



QUALIFICHE professionali e abilitazioni per **ESTETISTA E ACCONCIATORE**

LEGALMENTE RICONOSCIUTE
I CORSI SI SVOLGERANNO
NELLA NOSTRA SEDE DI CICONIA
a ORVIETO in via delle ACACIE 39

Cerchi lavoro?

QUALIFICATI CON I NOSTRI CORSI

RICONOSCIUTI E COMPLETAMENTE GRATUITI



- Addetto qualificato Chef
- Addetto qualificato Pizzaiolo
- Animatore Sociale
- Animatore Educatore
- Agente rappresentante di commercio
- Agente immobiliare
- Operatore di nido familiare
- Addetto qualificato pasticciere
- Nail art e ricostruzione unghie
- Estetista (specializ.)
- Web designer
- Addetto qualificato paghe e contributi
- Addetto qualificato alla segreteria
- Addetto qualificato al front office
- Addetto qualificato al servizio bar
- Mediatore interculturale
- Orientatore
- Addetto qualificato al magazzino
- Assistente familiare qualificato

Chiamaci!

Professional Training

Agenzia di Formazione - ACCR. REGIONE UMBRIA

366 7055465 - 0763 344598



STUDIO RB
RISORSE & BUSINESS
SERVIZI E CONSULENZE FISCALI
E GIURIDICHE

di Rellini A. e Bartolini M.

Via Po, 17/a Sferracavallo ORVIETO

tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studiorborvieto.it

www.studiorborvieto.it

dal 1 gennaio 2016 STUDIO RB è anche in Terni,
Corso del Popolo 47 int. 16b

Il BURQA e il mondo moderno

Ultimamente si è parlato spesso del burqa e della sua proibizione in Paesi come la Francia ed il Belgio. Ma cos'è veramente il burqa?

Il significato del termine burqa è in Europa inequivoco: è il velo con cui alcune donne musulmane si coprono il viso. Come sinonimo di burqa si usa il termine niqāb. Burqa e niqāb sono percepiti come opposti al hiğāb, il foulard islamico che copre la testa, ma non il volto della donna. Nonostante l'iniziale riluttanza, il hiğāb è ormai accettato in Europa, dove è ora il burqa a essere preso di mira.

In arabo non esiste una netta opposizione tra burqa eniqāb, da un lato, e hiğāb, dall'altro. Burqa e niqābrappresentano piuttosto tipi o gradi di hiğāb: il hiğābintegrale, distinto dal hiğāb parziale. Inoltre, il termine hiğāb non indica un capo di abbigliamento preciso. Piuttosto sta a significare, da un lato, qualunque tipo di tenda o membrana che nasconde una persona o una cosa, dall'altro l'azione di velare, proteggere, o la condizione di essere velato o protetto. Sia l'azione, sia la condizione si riferiscono alle donne.

Il hiğāb è l'obbligo fatto alle donne di coprire il corpo. L'intera teoria del hiğāb è fondata su cinque versetti coranici piuttosto vaghi e ambigui (XXIV, 30; XXIV, 31; XXXIII, 59; XXXIII, 53; XXXIII, 33). I giuristi ne danno interpretazioni divergenti.

Il discorso sul hiğāb è legato all'idea di cawra, la "nudità" che non deve essere mostrata. La cawra femminile varia a seconda delle circostanze e del rapporto esistente tra la donna e la persona che potrebbe guardarla. Quanto più stretto è il rapporto, tanto più ridotte sono le parti del corpo da coprire. Soltanto in presenza di un estraneo, sorge la questione se il viso e le mani della donna siano da considerarsi cawra, e vadano quindi coperti.

I giuristi unanimi riconoscono che, durante la preghiera e nello stato di sacralizzazione per il pelle-

grinaggio, il viso e le mani non costituiscono cawra ed è proibito coprirli. Fuori da questi due casi, soltanto gli hanbaliti ritengono che sia obbligatorio velarli. La maggioranza dei giuristi insegnano che coprirli non è obbligatorio, ma neppure proibito. In altri termini, il velo integrale è permesso.

Accanto alla cawra, esiste un'altra possibile ragione per obbligare la donna a coprirsi il viso: il timore della fitna. La fitna è la tentazione del fedele, che genera scandalo, disordine e divisione all'interno della comunità. Guardare il viso della donna può condurre alla fornicazione. Per evitare il disordine che ne deriverebbe, alcuni ritengono che sia obbligo dell'uomo abbassare lo sguardo, per non guardare il viso scoperto della donna, altri sostengono che sia obbligo della donna coprirsi il viso.

Gli Stati hanno sempre dettato regole sull'abbigliamento, come dimostrano le leggi dell'Impero ottomano. Solo durante il XX secolo però le leggi si concentrano progressivamente sulla regolamentazione dell'abbigliamento femminile: la questione della donna, riassunta dal velo, diventa centrale nel discorso politico. Regolando il velo, lo Stato prende posizione su questioni estremamente diverse: la modernità, il colonialismo, l'imperialismo, l'occidentalizzazione, la tradizione e la religione e, più di recente, la globalizzazione e il terrorismo.

Si distinguono due fasi successive di regolamentazione statale del velo. La prima comprende le leggi della prima parte del XX secolo che introducono chiari divieti di indossare abiti a connotazione religiosa, e, tra gli altri, il velo.

La seconda fase è quella degli ultimi tre decenni. Le leggi riguardano esclusivamente il velo delle donne, di regola per bandirlo, con lo scopo di difendere le donne da "interpretazioni radicali devianti" dei precetti islamici, o per ragioni sanitarie o di sicurezza. In un numero limitato di casi il velo è invece reso obbligatorio dallo Stato, che così consacra il proprio ruolo di principale agente della re-islamizzazione.

Il discorso religioso sul hiğāb è piuttosto chiaro nei suoi contenuti

e principi, mentre le disposizioni adottate dagli Stati in materia di hiğāb riflettono opposte politiche in materia di genere, religione, sicurezza. Ancora più complesse sono le implicazioni del hiğāb, se si assume il punto di vista della donna e si considera l'esperienza che ogni singola donna fa velandosi, svelandosi o velandosi in modi meno coprenti e più alla moda.

