

INQUINAMENTO: VERO O FALSO?



ogni anno si registrano oltre 500 mila morti premature a causa dell'inquinamento atmosferico, circa 20 volte il numero di vittime per incidenti stradali.

L'Italia è in testa a questa triste classifica con una stima di 90 mila morti l'anno. Rimane in casa non mette al riparo dai rischi, anzi. Come spiega il dottor Roberto Prota, direttore del reparto di Pneumologia all'ospedale Mauriziano di Torino «parte delle pm_{2,5} può superare senza problemi gli infissi» e la mancanza di ricircolo dell'aria «rischia di moltiplicare l'inquinamento indoor».

Le mascherine di carta o quelle in tessuto leggero non forniscono protezione. Idem per sciarpe e fazzoletti avvolti intorno alla bocca. Solo le mascherine di tipo FFP3 sono efficaci (trattengono oltre il 90% delle particelle).

Vanno indossate con cura accertandosi che il bordo aderisca bene al volto. Lo stop o le limitazioni al traffico servono al massimo a non peggiorare la situazione.

Per far scendere i livelli nell'aria occorrono pioggia o vento. Come spiega il professor

Stefano Caserini del Politecnico di Milano «il problema dell'inquinamento andrebbe affrontato in modo più strut-

turato sensibilizzando i cittadini, ripensando l'uso dei combustibili e la mobilità urbana».

Quindi mezzi pubblici, biciclette, auto a noleggio per spostamenti minimi. Meno auto, più salute.

Lo smog inquina il sonno?

Smog e sonno, quale relazione? Gli studi condotti dalla Bergen University, prestigioso ateneo norvegese, hanno individuato una possibile nuova causa dei sonni agitati e turbolenti. Infatti, oltre ai "soliti noti" (ossia raffreddore, allergie, palato oblungo, tessuti della gola che ostruiscono il passaggio, muscoli della lingua con scarso tono), pare che la qualità dell'aria influisca sul riposo e, di conseguenza, sulla nostra capacità di rigenerarci dopo le fatiche di tutta una giornata. La ricerca ha evidenziato come l'inquinamento atmosferico, con il corredo di fumi di scarico (in particolare diesel) e di polveri sottili, abbiano ripercussioni sulla nostra vita notturna. Tra i protagonisti dell'indagine, quelli che vivevano presso importanti arterie stradali, autostrade o tangenziali, mostravano una particolare e curiosa inclinazione al russamento; per spiegare il fenomeno si è quindi ipotizzato che proprio lo smog, provocando infiammazioni ed irritazioni alla vie aeree, ponga le basi per una respirazione notturna difficile e rumorosa che incide pesantemente sul sonno.

Non chiudere gli occhi... sul russamento!

Convivere con notti interrotte da ripetuti risvegli, sonno intermittente, stanchezza cronica già in mattinata, difficoltà di concentrazione durante tutto il giorno, non dovrebbe essere la norma. Questa spossante routine danneggia la salute, più profondamente di quanto non si creda: lo

confermano le conclusioni a cui sono giunti gli studiosi del team che lavorano presso l'Istituto per la respirazione e il sonno di Melbourne. Il monitoraggio con risonanza magnetica, di oltre 120 persone, di cui la metà affetta da apnee ostruttive del sonno, ha infatti mostrato delle variazioni interessanti nei traccati cerebrali: sono state così localizzate due aree danneggiate proprio dal deficit di ossigeno (caratteristica delle OSAS, ossia le apnee ostruttive del sonno).

Le difficoltà respiratorie verificatesi durante il sonno incidono negativamente sia sulla sezione inferiore del cervello (adibita alla memoria), sia su quella interna al cerebellum (regia della coordinazione e della capacità di dedicarsi ad un compito per poi passare ad un altro). «La buona notizia però, – spiega il dottor Fabrizio Salamanca, Responsabile del Centro di Diagnosi e Cura della Roncopatia di Humanitas Medical Care e di Humanitas Mater Domini – è la reversibilità di questi danni. Diagnosi puntuali, grazie alla Polisonnografia ed alla Sleep Endoscopy, cure approfondite, con l'adozione di metodiche più innovative ed efficaci, assicurano il ripristino delle funzioni cognitive (attenzione, memoria e funzioni esecutive) e il meritato riposo, con effetti positivi sul singolo ma anche sulla coppia».

Siamo ancora convinti che il russamento rappresenti un semplice, sebbene fastidioso, disturbo senza conseguenze?

Fonte: humanitasalute.it

Nelle ultime settimane si è parlato molto di inquinamento, specialmente al Nord. Ma si tiene realmente conto di quello che è successo in passato e sta succedendo o si fa solo del facile allarmismo per mantenere alta l'attenzione e vendere più copie o avere più ascolti?

Le microparticelle nell'aria si distinguono in pm₁₀ (con diametro inferiore a un centesimo di millimetro, 10 micrometri) e pm_{2,5} (diametro inferiore a 2,5 micrometri). I dati dell'Arpa di queste ultime settimane dimostrano che oggi siamo a livelli decisamente inferiori rispetto agli Anni 70 (quando sono iniziate le rilevazioni).

In questo periodo a Torino sono stati superati i 100 microgrammi di pm₁₀ per metro cubo. Erano 250 di media nel 1973, 200 nel 1974, 240 nel 1975. Insomma dati molto diversi nei decenni. Anche a Milano la situazione è paragonabile e mostra un trend decrescente.

Come riporta il docente del Politecnico di Milano Stefano Caserini, che ha raccolto ed elaborato questi dati nel libro *Aria pulita*, «non c'è dubbio che la situazione negli anni sia migliorata».

