplice fonte di stress: il loro stress personale e quello della persona aiutata.

Ne consegue che, se non opportunamente trattati, questi soggetti cominciano a sviluppare un lento processo di "logoramento" o "decadenza" psicofisica dovuta alla mancanza di energie e di capacità per sostenere e scaricare lo stress accumulato ("burnout" in inglese significa proprio "bruciarsi").

## Stress da cellulare.

Lo studioso inglese **David Sheffield** ha recentemente scoperto, analizzando un campione di 106 persone, che il 16% di queste è affetto da problemi comportamentali legati all'uso del cellulare.

Una buona parte di questo 16% infatti è solito mentire circa la quantità di tempo passata al telefono e, una volta terminata la conversazione, manifesta evidenti segni di irritabilità e disagio e si sente fortemente stressato.

Un test condotto su 20 grandi

consumatori di telefonia mobile ha infatti evidenziato come diminuire il tempo passato all'apparecchio porti immediati benefici all'organismo come un notevole abbassamento della pressione sanguigna.

# NUOVA APERTURA

**PIUNTO**  
**SNAI**

## BAR CONGELATO

Internet point . Terrazza  
Sala giochi . Slot machine  
Ricariche telefoniche  
Serate a tema e Musica dal vivo

**FABRO SCALO**

Via Vittorio Emanuele,4D - Tel. 0763.839524

## Piccole regole antistress

Con l'arrivo dell'autunno, con la fine dello spensierato periodo vacanziero, tornano, con svizzera puntualità, le preoccupazioni e le responsabilità quotidiane.

La routine ricomincia a caratterizzare le nostre giornate ed il cielo si fa sempre più grigio, le ore di sole sono sempre di meno e le comode T-shirt lasciano il passo a giacche e maglioni di lana. Non è un caso che questo sia il periodo in cui più frequenti sono gli sbalzi di umore, in cui ci si sente più stanchi, in cui basta un nonnulla per farci sentire abbattuti.

Secondo un articolo di Vanity Fair basta seguire questi pochi, piccoli accorgimenti per combattere i temuti sintomi da "mezza stagione":

### - Ridersi in faccia:

Mettersi di fronte ad uno specchio e ridersi letteralmente in faccia.



La risata allevia la tensione, scioglie i muscoli e abbassa la pressione sanguigna.

Può forse apparire ridicolo, ma, sicuramente, rilassa.

### - Un minuto di lagna:

Elencare, per non più di 60 secondi, i motivi di stress, le preoccupazioni e i problemi.

Meglio se di fronte ad un paziente, buon amico.

### - Cibo equilibrato:

Evitare di abusare di caffè, zucchero, alcool e cioccolato, preferendo cibi leggeri e digeribili quali frutta, verdura e pesce.



### - Respirare profondamente:

Durante i periodi di stress si tende a fare respiri sempre più corti.

Sforzarsi, dunque, di prolungare il respiro, assicurandosi di utilizzare lo stomaco e non il petto.

### - Meditare:

La meditazione è un'ottima pratica antistress; rilassa, distende e se praticata nel modo giusto, ad esempio mantenendo un corretta postura, dà grandi benefici.



### - Canta che ti passa:

Il potere rilassante della musica è innegabile.

Quando si è sotto pressione si può provare a cantare a squarciagola, possibilmente quando si è da soli, altrimenti si rischia di esser presi per matti.



### - Pet therapy:

E' risaputo che accarezzare e coccolare i propri animali domestici giova all'umore, abbassa la pressione e di conseguenza la tensione.



### - Mettersi nei panni altrui:

Spesso ci capita di vedere tutto nero e rendere peggiori le cose, più di quanto lo siano nella realtà.

Quando capita di trovarsi in questa situazione, proviamo a pensare a cosa farebbe il nostro amico più razionale, quello più riflessivo e pratico.

## PTSD: la sindrome post-traumatica da stress.

A molte persone, nel corso della vita, capita prima o poi di subire un trauma ma, nella maggior parte dei casi, questa esperienza viene sostanzialmente superata in modo graduale. In una minoranza di casi, invece, si può sviluppare un Disturbo Post-Traumatico da Stress (PTSD).