Velarsi e svelarsi sono azioni eminentemente relazionali: le loro ragioni e i loro significati vanno cercati nel rapporto della donna con gli altri. La donna sola in una stanza non si vela; il pezzo di tessuto in sé è senza significato. Sono la presenza o l'assenza del velo sul viso della donna, insieme alla sua foggia, a parlare di genere, religione, politica, classe, etnicità, professione e moda alle persone che sono ricettive al discorso e che se ne sentono toccate.

L'atto di svelarsi compiuto dalla poetessa Qurrat al-cAyni nel 1848 segna l'uscita del babismo dall'islam. Ma togliersi il velo di solito non significa abbandono dell'islam: nessuno lo pensò quando Huda Sharawi, nel 1923 al Cairo si svelò il viso. Nei quarant'anni seguenti il velo progressivamente sparì quasi completamente dalle strade del Cairo, per poi tornare come atto di protesta politico e trasformarsi infine nell'attuale abito "normale", che si indossa se non si decide consapevolmente di non farlo o se non si è una donna copta. Il velo è così oggi un segno di appartenenza religiosa, cosa che non era nel passato, quando le donne copte coprivano il volto esattamente come le donne musulmane.

Il hiğāb integrale cancella efficacemente la presenza femminile dagli spazi pubblici quando la maggioranza delle donne lo porta.

Quando invece è raro, attira in modo drammatico l'attenzione visiva.

Negli anni '80, prima della guerra, in Kuwait, l'uso del hiğāb sotto forma di abaya conobbe un aumento, non come simbolo di fervore religioso, ma come segno di identità etnica, usata dai cittadini per segnare la propria distanza dagli stranieri immigrati.

In Iran, dove la copertura del capo è obbligatoria, il hiğāb integrale è portato principalmente dalle donne della minoranza araba perseguitata Ahwazi: esso parla non tanto di religione, quanto di un tipo di resistenza nazionale, linguistica e culturale all'oppressione intra-islamica.

Una preoccupazione, più o meno condivisa attraverso le diverse culture, è che il velo integrale possa facilitare reati o, più in generale, comportamenti illeciti. Ma mentre in Europa normalmente il niqāb crea allarme tra le persone, che tendono a considerare chi lo porta ostile e inaffidabile, nelle società islamiche accade che le vittime di reati si rimproverino di aver abbassato la guardia di fronte alla persona con il niqāb, avendola considerata moralmente ineccepibile.

Nei paesi islamici c'è inoltre la preoccupazione che il velo integrale possa essere utilizzato dal

maschio per aggirare il sistema di segregazione di genere di cui è esso stesso simbolo. Più in generale, in quei paesi, il velo portato dall'uomo è considerato non soltanto un inganno e un sacrilegio, ma anche una vergogna e, attribuito a un nemico politico o imposto a un prigioniero, può trasformarsi in una efficace arma di propaganda o in un trattamento degradante.

Il hiğāb non ha un solo significato, ma significati molteplici, mutevoli in relazione alle diverse culture. Esso può considerarsi una forma di comunicazione non verbale. Lo stesso può dirsi per l'assenza di velo, per l'indossare un velo meno rigoroso o per la decisione di toglierselo. Il significato del hiğāb, così come avviene nella maggior parte dei casi di comunicazione non verbale, è ambiguo, e in buona parte dipendente dal contesto e dal rapporto tra chi emette il messaggio e chi lo riceve. In ogni caso, il suo significato non è necessariamente o esclusivamente riferito alla religione. Si può dunque sostenere che l'atto di velarsi può essere di regola adeguatamente protetto a titolo di libertà di espressione. La stessa protezione si estenderebbe ovviamente al non essere velato, o alla decisione di togliersi il velo o di adottare una forma meno severa di velo.

Un simile approccio può aiutare a raffreddare la battaglia simbolica sui corpi delle donne, e a ridurre l'uso di violenza reale nei loro confronti. In quanto forma di espressione, qualsiasi scelta relativa al hiğāb merita uguale tutela, senza distinguere tra scelte più o meno "rispettabili".

L'origine del burqa risale al 1900, al tempo del Re Habibullah, sovrano dell'Afghanistan, che lo impose alle sue donne per motivi religiosi (secondo lui) e per evitare che queste potessero attirare l'attenzione degli altri uomini. Il burqa si è poi diffuso in buona parte del Paese.

Con il tempo quest'usanza andò tuttavia perdendosi. Solo con l'arrivo dei talebani è stato imposto come indumento obbligatorio a tutte le donne. Cosa dice però il Corano? Questo prescrive d'indossare il velo senza tuttavia fare riferimenti alla copertura del viso: «E di' alle credenti di abbassare i loro sguardi ed essere caste e di non mostrare, dei loro ornamenti, se non quello che appare; di lasciar scendere il loro velo fin sul petto e non mostrare i loro ornamenti ad altri che ai loro mariti, ai loro padri, ai padri dei loro mariti, ai loro figli, ai figli dei loro mariti, ai loro fratelli, ai figli dei

loro fratelli, ai figli delle loro sorelle, alle loro donne, alle schiave che non hanno desiderio, ai ragazzi impuberi che non hanno interesse per le parti nascoste delle donne» (Sura XXIV, 31). Il discorso non è quindi religioso: il burqa è l'espressione di idee di persone che la pensano in un certo modo, idee che non c'entrano con la religione islamica.

Ciò che non figura né nel Corano né nelle parole del profeta Maometto non è obbligatorio per un musulmano: e non applicarlo rientra nel giusto. Il vero problema non è il velo ma il burqa. Il velo (hijab) copre i capelli e il collo. La maggior parte delle donne del mondo islamico lo indossa; anche certe donne europee lo indossano perché è una cosa normale dal punto di vista religioso, cristiano, ebreo e musulmano. Cosa dice a Bibbia? «L'uomo non deve coprirsi il capo, poiché egli è immagine e gloria di Dio; la donna invece è gloria dell'uomo. E infatti non l'uomo deriva dalla donna, ma la donna dall'uomo; né l'uomo fu creato per la donna, ma la donna per l'uomo. Per questo la donna deve portare sul capo un segno della sua dipendenza» (Prima lettera ai Corinzi 11, 7, epistola di San Paolo).