È vero, quindi, che Torino, Milano e molte città del Nord, soprattutto nel bacino padano, superano decine di volte l'anno i livelli di guardia suggeriti dall'Organizzazione mondiale della Sanità e dall'Ue. L'Oms raccomanda di restare sotto i 10 mi-

crogrammi per metro cubo di pm_{2,5} (per l'Ue il limite è 25). In questi giorni a Torino si è arrivati oltre quota 70.

Quanto al limite di pm₁₀ (50 microgrammi per metro cubo) Torino nel 2017 ha già sfiorato 70 volte. Non sono dati positivi ma neanche così catastrofici. Catastrofici se si pensa i paragoni fatti in queste settimane. I livelli di particolato nell'aria sono altissimi ma fortunatamente siamo ancora lontani dai dati che riguardano Pechino. Negli ultimi anni la capitale cinese ha registrato picchi da 500 microgrammi per metro cubo di pm_{2,5}. E va detto che Pechino non è la città cinese più inquinata.

A Shijiazhuang alla fine del 2016 è stata superata la soglia dei 1000 microgrammi. Altri numeri, altro inquinamento, altri abitanti: Pechino ne fa più di 20 milioni, Torino 2 milioni... numeri impari. Per carità: i rischi per la salute esistono e sono serissimi. Secondo il rapporto Oms, circa 3 milioni di decessi all'anno sono legati all'inquinamento dell'aria esterna.

Per l'Agenzia Europea dell'Ambiente nel nostro continente



*“Senza baffi
UN UOMO NON È VESTITO
CORRETTAMENTE”*



Baffi Dali

Quailmoustachestulingdiventaoperad'arte:comeneiquadridelceleberrimopittorespagnololaformadiquestibaffitrascendeinfattilenormalileggifisichee biologiche per diventare altro. Chiamiamola pure creatività!



Baffi Connoisseur

Baffo dalle forme arrotondate, serve una rasatura accurataperrenderlocosisottileec'eraquantobastaper arriciareleestremità.Tantafatica,certo:incompensoavretefamadiintenditore,criticoeviveurfinoaquando lo esibirete.



Baffi Americani

Laparticularitàdiquestobaffostanellasottilestriscia rasatainprossimitàdellabbrosuperiorechelisnellisce, ibordisonodadelimitareconattenzione,vannoportati corti,quindiènecessariotagliarliognidue-tregiorni.Cisi può aiutare con gel e spazzola per barba e baffi.



dacciu**nt**aglio
Michele Provenzani

Via Amelia 16 - Baschi (TR) - Tel. 0744 957627

Riceve solo su appuntamento



L'ARCOBALENODANZA

Con il Corso di danza aerea impari a "volare" e ad esprimerti attraverso elementi di tecnica aerea, movimento, teatro fisico e danza. **LA DANZA AEREA** è una disciplina che discende da tradizione circense. L'attività è intensa allo stesso modo per braccia, gambe, glutei e addome. Eseguita su **tessuti, trapezi e cerchi**, lo scopo della danza aerea è rappresentare figure acrobatiche sospese nell'aria a ritmo di musica.

■ **TESSUTO:** gli acrobati eseguono su teli acrobazie spettacolari, giravolte e cadute al fine di creare posizioni sempre più sorprendenti e fenomenali. Disciplina completa in quanto vede l'utilizzo di braccia e gambe nell'arrampicata e addominali per molte pose.

■ **CERCHIO:** si tratta di un cerchio in metallo utilizzato nella sua interezza, nella parte bassa e in quella alta. Vede l'alternarsi di figure sia statiche che in rotazione.

■ **TRAPEZIO:** attrezzo caratterizzato dalla rigidità della barra centrale e dalla mobilità del ledue corde che lo tengono appeso. La difficoltà è far sembrare ogni movimento quanto più aggraziato possibile. Per tal ragione gli artisti del trapezio devono essere dotati di una considerevole forza fisica.



Insegnante
ELISA SEVERI

A chi vuole uscire dagli schemi, a chi piace volare. A chi cerca l'esperienza adrenalinica! È ovvio che chiunque si avvicini a questa "arte" debba mettere in conto che servono una grande dose di testate e costanza. Ma, credetemi, si dimentica la fatica quando si è lassù.

VERTICAL
LOFT

Vertycal Loft
CREADIPENDENZA!!!

Centro di Formazione Danza e Fitness
Vertycal Loft di Marco Virgili

Via delle Acacie, 39 Orvieto
Tel 0763 301065
e-mail: marco.vir@libero.it



Tartufo alle stelle.

Si è aperta male la stagione del tartufo: se ne trova poco, e i prezzi sono molto alti, 3500 euro al chilo alla Borsa del Tartufo bianco d'Alba, con punte di 4500 euro per le pezzature più pregiate, ovvero i massimi degli anni più 'neri'.

Per il re della tavola "si profila una delle peggiori stagioni degli ultimi anni, a causa dell'estate siccitosa che non ne ha favorito la crescita e dell'insolito caldo che ancora caratterizza il mese di ottobre", osserva Antonella Brancadoro, direttore dell'Associazione nazionale Città del Tartufo che conta 50 iscritti e ha chiesto all'Unesco il riconoscimento della Cultura del Tartufo come patrimonio immateriale dell'Umanità.

"Però quelli che abbiamo sono asciutti, sani e profumati. Nei nostri territori l'autunno un po' si sente, la mattina presto e la sera è fresco e umido, e questo è già una consolazione in attesa delle piogge", osserva Liliana Allena, presidente della Fiera del Tartufo di Alba.

"Certamente al Centro-Italia e al Sud la situazione è preoccupante" - osserva Brancadoro

che sta girando l'Italia nei vari territori del tartufo per aggiornare il dossier di una candidatura che riguardando un bene immateriale, come la storia e la cultura legata al tartufo, deve essere sempre 'rinfrescato' per dimostrare la sua vitalità presso i validatori dell'Unesco. "Sono andata in un ristorante della Val d'Orcia - racconta Brancadoro - dove c'era scritto 'piatti con tartufo di stagione' ma i titolari hanno ammesso che stanno usando ancora quello nero estivo che hanno conservato".