Questo disturbo può insorgere in seguito ad un evento particolarmente grave, come situazioni in cui si è rischiato di morire o si sono subite gravi lesioni, oppure questi stessi eventi sono accaduti a familiari o a persone particolarmente vicine. Fra gli esempi più comuni di que-

sti traumi ci sono gli incidenti automobilistici o sul lavoro, i terremoti, la guerra, il lutto, le violenze fisiche e sessuali.

E' denominato anche nevrosi da guerra, proprio perché inizialmente riscontrato in soldati coinvolti in pesanti combattimenti o in situazioni belliche di particolare drammaticità.

I sintomi del PTSD sono variabili da persona a persona, in funzione delle proprie caratteristiche di personalità, del contesto sociale e degli eventi subiti, ma in ogni caso devono durare almeno un mese perché si possa parlare di un vero e proprio PTSD.

## L'attività fisica.

al giorno per diminuire i livelli di tensione muscolare.

La tensione muscolare, avvertita come indolenzimento oppure contrattura in alcuni settori del corpo, deve essere scaricata attraverso un esercizio fisico dolce e graduale, per evitare di arrecare danni al nostro corpo già provato dalla tensione accumulata.

Anche la nostra mente, comunque, ha bisogno di staccarsi gradualmente dagli impegni stressanti e dalle preoccupazioni della vita quotidiana.

In definitiva dobbiamo concederci del tempo per restare con noi stessi ed ascoltare il nostro corpo.

Spesso invece, il sentirsi tesi porta a volersi scaricare velocemente, attraverso uno sforzo fisico talvolta intenso o violento, provando l'illusoria sensazione di sollievo che di norma è soltanto momentanea: in pratica, è come se prendessimo il nostro corpo a pugni per alleviarlo dalla tensione.



L'attività fisica gioca un ruolo fondamentale per la gestione dello stress psicologico, riducendo lo stato di ansia ed i sintomi della depressione moderata e aumentando, conseguentemente, la sopportazione dello stress fisico.

Per i soggetti tesi, sono sufficienti esercizi ritmici a bassa intensità, 30-60% della frequenza cardiaca massima, come camminare o andare in bicicletta, svolti, in maniera continuativa, per 20-30 minuti



**ORVIETO SCALO**  
P.zza del Commercio



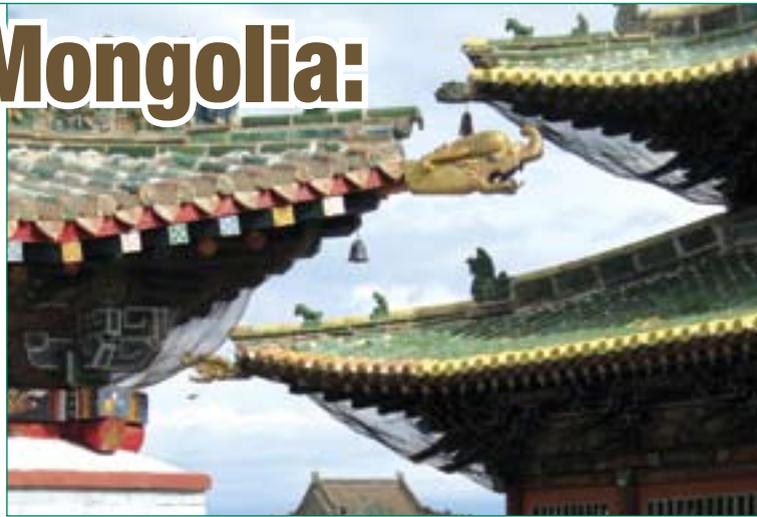
**SVUOTA TUTTO**  
per rinnovo marchi

**TAKE.TWO**  
**NEMO**  
*Angel & Devil*

**NUOVI ARRIVI**

Promozione valida fino al 31/10/2008

# La Mongolia:



La **Mongolia**, incastonata tra la Russia e la Cina, è il più grande stato al mondo a non avere uno sbocco sul mare.

Il suo territorio è diviso in 4 aree geografiche distinte: a nord la **taiga** (grandi laghi e foreste di conifere), a ovest i monti dell'**Altai** (dove vive il leopardo delle nevi), ad est e al centro le **steppe** e gli altopiani e a sud il **deserto del Gobi**.

Quest'ultimo, definito il "**deserto che canta**", per via del suono delle dune mosse dal vento, rappresenta una meta quasi obbligata per chi voglia visitare la Mongolia.