«Ogni donna che prega o profetizza senza velo sul capo, manca di riguardo al proprio capo, poiché è lo stesso che se fosse rasata. Se dunque una donna non vuol mettersi il velo, si tagli anche i capelli! Ma se è vergogna per una donna tagliarsi i capelli o radersi, allora si copra. La chioma le è stata data a guisa di velo» (Prima lettera ai Corinzi 11, 5 e 15, epistola di San Paolo). Il Corano prevede quanto citato all'inizio (Sura XXIV, 31).

Vediamo dunque che tutte le religioni sono d'accordo su i principi basilari, quindi il cosiddetto hijab non è un problema. Il problema è il burqa, che non può certo aiutare nell'integrazione in questa società. Gli occidentali quando vanno in un paese islamico ne rispettano gli usi e i costumi. Anche gli immigrati devono quindi rispettare le regole dei Paesi europei quando vengono qua. Il burqa deriva da una società completamente diversa da quella occidentale. In una società complessa e variegata come la nostra ci vuole l'accordo fra tutti, la trasparenza e la comprensione, per costruire una società solida e forte che si basa sul rispetto culturale, religioso e anche sull'originalità di ogni individuo. Non dobbiamo provocare nessuno e nessuno ci deve provocare. La mia libertà finisce dove comincia la tua libertà. Ogni persona è libera di vestirsi come vuole: però la sua libertà non deve intaccare la libertà degli altri.

I servizi per l'apprendimento e la formazione del Clac

Il Clac è un Centro di Supporto allo Studio rivolto agli studenti delle scuole primarie, secondarie - medie e superiori - e offre loro un appoggio nello svolgimento dei compiti, nel recupero dei debiti formativi e delle conoscenze disciplinari.

Ricordiamo che è nato dalla collaborazione tra giovani professionisti che hanno deciso di condividere le proprie conoscenze teorico-pratiche spinti, tra l'altro, da un'innata passione per la divulgazione e la cultura. Attualmente stiamo lavorando a nuove proposte che possano consentire agli interessati di approfondire diversi ambiti di



studio attraverso la condivisione di contenuti e strumenti idonei all'apprendimento. Oltre all'attuazione del tradizionale servizio di aiuto-compiti (individuale o collettivo) per bambini delle scuole elementari e ragazzi delle medie e superiori, sono previsti dei focus su materie specifiche attraverso l'intervento di personale qualificato per ripetizioni individuali.

La nostra offerta non termina qui: poiché proponiamo anche degli approfondimenti sulla grammatica italiana, sia per bambini che per ragazzi, laboratori didattico-creativi - su richiesta (in doppia lingua italiano-inglese) - e di archeologia sperimentale. Inoltre, attiveremo corsi per lo studio dell'inglese rivolti a bambini, adolescenti ed adulti.

Per di più siamo in grado di supportare bambini e ragazzi DSA e BES durante lo svolgimento dei compiti con gli strumenti compensativi previsti dalla legge 170/2010. Lo studente che arriva per la prima volta verrà accolto dallo staff, invitato ad un colloquio al fine di capire il suo reale bisogno e insieme elaborare la modalità migliore di aiuto.

Oltre le proposte didattiche e formative, al Clac si articolano vari servizi, come: stesura di tesine e relazioni con supporto di testi e materiale multimediale.

Nel salutarvi vi ricordiamo i nostri contatti per info ed iscrizioni

Eleonora 338-9398062 - Valentina 328-4483299
clacorvieta@gmail.com - facebook.com/clacorvieta



Ci trovate in: Piazza Monte Rosa n°20, Zona comm.le "Il Borgo" (primo piano) Orvieto Scalo



Ilaria Bracchetti
Architetto

eprogetti
Ingegneria e Architettura
Via Tirso 8 ORVIETO (TR)
Tel. 347 0515549

DA LOCALE A BILOCALE



PROGETTO



Questo progetto ci è stato richiesto da Roberto e Sara, proprietari di un locale sgombero al piano terreno in una località di mare, affinché possa diventare un'unità abitabile e funzionale.

La metratura è piccola (37 mq) ma la presenza delle aperture ha permesso una congrua divisione degli spazi, che seppur minimi sono sfruttati al meglio grazie anche alle soluzioni d'arredo.

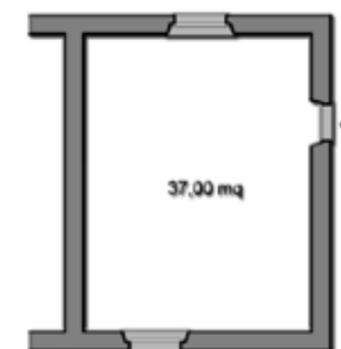
La nuova distribuzione, ottenuta mediante la realizzazione di tramezzature (in rosso nello stato sovrapposto) prevede uno spazio living, una camera da letto matrimoniale e un bagno, resi omogenei e contigui mediante la doppia pavimentazione (parquet in rovere sbiancato e gres effetto pietra).

Particolare attenzione è stata dedicata allo studio della parete attrezzata nel locale giorno, progettata per accogliere più funzioni: cucina-lavanderia-mobile tv. E' stato pensato tutto in laccato bianco opaco e corredato da una doppia quinta scorrevole che possa nascondere all'occorrenza sia la lavatrice che la mini cucina.

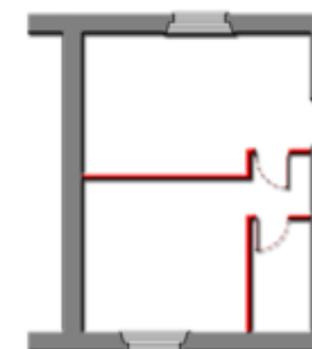
La scelta di rivestire le pareti mobili e la parete di fondo della stanza con la stessa carta da parati caratterizza il piccolo ed essenziale ambiente con grande personalità ed eleganza.

Il risultato è quello di un interno curato che gioca sui contrasti materici delle pavimentazioni e sulla grafica decorativa della carta da parati.