Con una stagione così avara, la corsa dei prezzi del tartufo potrebbe non essere finita ma Brancadoro e Allena invitano ad attendere l'evoluzione meteo dei prossimi giorni: "a novembre la pioggia dovrebbe arrivare - osservano entrambe - migliorando la situazione produttiva e aiutando i prezzi a rimanere stabili".



Traffico passeggeri in aeroporto in aumento

Il traffico passeggeri nella rete aeroportuale europea ha registrato una crescita dell'8,7% ad agosto, leggermente inferiore a quello di luglio (+9,6%) ma ancora in linea con l'andamento dinamico dei mesi precedenti. Aci Europe, l'associazione degli aeroporti europei ha diffuso il report sul traffico di agosto che include tutti i tipi di voli civili, comprese le low cost sottolineando che si tratta della migliore performance di agosto in questo secolo. L'aumento della crescita del traffico passeggeri nel mese, spiega Aci Europe, è dovuto principalmente alla crescita più lenta ma ancora considerevole negli aeroporti extracomunitari, con un aumento dei volumi del +14,2% (+17,5% a luglio), spinta in particolare dagli aeroporti di Turchia e Russia. Gli aeroporti dell'Ue hanno mantenuto un ritmo quasi uniforme nella crescita del traffico passeggeri al +7,2% dal +7,6% a luglio.

Gli aeroporti turchi, russi, ucraini e bielorusi hanno continuato a guadagnare molti passeggeri, segnala il report di Aci Europe, insieme agli aeroporti in Israele, in Georgia e in Islanda. Le prestazioni degli aeroporti di Keflavik e Tbilisi sono state particolarmente impressionanti, con entrambi gli aeroporti che hanno registrato un aumento dei passeggeri di oltre 60% negli ultimi due anni. La crescita del traffico passeggeri presso i primi 5 hub europei ha rallentato in agosto a +5,5% (+6,3% a luglio) con Istanbul-Ataturk che guidato la lista (+10,6%) davanti ad Amsterdam-Schiphol con la seconda miglior performance a +6%, seguito da Parigi-CDG e Francoforte (entrambi al +5%) e Londra-Heathrow (+1,9%). Il traffico merci in tutta la rete aeroportuale europea è rimasto in linea con il mese precedente, arrivando a +10,9 per cento.

Italia: 75% sul web!

Internet e smartphone in ascesa, radio e televisione stabili, libri e giornali di carta in flessione. L'ultimo 'borsino' dei media delineato da Censis e Ucsi nel 14esimo Rapporto sulla comunicazione offre qualche sorpresa e diverse conferme, a cominciare dalla crescita degli utenti di internet che ha rallentato il ritmo ma prosegue: nel 2017 gli italiani sul web, grazie a smartphone e social network, sono il 75,2% della popolazione, l'1,5% in più rispetto all'anno scorso (e il 29,9% in più rispetto al 2007).

Il cellulare - si legge nel Rapporto ("I media e il nuovo immaginario collettivo") presentato nella Sala Zuccari del Senato - è usato dall'86,9% degli italiani, lo smartphone, in particolare, dal 69,6% del totale (la quota era solo del 15% nel 2009) e dall'89,3% dei giovani. Gli utenti di WhatsApp (il 65,7%) coincidono praticamente con le persone che usano lo smartphone, mentre circa la metà usa i due social più popolari, Facebook (56,2%) e YouTube (49,6%). Notevole anche il passo in avanti di Instagram, che in due anni ha raddoppiato la sua utenza (nel 2015 era al 9,8%, oggi è al 21%), mentre Twitter resta attestato al 13,6%. SPESA PER SMARTPHONE +190% - Mentre tra il 2007 (l'anno prima

vero e proprio boom: +190% nel periodo 2007-2016, per un valore di poco meno di 6 miliardi di euro nell'ultimo anno.

Anche gli acquisti di computer hanno registrato un notevole rialzo (+45,8% nel periodo) mentre i servizi di telefonia si sono assestati verso il basso per effetto di un riequilibrio tariffario (-14,3%, per un valore però di oltre 16,8 miliardi di euro nell'ultimo anno). La spesa per libri e giornali ha subito un crollo verticale (-37,4%). Complessivamente, nel 2016 la spesa per smartphone, servizi di telefonia e traffico dati ha superato i 22,8 miliardi di euro.

Tra i giovani (14-29 anni) la quota di utenti della rete arriva al 90,5%, mentre è ferma al 38,3% tra gli ultrasessantacinquenni: l'89,3% dei primi usa telefoni smartphone, ma lo fa solo il 27,6% dei secondi. Il 79,9% degli under 30 è iscritto a Facebook, contro appena il 19,2% degli over 65. Il 75,9% dei giovani usa YouTube, come fa solo il 16,5% degli ultrasessantacinquenni.

