



SCONTO del **20%**  
su prodotti per piscine e arredamento per esterni



*Rinnovati con noi*

su **TUTTI** i  
pavimenti,  
rivestimenti,  
sanitari,  
arredo bagno  
e rubinetteria

**SCONTO IMMEDIATO IN FATTURA**  
a partire dal **30%**



**M CERAMICHE I**  
**MARCHETTI**

S.R.L.

Bivio Crocefisso - Todi (PG) - Tel/Fax 075.8943799



TU VALI,  
LA TUA AZIENDA VALE.

STA A VOI  
VENDERLA,

STA A LORO  
COMPRARLA.

STA A  
STUDIO RB  
VALUTARLA



**STUDIO RB**  
RISORSE & BUSINESS  
SERVIZI E CONSULENZE FISCALI  
E GIURIDICHE

di Rellini A. e Bartolini M.

Via Po, 17/a Sferracavallo ORVIETO · Corso del Popolo 47 int. 16b TERNI  
tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studiorborvieto.it

[www.studiorborvieto.it](http://www.studiorborvieto.it)



*In Umbria dal 1880  
con la Passione per Orvieto  
nel cuore*

*Se vuoi degustare la tipicità dei Nostri prodotti  
vieni a trovarci presso il Punto Vendita  
Loc. Ponte Giulio 3  
- dal Lunedì al Giovedì  
dalle 8:30 alle 12:00 e dalla 13:00 alle 17:00.  
- Venerdì dalle 8:00 alle 13:00*

**CANTINA BIGI**  
Località Ponte Giulio, 3 Orvieto TR  
Tel. 0763/315888 - bigi@giv.it

Alcuni dei nostri ultimi lavori



**MA NOI ABBIAMO I RAZZI!**

**CHIAMA** **0763.39 30 24**

**IL VICINO**  
PUBBLICITARIA

## SOCIAL MEDIA

Al giorno d'oggi è impossibile pensare di avere una presenza online senza avere un rapporto con i social media come, soprattutto, Facebook e Instagram.

L'obiettivo di questi ultimi non è soltanto finalizzato alla vendita di un prodotto o servizio, ma anche alla fidelizzazione del cliente, che diventerà non un semplice fan, ma parte della vita social della pagina stessa, aiutando il brand a crescere di notorietà sulla piattaforma ma anche tramite il vecchio passaparola.



*Ideazione e realizzazione di campagne pubblicitarie incisive ed efficaci grazie alla professionalità e all'esperienza dei nostri responsabili marketing.*

Il Vicino Pubblicitaria per tutto questo si avvale di un reparto giovane e sempre aggiornato che guiderà ogni campagna pubblicitaria con la creatività e la vena virale che lo contraddistinguono.

Utilizziamo i social come fossero rappresentanti virtuali, lavorando sull' "immagine sociale" il nostro team offre risultati tangibili da ogni campagna: la forza dei social è vedere nero su bianco la conversione dei "LIKE" e non solo...



# Ritorno al carbone?

L'esportazione di combustibili fossili è fondamentale per l'economia russa.

Il paese è il principale esportatore di gas, il secondo più grande di petrolio greggio e il terzo per quanto riguarda il carbone.

La Russia è da tempo ben consapevole della propria vulnerabilità nel vendere combustibili fossili a una Europa sempre più impegnata sul fronte della decarbonizzazione.

Non a caso, la lobby del carbone in Russia ha cercato attivamente di espandere i suoi mercati asiatici ormai da anni, a causa del rischio per le esportazioni rappresentato dalle restrizioni climatiche europee.

Anche se l'Europa rimane il più grande mercato di esportazione di gas, la Russia sta diversificando con l'aumento delle forniture alla Cina.

Nel 2019, il gasdotto Power of Siberia ha iniziato a trasportare gas dalla Siberia direttamente alla Cina. Poche settimane prima dell'invasione dell'Ucraina, la Russia ha annunciato un accordo per un nuovo gasdotto verso la Cina.

All'inizio della guerra, Ellie Mar-tus e Susan Harris Rimmer, della Griffith University in Australia, hanno sostenuto la necessità per la UE di politiche più decise per ridurre le importazioni russe, favorendo allo stesso tempo l'incerta transizione green del continente: "Potremmo assistere a iniziative concrete per passare alla generazione rinnovabile interdipendente, come i proposti parchi eolici offshore destinati ad essere condivisi da più nazioni europee".

**"Ma", mettono in guardia, "l'abbandono dei combustibili fossili russi non implica un inevitabile raddoppio delle energie rinnovabili. Nel breve termine, c'è un enorme rischio che la crisi in Ucraina si concentri sulla sicurezza energetica a scapito della decarbonizzazione".**

A loro parere, esiste un pericolo reale di assistere a un ritorno all'energia a carbone. Paesi come la Germania, potrebbero

anche essere costretti a ripensare o ritardare l'uscita totale dal nucleare. Non a caso, altri importanti esportatori di combustibili fossili come l'Australia si stanno già mettendo in fila per colmare eventuali lacune nei mercati europei".

"Il nuovo governo tedesco ha approvato un'agenda ambiziosa, compresi gli obiettivi entro il 2030 di eliminare gradualmente il carbone ben otto anni prima di quanto previsto dalla Merkel, raggiungere l'80% di elettricità rinnovabile (rispetto al precedente obiettivo del 65%), destinare il 2% della terra per l'eolico onshore e raggiungere il 50% di riscaldamento a impatto zero.