STATO ATTUALE



STATO SOVRAPPOSTO



Le CARTE DA PARATI sono molto versatili, adatte a tutti gli ambienti e ai diversi stili, in grado di risolvere gli ambienti e caratterizzare l'atmosfera della stanza.

Le tappezzerie, svincolate dal ruolo che avevano un tempo, di rivestimenti duraturi e utilizzate, perlopiù in tinta unita, per rivestire l'intera stanza, oggi hanno una valenza prevalentemente ornamentale, divenendo uno strumento di arredo da circoscrivere a piccole zone.



Se hai delle difficoltà ad arredare o organizzare gli spazi in cui vivi puoi scrivere a **IL VICINO** le tue esigenze, allegando la piantina di casa e qualche foto... e noi proviamo ad aiutarti.

TRATTORIA "da Ciccio"

INAUGURAZIONE

Specialità a Km 0

CUCINA TRADIZIONALE e PIZZERIA

SABATO **17** SETTEMBRE
dalle ore 16:00

BUFFET PER TUTTI
MUSICA DAL VIVO

Servizio di
BABY SITTER
mentre
si mangia!!!

Via della Svolta 47 • ORVIETO SCALO
0763 305516 • 392 2690719



SCONTI
dal 20% al 50%

SU TUTTO L'ASSORTIMENTO ESTIVO



Prestagionale PELLETT consegna gratuita fino a 30 km

PELLET DI PURO
LEGNO DI ABETE, CLASSE A1
CON CERTIFICAZIONE EN PLUS

€ 4,80



PELLET DI PURO LEGNO
DI FAGGIO E ABETE. CLASSE A
PRODUZIONE ITALIANA,

€ 4,50



- MANGIMI
- GIARDINAGGIO
- LEGNA E PELLETT
- ANTINFORTUNISTICA
- OGGETTISTICA DA GIARDINO
- FERRAMENTA
- ACCESSORI PER CANI E GATTI
- MANGIMI PER CONIGLI E POLLI NO OGM



Loc. Ponte del Sole, 34/35 - ORVIETO
Tel. 0763/344300

VASTO ASSORTIMENTO VASI
RESINA, PLASTICA, COCCIO
VARI COLORI

Nuova Polo con Tech&Sound Pack.

- Radio Touch con Bluetooth
- App-Connect per gestire le app dal display
- Cruise Control
- Sensori di parcheggio



Volkswagen



**QUESTO MESE
SOLO DA NOI!**

4 ANNI GARANZIA + 4 ANNI MANUTENZIONE

compresi nel prezzo di tutti i modelli Volkswagen!

è un'esclusiva Patrignani

Patrignani

Volkswagen Center Ufficiale a Orvieto

Str. Fontanelle di Bardano 8/A - Orvieto Tel. 0763/316144 www.patrignanigroup.com



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

PROMOZIONI di Settembre



DEFENCE ELIXAGE

Con l'acquisto di un prodotto ELIXAGE
in omaggio

1 Defence Body ANTICELLULITE 400 ml



RILASTIL

20% di sconto
su tutta la linea



DEFENCE KS

Special price

Lozione anticaduta capelli donna
+ integratore compreso nel prezzo



PORTA
D'ORVIETO
centro commerciale

Orvieto - Via A. Costanzi 59/b - Tel. 0763 316183
Numero interno 12

ORARIO CONTINUATO · APERTO ANCHE LA DOMENICA · Tutti i giorni dalle 9,00 alle 20,00



CHINESIOLOGIA

Variazioni climatiche e Meteoropatia trattabili con Pancafit®

I dolori e il malessere che vengono avvertiti prima e durante i cambiamenti stagionali vengono denominati meteoropatia. Come indica il termine, in questa serie di sintomi e disturbi le condizioni meteorologiche mettono a dura prova il nostro organismo, che deve ri-adattarsi alle condizioni atmosferiche variabili, e tutto ciò lo sottopone ad un enorme stress.

Il periodo primaverile e autunnale sono contraddistinti da variazioni della temperatura e della pressione, da umidità e piogge tipiche del cambio di stagione; per alcuni questo è anche un periodo caratterizzato da dolori e fastidi che appaiono all'improvviso. Molte sono le persone che riescono addirittura ad indovinare quali saranno le condizioni atmosferiche dei prossimi giorni, perché puntualmente avvertono quei fastidiosi dolori al collo e alla schiena, mal di testa etc. Talvolta, il dolore può manifestarsi perfino sulle cicatrici conseguenti a vecchi traumi. In realtà tutti noi siamo sottoposti ai ritmi della natura, tuttavia, dipendendo da situazioni che variano da persona a persona, non sempre il nostro corpo riesce a far fronte alle alterazioni drastiche del clima in maniera ottimale, e questo genera molto spesso stress all'organismo e lo predispone allo sviluppo di una meteoropatia. Oggi viviamo sempre di più in ambienti innaturali e climatizzati, abbiamo migliorato il nostro comfort ma allo stesso tempo abbiamo impigrito il nostro organismo, riducendogli la naturale capacità di adattabilità. Questo spiega perché gli individui meteoropatici avvertono una riattualizzazione di disturbi di malattie croniche di base, in special modo quelle dell'apparato muscolare e oste-articolare, come l'osteoartrite, il mal di schiena, l'emicrania, la fibromialgia, problemi digestivi, disturbi del sonno, accessi di asma etc. comuni ai meteoropatici.

Levidenza clinica dimostra diversi casi di persone che presentano un peggioramento dei sintomi non appena vi è un'alterazione climatica, anche se non ci sono ricerche scientifiche definitive sulla meteoropatia o sull'effetto dell'influenza meteorologica nell'organismo. Concludendo i cambiamenti della pressione barometrica sono il principale collegamento tra clima e dolore (La bassa pressione atmosferica è generalmente associata a freddo, umidità e aumento del dolore).