Quasi la metà dei giovani (il 47,7%) consulta i siti web di informazione, contro appena il 17,6% degli anziani: il 40,9% dei primi guarda la web tv, contro appena il 7,4% dei secondi. Il 39,9% dei giovani ascolta la radio attraverso lo smartphone, mentre lo fa solo



dell'inizio della crisi) e il 2016 il valore dei consumi complessivi degli italiani ha subito una significativa flessione (-3,9% in termini reali), la spesa delle famiglie per gli smartphone ha segnato anno dopo anno un

il 3,5% dei longevi. Su Twitter c'è più di un quarto dei giovani (il 26,5%) e un marginale 3,2% degli over 65. Nel caso dei quotidiani, invece, la situazione è opposta:



Riscaldamento: 15 regole d'oro per risparmiare

1. Regolare la temperatura interna delle abitazioni a 20 °C, che sono l'ideale per avere un clima confortevole. Si calcoli che per un solo grado in più di temperatura interna, i consumi annui aumenterebbero di circa il 7%.
2. Installare le valvole termostatiche sui radiatori che peraltro sono diventate obbligatorie per gli edifici con riscaldamento centralizzato. Si tratta di dispositivi di termoregolazione che permettono di avere una ripartizione del calore nelle varie stanze e consentono di escludere automaticamente il termosifone una volta che la stanza ha raggiunto la temperatura impostata.
3. Installare e programmare bene i cronotermostati, cioè i dispositivi di regolazione sul timing di riscaldamento. È bene prevedere modelli con impostazioni settimanali per differenziare i giorni feriali da quelli festivi, data la diversa permanenza in casa.
4. Non utilizzare il riscaldamento nelle ore notturne.
5. Per consentire al calore fornito dai radiatori di diffondersi bene nella stanza, l'aria deve poter circolare liberamente attorno ai corpi scaldanti; è importante non utilizzare copritermosifoni e mobiletti da incasso. Attenzione anche alle tende.
6. Contabilizzare il calore con gli appositi ripartitori per tenere sotto controllo i consumi. Per gli impianti di riscaldamento centralizzato è stato recentemente introdotto l'obbligo entro il 31 dicembre 2016 di installare sui termosifoni un sistema di contabilizzazione del calore per quantificare l'energia termica effettivamente consumata.
7. Anche se non si è in procinto di ristrutturare la casa, programmare la sostituzione delle finestre a vetri singoli con doppi vetri (o comunque del tipo bassoemissivi) è un'operazione particolarmente indicata per isolare meglio gli interni e mantenere il calore, evitando dispersioni.
8. Spurgare l'aria dai radiatori per tenerli sempre alla massima efficienza.
9. Porre attenzione al ricambio dell'aria. Una decina di minuti a finestre spalancate è più che sufficiente.
10. Distribuire l'acqua calda sanitaria a una temperatura non superiore a 45 °C.
11. Regolare lo scaldacqua elettrico su temperature intermedie (e non oltre i 55°C) ed evitare di tenerlo acceso per tutta la giornata se non se ne fa un uso continuativo.
12. Effettuare una regolare pulizia e manutenzione degli apparecchi, anche ogni anno, ad opera di tecnici specializzati e, quando possibile, utilizzare sistemi che evitano la formazione di calcare nelle tubazioni e nelle apparecchiature.
13. Nel caso di installazione di un nuovo apparecchio, la scelta deve essere adeguata al fabbisogno giornaliero e ricadere sempre su modelli "omologati" e contraddistinti dalla marcatura CE. In generale, si consigliano caldaie a condensazione, dette anche a "4 stelle", tra l'altro obbligatorie a partire dal mese di settembre 2015.
14. Isolare bene le tubazioni nelle quali scorre l'acqua calda, le parti edili interne come tetto e pareti e le mura esterne, utilizzando per esempio un sistema di rivestimento termo-isolato (detto termo-capotto), al fine di ridurre le possibili dispersioni di calore.
15. Installare, ove possibile, pannelli solari per la produzione dell'acqua calda (solare termico), usufruendo degli incentivi statali che saranno prorogati.



New Service Assistenza

Via dei Tessitori 10/a - Bardano - Orvieto (TR)
Tel 0763.316046

NUOVO SALONE



Racconto di Bellezza

HAIR SALON



di Valentina Laschino

DEDICATO ALLA CURA E IL BENESSERE DI CUTE E CAPELLI
riserviamo a te che ci hai scelto servizi esclusivi e innovativi, oltre a passione e dedizione!

SOLO PRODOTTI PROFESSIONALI



SERVIZIO MANICURE E MAKE-UP

Via Velino, 6
Sferracavallo · Orvieto (TR)

Tel. 0763/630190
raccontodibellezza@gmail.com



Baby Parking

MONDO

a cura di Lorenzo Grasso

l'utenza giovanile (23,6%) e' ampiamente inferiore rispetto a quella degli ultrasessantacinquenni (50,8%).

GLI ADULTI 'GIOVANILI' - Di contro, i comportamenti mediatici dei giovani e degli adulti sono sempre piu' omogenei. Nel 2017 viene praticamente colmato il gap nell'accesso a internet, con una utenza dell'87,8% tra i 30-44enni e del 90,5% dei 14-29enni. Lo stesso avviene per i social network (l'80,4% e l'86,9% di utenza rispettivamente), gli smartphone (l'84,7% e l'89,3%), la tv via internet (il 39,5% e il 40,9%) e gli ebook (il 15,4% e il 15,2%). Tra i media tradizionali si registra l'allontanamento degli adulti dai quotidiani a stampa, letti nel 2017 dal 27,5% rispetto al 46,6% del 2012. Anche in questo caso gli adulti si avvicinano ai giovani, tra i quali nel 2017 i lettori di quotidiani scendono al 23,6% rispetto al 33,6% del 2012.

IL BOOM DELLA MOBILE TV - La tv tradizionale cede qualche telespettatore, confermando pero' un seguito elevatissimo (il 92,2% di utenza complessiva, il 3,3% in meno rispetto



al 2016) mentre quella satellitare raggiunge quasi la meta' degli italiani (il 43,5%). Cresce la tv via internet, con web tv e smart tv attestata sul 26,8% di utenza (+2,4% in un anno) e decolla la mobile tv, che ha raddoppiato in un anno i suoi utilizzatori, passati dall'11,2% al 22,1%. La radio tradizionale perde 4 punti percentuali di utenza, scendendo al 59,1% ma la flessione e' compensata dall'ascolto delle trasmissioni radio via internet attraverso il pc (utenza al 18,6%, +4,1% in un anno). L'autoradio rimane lo strumento preferito dagli italiani per ascoltare le trasmissioni che vanno in onda in diretta

(utenza al 70,2%). Complessivamente, la radio si conferma ancora ai vertici delle preferenze degli italiani, con una utenza complessiva dell'82,6% considerando tutti i vettori dei programmi.