Gobi in lingua mongola vuol dire deserto, anche se il suo territorio è ricoperto principalmente da terreni aridi e sassosi ricoperti da arbusti e le dune di sabbia rappresentano solo il 3% della sua superficie. La leggenda vuole che il deserto del Gobi sia stato creato dal passaggio

degli eserciti di **Gengis Khan**, ma il ritrovamento di numerosi fossili testimonia in quell'area la presenza di un vasto mare nella preistoria.

Il deserto del Gobi è infatti lo scrigno più imponente al mondo di **resti di dinosauri**, visibili oggi all'interno del museo di storia naturale della capitale **Ulaan Baatar**, venuti alla luce anche in seguito a spedizioni italiane.

Le caratteristiche morfologiche del territorio mongolo, caratterizzato da spazi incontaminati, estesi a perdita d'occhio, e il clima caratterizzato

da un inverno lungo e feroce, interrotto solo da una breve e gradevole estate, rendono assai ardui gli insediamenti in Mongolia.

La parte prevalente della popolazione è per questo com-

posta da **nomadi**, tra cui **la tribù degli Tsaatan**, un antichissimo popolo nomade oggi a rischio di estinzione, mentre un terzo della popolazione è concentrato nella capitale.

Ma è proprio grazie alla sua bassa densità di popolazione, 1,3 abitanti per km<sup>2</sup>, e il territorio selvaggio e sterminato che in Mongolia si avverte, ancora oggi, una sensazione di libertà e di quiete unica al mondo.

Percorrendo le steppe e i deserti si possono ammirare paesaggi da togliere il fiato, punteggiati solo da animali e dalle piccole tende bianche dei nomadi.

## Gengis Khan

La Mongolia vive nel mito di Gengis Khan, per noi sinonimo di terrore, per i mongoli eroe e orgoglio nazionale, colui che nel XIII secolo unificò i mongoli e che condusse un immenso esercito di nomadi per steppe e i deserti, alla conquista delle società stanziali che ebbero la sventura di trovarsi sul suo cammino. Mirabili furono le sue strategie militari, possibili grazie anche all'utilizzo dei cavalli, e inquietanti le armi da lui utilizzate per sbaragliare i nemici come le micidiali frecce con le punte che fischiavano per incutere terrore, o le catapulte che utilizzavano come proiettili perfino cadaveri.



## Cucina

Piatti tipici mongoli sono i ravioli, fritti o al vapore, l'agnello ai sassi incandescenti e il thé salato alla mongola, ottenuto con thé nero, latte di yak, burro e sale.

L'alimento principe però della dieta mongola rimane l'**Airag**, una bevanda alcolica, acidula e frizzantina, composta da latte di cavalla, per questo molto proteica.

I mongoli riescono a berne diversi litri al giorno, attribuendogli anche proprietà medicinali come energetico e antidepressivo, efficace contro i germi patogeni nell'intestino e attivatore del metabolismo.





**KEY SERVICE S.p.A.**  
INFORMATICA GLOBALE

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



**ZUCCHETTI**  
IL SOFTWARE CHE CREA SUCCESSO



**APC**  
Legendary Reliability



**3Com**  
netWorking Partners program



**Gestionale 2**



**Aria DSL**  
INTERNET OVUNQUE



**ERGO**



**Panda**  
SERVICES

**Software gestionale e per commercialisti**

**Hardware professionale ed Entry Level**

**Networking**

**Servizi Web ed E-Commerce**

**Servizi Internet**

# CLEVVILLAGE

MULTISALA



In **ESCLUSIVA** con il Vicino vai al cinema con **4,00 Euro!!!**

**Ritaglia e consegna il coupon.**



**6 Sale con Schermi Giganti**  
**Suono Stereofonico**  
**Digitale**

**SPETTACOLI**  
**ATTRAZIONI**  
**FOOD & DRINKS**  
**SHOPPING**



**RITAGLIAMI E CONSEGNAMI ALLA CASSA,**  
**potrai entrare dal lunedì al venerdì**  
**in qualunque sala con soli **4,00 Euro!!!**\***

**IL VICINO**

\*La promozione è soggetta a eventuali restrizioni opportunamente indicate alla biglietteria cinema che potete contattare al numero 0578.275077.

**Strada Provinciale 146 - CHIUSI - Loc. Querce al Pino (Si)**  
**Tel. 0578 275077 - [www.clevillage.it](http://www.clevillage.it)**