Questi tipi di disturbi sono generalmente trattabili con Pancafit® fino alla completa scomparsa del disturbo quando il corpo ritrova il suo naturale equilibrio, ovvero ritrova la sua "armonia".
Armonia, forma, suono, risonanza, matematica, simboli...postura: la vita è "frequenza"... che deve avere il suo "equilibrio".
(D. Raggi)



• signorinilara@yahoo.it
• cell. 3479400873
• Lara Signorini

LARA SIGNORINI
CHINESIOLOGA

ESSERE DEPRESSI

PSICOLOGIA

25
INFO SALUTE

La Depressione è un disturbo dell'umore. Generalmente chi presenta i sintomi della depressione mostra e prova frequenti e intensi stati di insoddisfazione e tristezza e tende a non provare piacere nelle comuni attività quotidiane. Le persone che soffrono di depressione vivono in una condizione di costante malumore e con pensieri negativi e pessimisti circa sé stessi e il proprio futuro.

La sintomatologia tipicamente è più intensa al mattino e migliora nel corso della giornata, ma vi sono delle eccezioni. La depressione può manifestarsi con diversi livelli di gravità. Alcune persone presentano sintomi della depressione di bassa intensità, legati ad alcuni momenti di vita, mentre altre si sentono così depresse da non riuscire a svolgere le normali attività quotidiane.

Si può soffrire di depressione in modo acuto (con fasi depressive molto intense ed improvvise) oppure soffrirne in modo cronico e continuo, anche se in forma leggera, con alcuni improvvisi momenti di peggioramento.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA DEPRESSIONE?

I sintomi della depressione più comuni sono la perdita di energie, senso di fatica, difficoltà nella concentrazione e memoria, agitazione motoria e nervosismo, perdita o aumento di peso, disturbi del sonno (insonnia o ipersonnia), mancanza di desiderio sessuale e dolori fisici. Le emozioni tipiche sperimentate da chi soffre di disturbo depressivo sono la tristezza, l'angoscia, disperazione, insoddisfazione, senso di impotenza, perdita della speranza, senso di vuoto.

I sintomi cognitivi sono la difficoltà nel prendere decisioni e nel risolvere i problemi, la ruminazione mentale (restare a pensare al proprio malessere e alle possibili ragioni), autocriticismo e autosvalutazione, pensiero catastrofico e pensiero pessimista. I comportamenti che contraddistinguono la persona depressa sono l'evitamento delle persone e l'isolamento sociale, i comportamenti passivi, frequenti lamentele, la riduzione dell'attività sessuale e i tentativi di suicidio.

QUALI SONO LE CAUSE DELLA DEPRESSIONE?

Le cause della depressione possono essere molteplici e diverse da persona a persona: ereditarietà, ambiente sociale, lutti familiari, problemi di lavoro. Le ricerche mostrano tuttavia la presenza di due fattori di rischio principali come cause della depressione

- il fattore biologico: alcune persone nascono con una maggiore predisposizione genetica verso la depressione;
- il fattore psicologico: le esperienze e i comportamenti appresi nel corso della propria storia di vita (es: la ruminazione mentale) possono rendere vulnerabili alla depressione.

QUALI SONO LE CONSEGUENZE DELLA DEPRESSIONE?

Le conseguenze della depressione possono rappresentare importanti ripercussioni sulla vita di tutti i giorni. L'attività scolastica o lavorativa della persona può diminuire in quantità e qualità soprattutto a causa dei problemi di concentrazione e di memoria che tipicamente presentano le persone depresse. Questo disturbo, inoltre, porta al ritiro sociale e con il tempo danneggia le relazioni con il/la partner, figli, amici e colleghi. L'umore della persona depressa condiziona anche il rapporto con sé stessi e il proprio corpo. Tipicamente, infatti, chi è depresso ha difficoltà a curare il proprio aspetto, mangiare e dormire in modo regolare

Inviare a info@ilvicino.it le vostre domande la dott.ssa Paola Simoncini vi risponderà.

Dott.ssa Paola Simoncini - Psicologa, Psicoterapeuta
Riceve presso il suo studio di Orvieto su appuntamento
Tel. 339 6424329



Il Reiki è una disciplina spirituale che ha lo scopo principale di farci raggiungere la felicità, cioè di realizzare l'unione con l'Universo di cui facciamo parte.

CONOSCERE IL REIKI

Mikao Usui ci ha tramandato questa disciplina dandoci l'abilità, attraverso l'iniziazione, di trasmettere l'Energia Universale a tutti coloro che la volessero sperimentare, sia per semplice benessere spirituale, sia per superare gli ostacoli che la vita ci pone innanzi.

Il Reiki ci aiuta a progredire e a realizzare il nostro progetto che ci è per lo più sconosciuto. "Ama tutto e tutti" è il grande compito che ognuno di noi dovrebbe realizzare.

E' molto difficile per noi poveri umani; ma il Reiki è Amore ed è solo con l'Amore che tutto può trasformarsi in bene.



Quando l'operatore, che ha ricevuto l'abilità a trasmettere l'Energia Universale, impone le sue mani, l'Energia Universale inonda il paziente

donandogli solo ciò di cui ha bisogno; e non è detto che si sappia cosa sia; e non è detto che avvenga immediatamente, perché può avvenire anche a distanza di tempo. Ma se qualcosa di nuovo accade è stato il dono del Reiki.

Durante la seduta, in genere, si raggiunge una particolare serenità, come se si fosse ottenuto l'appagamento di qualcosa a cui non sappiamo dare un nome, ma che stava lì da sempre in attesa di uscire e farsi riconoscere. Il Reiki, attraverso l'unità con l'Universo, ci può aiutare a riconoscerci come scintille divine; ed è allora che il Pensiero diventa creatore di ciò che immagini...sempre per il tuo bene.

Tutto ciò che fin qui è stato detto, naturalmente, non ha nessuna valenza scientifica, anche se in Giappone esistono ospedali che si avvalgono di questa disciplina e sembra che anche in Italia esistano ospedali che permettano l'aiuto degli operatori Reiki allo scopo di potenziare tutte le cure tradizionali già offerte ai malati.



PER MAGGIORI INFORMAZIONI
DIANA GRADOLI
377 9932409



CURARE LA PUBALGIA CON L'OSTEOPATIA

COSA E' L'OSTEOPATIA?