LE PIATTAFORME MULTICANALE - La grande novita' dell'ultimo anno e' rappresentata dalle piattaforme online che diffondono servizi digitali video e audio, come ad esempio Netflix o Spotify. Oggi l'11,1% degli italiani guarda programmi dalle piattaforme video e il 10,4% ascolta musica da quelle audio. Il dato e' piu' elevato tra le persone piu' istruite, diplomate e laureate (rispettivamente, il 14,1% e il 13,3%). E praticamente raddoppia tra i piu' giovani: il 20,6% degli under 30 si connette ai servizi video e il 22,6% a quelli audio. "E' lo stesso concetto di internet che comincia a modificarsi - segnala il Censis: la rete diventa il veicolo di diffusione di contenuti che, pur viaggiando da un centro alla periferia, posso essere fruiti dagli utenti come e quando vogliono, influenzando l'immaginario col-

lettivo". **QUOTIDIANI E LIBRI GIU'** - Oggi solo il 35,8% degli italiani legge i giornali. E negli ultimi dieci anni, mentre i quotidiani a stampa perdevano il 25,6% di utenza, i quotidiani online ne acquistavano solo il 4,1% (oggi l'utenza complessiva e' al 25,2%). Nel campo dei periodici nell'ultimo anno si e' registrata una ripresa sia dei settimanali (il 31% di utenza, +1,8%), sia dei mensili (il 26,8% di utenza, +2,1%) ma solo il 42,9% degli italiani legge libri a stampa e il 9,6% e-book. Complessivamente, i lettori di libri si attestano al 45,7% della popolazione, confermando la ancora scarsa capacita' dei libri elettronici di attirare nuovi lettori.

ANNARELLA



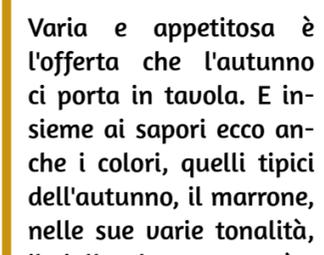
Colori e sapori d'Autunno



GNOCCHETTI DI PATATE VIOLA CON TARTUFO



TAGLIERE DI SALUMI DI CACCIAGIONE



PATATINE VIOLA IN INSALATA CON PREZZEMOLO RICCIO



GNOCCHETTI DI PATATE VIOLA SALTATI CON CAPESANTE E GAMBERI



UMBRICELLI ALLA CARBONARA DI ZUCCA

Varia e appetitosa è l'offerta che l'autunno ci porta in tavola. E insieme ai sapori ecco anche i colori, quelli tipici dell'autunno, il marrone, nelle sue varie tonalità, il giallo, che vanno così a soppiantare per un po' il rosa dei fiori di pesco, il rosso delle ciliegie, il verde delle foglie sugli alberi. Una stagione che è in qualche modo di transizione, in attesa di giungere ai colori e agli umori più freddi dell'inverno. Una stagione di transizione ma che possiede caratteristiche tutte sue, tipiche, speciali e ricchissime, che vale la pena godersi fino in fondo.



Vaspettiamo



Potete assaggiare i miei piatti esclusivamente a RISTORANTE Antico Callaro Viale 1 Maggio 20 · LUBRIANO (VT) Barbara 320 2223937 Anna 333 2645045

Torna il vuoto a rendere.

È stato pubblicato sulla Gazzetta ufficiale (con un'entrata in vigore del provvedimento a partire dal 10 ottobre) il regolamento del ministero dell'Ambiente sul vuoto a rendere: si tratta di una misura presentata nel "Collegato ambientale" approvato nel dicembre 2015, rivolta «alla prevenzione dei rifiuti di imballaggio monouso attraverso l'introduzione, su base volontaria per un anno, di un sistema di restituzione di bottiglie riutilizzabili» contenenti «birra o acqua minerale».

«Ovvero, quei bar, ristorante, alberghi o altri punti di consumo che lo vorranno, potranno riutilizzare gli imballaggi – bottiglie in vetro, plastica o altri materiali – oltre dieci volte prima che questi diventino scarti. Il regolamento pone paletti restrittivi: si parla di contenitori per birre e acqua con un volume compreso tra gli 0,20 e gli 1,5 litri, per un meccanismo che si basa sul sistema del deposito cauzionale (tra gli 0,05 e i 0,3 euro a imballaggio). «Al momento dell'acquisto dell'imballaggio pieno – si legge nel testo in Gazzetta – l'utente versa una cauzione con diritto di ripetizione della stessa al momento della restituzione dell'imballaggio usato».

Lo scopo? Per il ministro Gian Luca Galletti «un Paese proiettato nell'economia circolare come l'Italia non può che guardare con interesse a una pratica come il vuoto a rendere, già diffusa con successo in

altri Paesi. Questo decreto dà una possibilità a consumatori e imprese di scoprire una buona pratica che aiuta l'ambiente, produce meno rifiuti e fa risparmiare soldi».

Una pratica che viene oggi in realtà re-introdotta, essendo il vuoto a rendere ben noto a quegli italiani che ne hanno fatto esperienza nei decenni passati, quando era pratica diffusa anche in Italia. Pratica da tempo abbandonata, e che dovrà confrontarsi con un contesto ben diverso: come andrà ad amalgamarsi il vuoto a rendere con il mutato contesto culturale, con il sistema dei Consorzi Conai per la gestione dei rifiuti da imballaggio, con le filiere del riciclo attive nel Paese?

La risposta non è scontata, ed è per questo che il decreto introduce anche un sistema di monitoraggio per «valutare la fattibilità tecnico-economica e ambientale del sistema del vuoto a rendere, al fine di stabilire se la pratica sia da confermare, ed eventualmente, estendere ad altri tipi di prodotto e ad altre tipologie di consumo al termine del periodo di sperimentazione». Il 10 ottobre 2018, quando sarà scaduto questa prima fase sperimentale di un anno su base volontaria, ne sapremo di più: nel mentre gli esercenti aderenti all'iniziativa potranno esporre un simbolo all'ingresso dei propri locali per avvertire i clienti della novità.



Jason Isley, fotografo e subesperto, crea inedite interazioni tra la fauna acquatica e le piccole figure umane, con un occhio alle questioni ambientali e pazienti sessioni per organizzare i set.

Un mondo piccolo e invisibile ai più, pieno di meraviglie e incontri inaspettati: è quello creato



da Jason Isley, fotografo inglese trapiantato a Sabah, in Malesia, per inseguire la passione

I raggi cosmici rivelano due camere segrete nella Piramide



Grazie ai raggi cosmici e ai muoni sono state scoperte ben due nuove camere nella Grande Piramide del faraone Cheope, a Giza. Circa 4.500 anni fa gli egizi costruirono la grande piramide di Giza.

Era la tomba del faraone Cheope, luogo da dove sarebbe stato traghettato nell'aldilà. Col tempo la piramide è divenuta la più famosa al mondo, e anche la più misteriosa. Da sempre ci si chiede se oltre ai passaggi e alle camere note agli archeologi, ve ne siano altre: adesso, utilizzando le tracce delle particelle subatomiche che arrivano dallo Spazio, un gruppo di fisici ha localizzato nella struttura due cavità fino a oggi sconosciute. Nonostante le nostre attuali tecnologie non siamo certi di conoscere tutto della grande piramide: oggi accanto agli

archeologi lavorano esperti di molte discipline, e in particolare fisici, che studiano le tracce dei raggi cosmici, ossia le particelle subatomiche che arrivano dallo Spazio.

Nello specifico si sono studiati i muoni, ossia le particelle che si formano quando i raggi cosmici ad alta energia colpiscono l'atmosfera.

Le ricerche hanno portato all'individuazione di una cavità alta 8 metri e larga 2, probabilmente lunga una trentina di metri, e ci sarebbe anche una seconda cavità, più piccola della prima, che però deve ancora essere ben definita.

Al momento è però impossibile fare anche solo un'ipotesi su ciò che può contenere questo spazio o su quali possano essere state le sue funzioni: la "camera" (se è una camera) appare irraggiungibile.

Arte sott'acqua: le miniature sottomarine.

per gli scatti subacquei. Isley, che con la sua agenzia di produzione Scuba-zoo ha lavorato dietro alla telecamera e nell'allestimento di parecchi

documentari (dalla Disney a Discovery Channel), si è recentemente lanciato in un progetto personale, che vede miniature giocattolo interagire con la fauna acquatica.



Il delicato rapporto tra mondo naturale e giocattoli sottomarina alcuni noti problemi ambientali (come la pesca sconosciuta e l'inquinamento dei mari).

Nuova Polo.



Con i più avanzati sistemi di assistenza alla guida di serie.



Rilevatore di stanchezza



Frenata automatica



Riconoscimento pedoni

Ancora da **129 euro** al mese.
TAN 3,99% - TAEG 5,90%



Volkswagen

Patrignani

Volkswagen - Orvieto

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

Nuova Polo 1.0 MPI Trendline 48kW/65CV 5 porte con Tech Pack a € 12.900 (IPT escl.). Listino € 13.600 (IPT escl.) più Tech Pack pari a € 1.000 meno € 1.700 (IVA incl.) grazie al contr. Volkswagen. Ant. € 2.357 oltre alle spese di istruttoria pratica € 300. Fin. di € 10.543 in 35 rate da € 129,01 con 15.000 km inclusi nella durata totale del contratto con estensione di garanzia Extra Time 2 anni o fino a 80.000 km in omaggio, comprensive di: Interessi € 1.057,40. TAN 3,99% fisso - TAEG 5,90%. Valore Futuro Garantito pari alla Rata Finale di € 7.085,05 (da pagare solo se intendi tenere la vettura). Imp. tot. del credito € 10.543. Spese di incasso rata € 3/mese. Costo comunicazioni periodiche € 3. Imposta di bollo/sostitutiva € 26,35. Imp. tot. dovuto dal richiedente € 11.737,75. Gli importi fin qui indicati sono da considerarsi IVA inclusa ove previsto. Informazioni europee di base/Fogli informativi e condizioni assicurative disponibili presso le Conc. Volkswagen. Salvo approvazione VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES. Offerta valida fino al 30.11.2017. La vettura raffigurata è puramente indicativa. Valori massimi: consumo di carburante ciclo comb. 4,9 l/100 km - CO₂: 109 g/km.



GARDEN MOTOR SRL

di Montefiore

E' ARRIVATO L'INVERNO

PROTEGGITI DAL FREDDO CON GLI INDUMENTI E LE SCARPE COFRA



L'IDEALE PER IL TUO LAVORO

COFRA
BORN TO WORK



Vieni a trovarci ti aspettiamo!