L'Osteopatia è un metodo terapeutico che permette di curare il dolore muscolare ed articolare attraverso delle tecniche, esclusivamente manuali, che agiscono sulle cause del sintomo stesso.

CHI E' L'OSTEOPATA IN ITALIA?

L'Osteopata in Italia è la figura professionale che, già in possesso di una laurea in medicina o fisioterapia, ha seguito un ulteriore percorso formativo teorico-pratico della durata di 6 anni acquisendo profonde conoscenze di anatomia, fisiologia e patologia che gli consentono di scegliere il trattamento più indicato per i diversi pazienti.

QUALI SINTOMATOLOGIE CURA L'OSTEOPATIA?

L'Osteopatia permette di curare un grande numero di sintomatologie. Tra le patologie più frequenti troviamo: cervicalgia, lombalgia, dorsalgia, sciatralgia, dolore di spalla, cefalea, emicrania, vertigini di natura posturale, epicondilita, pubalgia e tutte le problematiche di natura posturale in ambito sportivo e non (tendiniti, borsiti, ...).

QUALI TECNICHE UTILIZZA L'OSTEOPATA?

Le tecniche utilizzate durante il trattamento osteopatico sono scelte dal professionista in base alla valutazione posturale del paziente ed alla sua sintomatologia. L'Osteopata può utilizzare tecniche dirette di manipolazione articolare o tecniche manuali più delicate per lavorare su articolazioni, legamenti, muscoli e zone viscerali. Essendo ogni trattamento personalizzato al paziente, è possibile trattare individui di ogni età: bambini, adulti ed anziani.

QUANTI TRATTAMENTI SONO NECESSARI?

Il numero delle sedute varia in base alla sintomatologia del paziente: in media sono necessarie dalle 4 alle 6 sedute, ma spesso si hanno miglioramenti significativi già dopo la prima seduta. Finito il periodo di trattamento è possibile organizzare con il professionista delle sedute di mantenimento dei risultati raggiunti.

CURARE LA PUBALGIA CON L'OSTEOPATIA

NEWS



La pubalgia è una sintomatologia dolorosa muscolo articolare molto frequente, soprattutto nei giovani sportivi.

Si manifesta con dolore acuto, spesso molto invalidante, a livello dei muscoli adduttori e dei muscoli addominali. Il dolore, in questi casi, è spesso espressione di uno squilibrio

posturale globale che determina un sovraccarico funzionale nella zona sintomatica.

Con l'Osteopatia è possibile ritrovare un migliore equilibrio posturale e ridurre la sintomatologia dolorosa, fino alla completa ripresa dell'attività sportiva.



DOTT. MATTEO COCHI

Osteopata D. O. · Dottore in Fisioterapia
Riceve su appuntamento presso: FISIOMED
Studio professionale di Fisioterapia ed Osteopatia
Allerona Scalo, Via della Libertà n. 1
Cell 392.248551 · matteo.cochi@libero.it

IL PANINO PERFETTO

Il panino, questo amato compagno dei nostri pranzi fuori casa, sia in situazioni lavorative come per la pausa pranzo in ufficio, che in occasioni di svago come gite fuori porta, giornate in spiaggia o al parco, oppure ancora soluzione dell'ultimo momento quando affamati, rientriamo a casa all'ora della cena o del pranzo e non abbiamo nulla di pronto da mangiare... un pò di pane con qualche fetta di affettato o formaggio e il gioco è fatto! Se da una parte un panino può essere sicuramente una rapida e appagante (almeno mentalmente) soluzione, dall'altra non può essere la soluzione nella quotidianità. Partiamo dall'elemento fondamentale del panino:

IL PANE. La scelta della tipologia di pane è il primo passo per orientarsi su un prodotto di qualità. I carboidrati principalmente sotto forma di amido, sono presenti in media con un valore del 50% -65%, con un contenuto diverso di proteine, grassi e fibra, a seconda della tipologia del pane.

Il contenuto inferiore di carboidrati si ha nella tipologia del pane integrale e di segale, contenuto maggiore invece nel pane azzimo, essendo un prodotto più concentrato di amidi a parità di peso e non avendo subito il processo di lievitazione. La versione integrale è anche la più ricca di fibre, concentrate nella crusca, eliminata per ottenere farine bianche destinate alla preparazione di pane bianco.

Nella crusca e nel germe sono contenute anche le vitamine e i sali minerali, quindi il consumo del pane integrale è consigliabile rispetto al pane bianco sia per un contenuto maggiore di fibra, sali minerali e vitamine che inferiore di carboidrati, fattori che lo rendono un prodotto a più basso indice glicemico.

E' necessario accertarsi di acquistare un vero pane integrale: la garanzia ce la può fornire la lettura delle etichette, la quale deve riportare la dicitura "farina di frumento (o di altro cereale) integrale" e non farina di frumento con aggiunta di crusca. In quest'ultimo caso non ci troviamo di fronte allo stesso prodotto nutrizionale.

Fate particolarmente attenzione al pane che vede l'aggiunta di olio o latte, poiché in questo

caso stiamo consumando un prodotto più complesso, con ingredienti aggiuntivi che vanno ad aumentare l'apporto di grassi e quindi di calorie, come spesso accade per il pane in cassetta o pancarré. Una volta scelto il pane con il quale intendiamo comporre il nostro panino, dobbiamo decidere gli ingredienti aggiuntivi che andranno a comporre LA FARCITURA, la quale sicuramente farà la differenza sia in termini di appetibilità che di proprietà nutrizionali del nostro pane.

Le VERDURE dovrebbero accompagnare sempre il consumo del nostro panino, o come farcitura interna o come pietanza di contorno.

Questo per alcuni motivi specifici: in primis per una questione di sazietà, perché il volume delle verdure, specialmente le crude, insieme alle fibre in esse contenute, ci darà una maggior senso di sazietà, considerando che tutto sommato un panino da 100 g per molti può essere visto come un quantitativo scarso, e non è sicuramente consigliabile aumentare le quantità visto l'inevitabile aumento della quota di carboidrati che ne conseguirebbe. Inoltre le fibre delle verdure, così come quelle della crusca, consentono un migliore controllo della glicemia e del senso di fame.

La presenza del potassio nelle verdure, va a bilanciare l'eccesso di sodio che spesso accompagna affettati, formaggi o il pane stesso. Ma ovviamente sono importanti anche tutti gli altri sali minerali quali ferro, magnesio, calcio e le vitamine con le loro preziose funzioni antiossidanti.

Quindi via libera a tutte le verdure che più ci aggradano, sia crude che cotte, l'importante è rispettarne la stagionalità e la freschezza.

Ed infine arriviamo alla quota proteica da aggiungere come farcitura, fondamentale per completare nutrizionalmente il nostro panino. L'ideale sarebbe scegliere un alimento proteico non lavorato, come può esserlo una fettina di carne alla piastra, una frittata di uova, un carpac-

cio di pesce o un hamburger di legumi.

La scelta degli affettati è sicuramente pratica e abbastanza consueta, ma essendo carni processate, vi troveremo aggiunta di sale e conservanti come i nitrati. Altro ingrediente classico per farcire i panini è il formaggio, molto spesso rappresentato da mozzarella, formaggio stagionato, provola, scamorza o formaggio spalmabile.

Anche in questo caso parliamo di prodotti che contengono sicuramente sale in eccesso ma soprattutto una notevole quota di grassi saturi (dal 10% al 30%), considerando anche il fatto che i formaggi hanno una scarsa resa e per non eccedere nel consumo dei grassi, se ne dovrebbero consumare piccole porzioni.

L'ideale sarebbe scegliere formaggi più magri come la ricotta di mucca (che contiene il 10% di grassi) o del primo



sale (che ne contiene meno del 20%). Formaggi come stracchino o crescenza, vengono spesso ritenuti più magri della mozzarella, ma a parità di peso contengono un 5% in più di grassi rispetto appunto ad una mozzarella vaccina. Per i formaggi light il discorso cambia, ma attenzione a non farvi ingannare dalla "leggerezza" per esserne autorizzati a mangiarne di più.

Questo articolo vuole essere una sorta di guida alla scelta di un panino da consumare nella quotidianità, quando non si può mangiare altro, ma le eccezioni sono tali per poterci consentire di mangiare sporadicamente il nostro panino preferito.

Dott.ssa Azzurra Fini Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

Ambulatorio Medico
Via G. Marconi 5, Porano

Ambulatorio Medico
L.go Buonarroti 5, Allerona Scalo

Artestetica di Bordo Sara
Via G. Marconi 34, Baschi (TR)

Poliambulatorio
Via degli Aceri 58, Ciconia

Ambulatorio Medico
Via Roma Nuova 2, Castel Giorgio

Fisiolife
Via Piave 2, Ferracavallo

Tel. 328 8633173

azzurra_fini@hotmail.it

SERVIZI OFFERTI

- Piani alimentari per infanzia, senilità gravidanza e allattamento
- Piani alimentari per condizioni fisiopatologiche accertate (ipertensione, dislipidemie, ecc.)
- Piani alimentari con esclusione degli alimenti non tollerati
- Piani alimentari dimagranti
- Piani alimentari per vegetariani
- Attività di consulenza alimentare per palestre, centri fitness ed estetici
- Corsi di educazione alimentare
- Progetti di educazione alimentare

POSIZIONE DEFIBRILLATORI (DAE) NEL CENTRO STORICO DI ORVIETO.





CLINICHE ARCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto



La **Clinica Arcone** oggi è ancora più competitiva. Il nostro team, già eccellente, si arricchisce di ottimi professionisti per garantire la qualità delle prestazioni ormai consolidate nel tempo.

APPARECCHIO INVISIBILE INVISALIGN

La soluzione più efficace ed estetica per allineare i denti

Invisalign è l'apparecchio invisibile per riallineare i denti... senza apparecchio.

Il metodo Invisalign consiste in una serie di mascherine trasparenti rimovibili che riallineano i denti nella posizione desiderata. Di fatto un apparecchio per i denti senza fili metallici. La tecnica di allineamento denti Invisalign è di fatto una soluzione personalizzata che garantisce il massimo comfort.

Si tratta di un apparecchio per i denti invisibile, quindi nessuno si accorgerà che si stanno riallineando i denti. È un apparecchio per i denti rimovibile, quindi è possibile bere e mangiare quello che si vuole. Lavarsi i denti e usare il filo interdentale con l'ortodonzia invisibile non è un problema. È comodo perché è un apparecchio per i denti senza fili metallici o altre parti metalliche responsabili delle abrasioni all'interno della bocca durante il trattamento.

Il sistema Invisalign è indicato per pazienti adulti, ma da alcuni anni si è sviluppata la tecnica dell'ortodonzia invisibile anche per gli adolescenti.

Come funziona l'allineamento denti con Invisalign?

- Indossare ogni mascherina invisibile per circa 2 settimane.
- I denti si spostano gradualmente settimana dopo settimana.
- Visite di controllo ogni 6 settimane.
- La durata media del trattamento Invisalign varia da 6 a 15 mesi.
- Il numero medio di mascherine trasparenti da indossare varia da 18 a 30

Problematiche trattate con Invisalign

Invisalign è in grado di trattare un'ampia gamma di problemi di allineamento, da movimenti dentali di lieve entità fino a casi più complessi.

Ecco alcuni dei problemi di allineamento che possono essere trattati con Invisalign.

Affollamento dentale: lo spazio disponibile nell'arcata non è sufficiente per alloggiare tutti i denti in modo adeguato.

Denti con spaziatura eccessiva: l'arcata dispone di spazio in eccesso.

Morso crociato: le arcate superiore e inferiore sono disallineate. Generalmente, uno o più denti superiori mordono nella parte interna dei denti inferiori e questo può verificarsi nella parte anteriore e/o sui lati.

Morso profondo: i denti superiori si sovrappongono in modo significativo sui denti inferiori.

Morso inverso: i denti inferiori sporgono oltre i denti anteriori, generalmente a causa del sottosviluppo dell'arcata superiore o del sovrasviluppo dell'arcata inferiore, o di entrambe le situazioni.