Via delle Acacie, 27 Orvieto (TR)
Tel. 0763/302098 - info@montefioregdi.it

Str. Dell'Arco, 5 Orvieto (TR)
Tel. 0763/344022 - info@gardenmotor.it

CASA VERA + THERMOROSI A SOSTEGNO DELLE FAMIGLIE

Con CASA VERA, i veri professionisti del risparmio, accedere agli incentivi del NUOVO CONTO TERMICO 2.0 è **facile e veloce**. CASA VERA fornisce la propria assistenza GRATUITA nello svolgimento di tutte le pratiche relative al NUOVO CONTO TERMICO 2.0. Il nuovo Conto Termico 2.0 è una delle migliori misure di sostegno alle famiglie a livello europeo. **Fino a € 5.000 di incentivi, i soldi vengono versati direttamente sul tuo Conto Corrente in un'unica soluzione.** Il versamento avviene in un massimo di 90 giorni.

Con **CASA VERA & NUOVO CONTO TERMICO 2.0** oggi una caldaia THERMOROSI non è più un sogno, un privilegio dei pochi che se la possono permettere ma una concreta realtà alla portata di tutti.

Thermorossi opera con successo da oltre **45 anni** nel settore del riscaldamento fino a diventare, oggi, una tra le più affermate ed avanzate industrie europee nella produzione di stufe e caldaie. Ogni apparecchio viene acceso in fabbrica e verificato per almeno 1 ora di funzionamento. I prodotti Thermorossi non necessitano di ulteriori per tarature e collaudi. Nel caso il pellet fosse di qualità diverse esistono differenti programmi di funzionamento selezionabili. Il grande cassetto cenere e le adeguate ispezioni per la pulizia semplificano la manutenzione mantenendo l'efficienza ai massimi livelli. Il pannello digitale LCD di nuovo design è implementato da messaggi grafici semplici ed intuitivi. Funzione crono per programmazione settimanale (tre accensioni e tre spegnimenti al giorno). **MADE IN ITALY** Thermorossi si avvale delle più moderne tecniche di produzione e tutti i prodotti sono conformi alle più severe normative europee.



**CON CASA VERA + CONTO TERMICO
RECUPERI FINO AL 100% DEL COSTO DEL PRODOTTO !!!**
QUESTO SIGNIFICA CHE UNA CALDAIA THERMOROSI, OGGI, E' ALLA PORTATA DI TUTTI !!!
CON CASA VERA APPROVAZIONE PRATICHE 100%

CHE COSA STAI ASPETTANDO ANCORA?

Non perdere altro tempo se vuoi beneficiare anche tu degli incentivi e vieni a trovarci presso i nostri punti vendita.

CASA VERA il calore in buone mani

* **NOSTRI SERVIZI:**

- Sopralluoghi gratuiti effettuati da tecnici qualificati
- relazioni tecniche
- assistenza in cantiere
- attestato prestazione energetica
- presentazione scia
- pratica sgravio fiscale del 65%
- finanziamento.

FILIALI:
Via Tuderte 230 Narni Scalo (TR) - Tel 0744 73 72 37
Viale Fiume 84 Bagnai (VT) - Tel 0761 2531 81

SEDE:
Via di Paterno 7/C - Castiglione in Teverina (VT) - Tel. 0761 94 71 20 - Fax 0761 94 85 60 - veraedilizia@virgilio.it

Casa VERA
...e sei in buone mani



IL MASSAGGIO AJURVEDICO

NOVITÀ

Negli ultimi anni l'estetica professionale ha scoperto i benefici delle discipline orientali come valido aiuto per la cura del corpo e la ricerca del benessere. Molte di queste discipline hanno le loro radici in tempi lontanissimi ma la loro validità è sopravvissuta fino ai nostri giorni. La Medicina Ayurvedica nasce più di 5000 anni fa in India e non si limita a curare le malattie ma cerca di prevenirle, ricreando il benessere attraverso non solo una maggiore attenzione per il nostro organismo, ma coinvolgendo nel processo anche lo studio dei flussi energetici che dal macrocosmo interagiscono con il microcosmo umano. Il Massaggio Ayurvedico, che viene effettuato ricorrendo a particolari olii essenziali, i quali hanno un duplice effetto benefico e protettivo, va ad agire direttamente sui punti energetici del nostro corpo. Basandosi su concetti diversi dal massaggio occidentale, quello ayurvedico sfrutta inoltre un tipo di manualità, di pressioni, espressioni, tiraggi, digitopressioni, pompaggi e strizzature molto profonde e lente. La sua funzione è di allungamento muscolare, movimento articolare e stimolazione dei Punti Marma (che sono punti anatomici costituiti dall'incontro di muscoli, nervi, vasi sanguigni, ossa, legamenti e articolazioni), con conseguente purificazione dei condotti energetici: i Chakra. I Chakra sono dei centri energetici di trasformazione e diffusione del Prana, l'energia cosmica. In sanscrito "disco", "cerchio", "vortice di energia". Sono ruote d'energia, di luce e colore che influenzano e sono influenzate dal piano fisico. Come il corpo fisico visibile ha organi vitali e organi minori, così il corpo bioplasmico ha chakra mag-

giori, medi, minori, per un totale di 145, secondo lo Yoga. I Chakra maggiori sono Centri di energia turbinante, la cui aura misura all'incirca dieci-dodici cm. di diametro. Si formano quando molte Nadi (tubo, canale o vena) si intersecano tra di loro. Tali canali sarebbero le vie attraverso le quali passa il Prana, inteso come energia vitale o soffio, per alimentare tutte le parti del corpo. Esistono 3 Nadi principali, il più importante è Sushumna, che scorre nell'asse cerebrospinale che parte dall'estremità inferiore del tronco fino ad arrivare all'estremità della testa, la cosiddetta corona. La maggiore parte delle tradizioni orientali descrive un sistema di 7 Chakra maggiori, tutti situati lungo il canale Sushumna (colonna vertebrale). Si dividono in tre inferiori e quattro superiori, anche se non c'è gerarchia tra loro e fanno tutti parte della stessa squadra. Ogni Chakra ha una sfera d'influenza sua propria, è come un centro di potere che smista energia vitale agli organi maggiori, la sua forza s'irradia in eguale misura sulla nostra struttura fisica e sulla nostra condizione mentale e psicologica. I Chakra minori sono 117, hanno aure con meno di tre cm. di diametro, si trovano generalmente in corrispondenza di articolazioni, ghiandole, plessi di minore entità ed importanza. I Chakra medi e minori controllano ed energizzano le parti meno importanti del corpo visibile. La formazione di Martina Cherubini, collaboratrice di Passion Beauty, è avvenuta presso Professional Training.