Per sapere come ottenere il sorriso che hai sempre desiderato grazie a Invisalign, prenota fin da ora un consulto presso il nostro studio. Svilupperemo un piano di trattamento Invisalign pensato per adattarsi al tuo stile di vita, prima prendendo le impronte dei tuoi denti per verificare se è possibile allinearli utilizzando il sistema Invisalign.

Una volta effettuata tale verifica, verrà sviluppato un piano di trattamento dettagliato mediante l'esclusivo software ClinCheck che consente ai pazienti di visualizzare il proprio piano di trattamento dall'inizio alla fine. ClinCheck mostra i movimenti dentali previsti nel corso del trattamento, così puoi vedere l'aspetto previsto per i tuoi denti alla fine del trattamento Invisalign prima ancora di iniziarlo.

Il tempo richiesto per completare il trattamento varia da persona a persona, a seconda della complessità di ciascun problema di allineamento, ma per ognuno esiste la soluzione giusta per raggiungere gli obiettivi prefissati con Invisalign.



Prof. Sergio Corbi

Medico Chirurgo Odontoiatra
Specialista in chirurgia Maxillofacciale
Già Direttore del reparto di Odontoiatria
e Implantologia Azienda Ospedaliera
San Camillo di Roma



Dr. Marco Gradi

Specialista in Implantologia
e Protesi



Dr. Alex Adramante

Conservativa
Endodonzia - Protesi -
Pedodonzia
Odontoiatria
Legale e Forenze



Dr. William Adramante

Odontoiatria Generale
Protesi - Gnatologia
per disturbi dell'ATM
- Estetica Additiva



Dr. Edoardo Rossi

Odontoiatra
Conservativa
Endodonzia
Protesi



Dr. Laura Rosignoli

Spec. in
Ortognatodonzia
Ortodontia Estetica
-invisalign



Dr. Noemi Bilotta

Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta

Assistente dentale



Strada dell'Arcone, 13 - Orvieto (TR)
Tel. 0763/302429 - 392/2926508
studioarcone@gmail.com

AMPIO PARCHEGGIO

NOVITÀ

APERTO dal LUNEDÌ al SABATO dalle 9:00 alle 19:30

ORARIO CONTINUATO

Prima visita e check-up completo senza impegno

Finanziamenti a tasso 0



Shiatsu E MAL DI SCHIENA

Uno dei motivi per cui di solito ci si avvicina allo shiatsu è perché si soffre di mal di schiena. Anche se è riduttivo pensare allo shiatsu semplicemente come un rimedio "pronto" per la lombalgia, è certamente molto efficace. Più efficace di altre tecniche.

Con il termine lombalgia si definisce una patologia dolorosa del rachide medio-inferiore che i non addetti ai lavori chiamano comunemente "mal di schiena". Secondo statistiche medie recenti tale patologia ha raggiunto dimensioni che possono considerarsi epidemiche.

La percentuale delle persone che soffrono di mal di schiena nel mondo occidentale è impressionante: secondo l'organizzazione mondiale della sanità si tratta di circa l'ottanta per cento degli adulti. Quasi quindici milioni di italiani soffrono di mal di schiena in modo più o meno grave e quasi sempre lo affrontano attraverso l'assunzione di antidolorifici o con un intervento chirurgico invece che con una attività di prevenzione o con metodi naturali. Statisticamente, il mal di schiena è la prima causa di assenteismo dal lavoro e la seconda di invalidità permanente. Tra le cause di tale disturbo ricordiamo la debolezza dei muscoli addominali, la postura scorretta adottata dalla

maggior parte delle persone, la vita sedentaria, gli sforzi sul lavoro, la pratica dello sport effettuata in maniera sbagliata.

LE PROVE SCIENTIFICHE

Uno studio condotto presso una clinica ortopedica di Taiwan e pubblicata sulla versione online del British Medical Journal, si è occupato dell'efficacia del trattamento shiatsu nel miglioramento del mal di schiena in termini di disabilità e dolore percepito. Nel trial sono stati coinvolti circa 130 soggetti tra i 18 e gli 81 anni ai quali, in assenza di patologie organiche, disturbi psichiatrici, tumore o dolore acuto severo, è stata diagnosticata lombalgia cronica.

Tutti i partecipanti allo studio hanno compilato un questionario, in base al quale è stato attribuito un punteggio per stabilire il grado di disabilità, definito minimo se l'indice era compreso tra 0 e 12 e significativo per valori tra 13 e 24. Dopodiché i pazienti sono stati sottoposti ai trattamenti che comprendevano sei sedute, nell'arco di un mese. Risultato a fine ciclo "Meno dolore con il trattamento shiatsu". È stata registrata una netta diminuzione del dolore a schiena e gambe e dell'interferenza del dolore con le normali



attività quotidiane, inoltre è migliorata la qualità della vita in coloro che si sono sottoposti a digitopressione. Dopo il follow-up a sei mesi i risultati sono stati pressoché gli stessi, a prova che gli effetti benefici del trattamento non sono solo a breve termine, ma si prolungano nel tempo. Nonostante gli autori stessi ammettano l'esistenza di alcuni limiti allo studio (tra cui la possibile influenza psicologica, la mancanza di circa il 15% dei pazienti al follow-up dopo 6 mesi e il fatto che l'efficacia del trattamento dipenda dal terapeuta) i risultati mostrano comunque una certa superiorità di efficacia dello shiatsu nel combattere la lombalgia. Ricordiamo che lo shiatsu è un trattamento manuale di digitopressione con, nell'immediato, un senso di benessere generale; la pressione facilita il rilassa-

mento e stimola il rilascio di endorfine, sostanze prodotte dal cervello in grado di esercitare un'azione analgesica, capace di alzare la soglia del dolore. Personalizzato per intensità e durata al singolo individuo è quindi adatto a persone di ogni età.



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

Operatore Shiatsu Practer
Metodo Palombini
Sistema Namikoshi - Mèzièrista
Insegnante A.I.M.I. Associazione
Massaggio Infantile
"Conduttrice di classi di Bioenergetica" S.I.A.B. in corso di studi
per la qualifica di "Counsellor a
meditazione corporea"
Si riceve per appuntamento
presso gli studi di
Orvieto (TR)
Castiglione in Teverina (VT)