REGALA O REGALATI BENESSERE

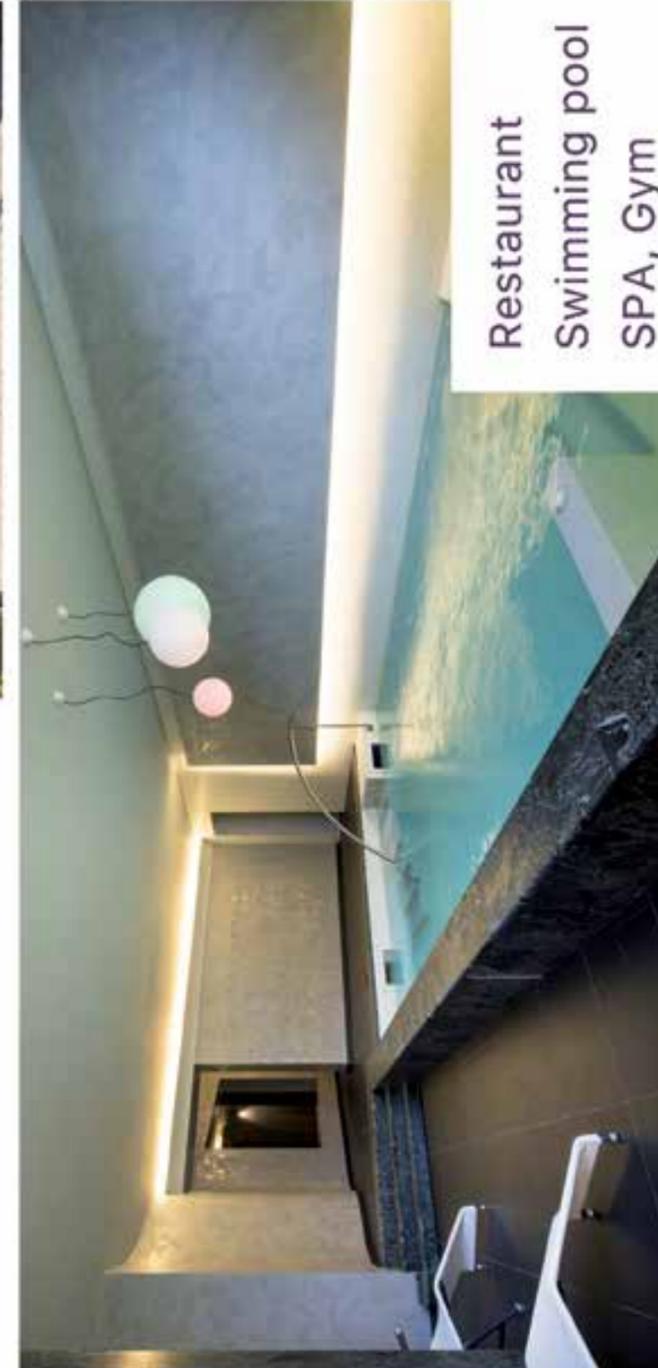


Epilazione laser - Epil Cube (Epilazione progressiva permanente) - Bagno di vapore - Fangoterapia - Linfodrenaggio metodo voder - Massaggio estetico - Massaggio connettivale - Cioccoterapia - Ricostruzione unghie - Gel semipermanente - Manicure - Pedicure - Pulizia viso - Epilazione - Make-up - LPG - Bioforesi

Via degli Agrifogli, 2 - Ciconia - Orvieto (Tr) - tel. 329 2610591 - 3713870786



altarocca
wine resort



Restaurant
Swimming pool
SPA, Gym
Rooms
Wine Tasting

Tel. 0763 344 210
Orvieto - Loc. Rocca Ripesena





ASET ELETTROIMPIANTI è impianti elettrici, civili e industriali, impianti antifurto, impianti di video sorveglianza, tvcc, impianti Tv digitale terrestre, automazioni, impianti di diffusione sonora.

ASET ELETTROIMPIANTI è Rivenditore Autorizzato Linkem, il servizio di connessione internet veloce senza fili e senza linea fissa. Grazie a Linkem puoi navigare da casa fino a 20 Mega senza limiti, senza linea fissa e collegare in Wi-Fi tutti i tuoi dispositivi, godendo di un'offerta chiara, semplice e senza sorprese.

ASET ELETTROIMPIANTI ha realizzato più di 1000 attivazioni Linkem nell'Orvietano, generati dal passaparola positivo dei nostri clienti soddisfatti. Un gran numero di persone interessate si reca presso il nostro punto vendita di Sferrocavallo per ricevere tutte le informazioni relative al servizio Linkem.





A SOLI
€ **24,90**
AL MESE
tutto incluso

**Navighi bene
e ti conviene**



SENZA I LIMITI
DELLA CHIAVETTA



SENZA LIMITI
DI TRAFFICO



SENZA LINEA FISSA



CONVENIENTE

Vieni a trovarci anche presso

- **ASET ELETTROIMPIANTI di Alessandro Stella**
Via Po 27/d · 05018 · Orvieto (TR) · Cel 3285612670
e-mail: aset.elettro@alice.it
www.asetelettroimpianti.it

**SOPRALLUOGO
TECNICO
GRATUITO**