"Ha anche fissato", afferma Trevelyan Wing del Centre for Environment, Energy and Natural Resource Governance della Cambridge University, "grandi obiettivi su veicoli elettrici, elettrificazione dei treni, idrogeno verde e solare sui tetti, con l'obiettivo generale di raggiungere la neutralità climatica entro il 2045".

"L'invasione russa dell'Ucraina", continua Wing, "ha reso tutto più difficile perché la transizione energetica tedesca negli ultimi dieci anni ha fatto sempre più affidamento sul gas come 'combustibile ponte', per limitare la

necessità di energia da carbone ad alto contenuto di carbonio e guadagnare tempo per costruire energia solare, eolica e altre fonti rinnovabili".

Questo ponte ora è "crollato", secondo Jennifer Morgan, ex direttrice esecutiva di Greenpeace International, ora rappresentante del governo tedesco in materia di politica climatica internazionale, che ha paventato il rischio che un embargo sul petrolio e sul gas russo porti a carenza di benzina, nuova povertà e disoccupazione di massa in Germania.

Una risposta proattiva tedesca potrebbe ancora trasformare una crisi energetica indotta dalla guerra in un'opportunità verde, se il governo federale assicurerà il sostegno pubblico alle tecnologie di generazione distribuita, in particolare alla formazione di cooperative e altre forme di imprenditorialità interessate allo sviluppo di comunità energetiche che fanno riferimen-



to al Clean Energy Package.

"Alcuni esperti suggeriscono che un embargo potrebbe avere un impatto sull'economia del Paese inferiore a quello del covid, portando a breve termine a un calo del PIL compreso tra lo 0,5 e il 3%, rispetto a un calo del 4,5% durante la pandemia del 2020. Nel frattempo, le energie rinnovabili potrebbero essere ampliate in modo massiccio per contribuire a colmare la carenza, con il carbone, per esempio, che fornisce una soluzione di riserva temporanea.

**Secondo David Toke, esperto di politica energetica dell'Università di Aberdeen, la paura di dover fare a meno del gas russo per riscaldare le case e generare elettricità sta indebolendo la risposta della Commissione europea alla crisi.**

"Complessivamente", spiega Toke, "la UE deve sostituire 155 miliardi di metri cubi di gas naturale per porre fine alla sua dipendenza dai fornitori russi. Ciò può essere fatto senza aumentare la produzione di quelli che la UE chiama 'gas rinnovabili' come l'idrogeno e il biogas".

L'idrogeno è un combustibile a

bas-  
s e  
emissioni  
di carbonio  
che può essere prodotto scindendo le molecole d'acqua con elettricità rinnovabile (in tal caso, si chiama idrogeno verde). Il biogas è un prodotto della digestione anaerobica di colture energetiche, come il mais (coltivato utilizzando fertilizzanti tipicamente generati dalla combustione di combustibili fossili) e rifiuti agricoli, compreso il letame.

**"Gli incentivi destinati alla produzione di idrogeno o biogas verde", continua Toke, "dovrebbero essere utilizzati per installare milioni di pompe di calore elettriche e rinnovare gli edifici per garantire un minor spreco di energia.**

Queste pompe, infatti, utilizzano elettricità rinnovabile per produrre calore quattro volte in modo

più efficiente e a costi molto inferiori per il consumatore rispetto all'idrogeno verde".

Le conseguenze della guerra non si limitano solo a un'influenza immediata sulle politiche da intraprendere in campo energetico. Come ricorda

Gavin Harper, ricercatore di materiali critici presso l'Università di Birmingham, un altro punto di debolezza è legato al fatto che la Russia, oltre ad essere un importante esportatore di combustibili fossili, fornisce anche gran parte del platino e del nichel a livello globale, che rappresentano elementi essenziali per la produzione di celle a combustibile a idrogeno e batterie per veicoli elettrici.

Il platino e il palladio sono metalli preziosi che vengono utilizzati per realizzare i convertitori catalitici, dispositivi che riducono la concentrazione di inquinanti atmosferici nelle emissioni dei veicoli con motori a combustione interna.

**Senza tenere conto di questo panorama più esteso, appare difficile sbilanciarsi sulla direzione che prenderà il futuro della transizione green.**

**FARMACIA FRISONI E PARAFARMACIA**

**L'ERBOLARIO**

**SCONTI FINO AL**

**50%**

SU ALCUNE LINEE PROFUMATE PER TUTTO IL MESE DI LUGLIO

**LA QUALITÀ L'ERBOLARIO  
A UN PREZZO STRAORDINARIO**

SOLO IN PARAFARMACIA

Fino ad esaurimento scorte

Per prenotazioni, richieste di disponibilità, informazioni su medicinali, costi e promozioni

Numero Verde WhatsApp Farmacia **3343639244** • Parafarmacia **3665437130** • Beauty Concept **3291456221**

Via Monte Nibbio, 16 Orvieto (TR) - Tel. 0763 301949  
Via Angelo Costanzi 59/b - cc Porta d'Orvieto - Tel. 0763 316183

**OSTEOPATIA E MANIPOLAZIONE VERTEBRALE**



La manipolazione vertebrale è una delle tecniche che utilizza l'Osteopata per la cura del dolore muscolare ed articolare. È una tecnica precisa, rapida e non dolorosa che viene eseguita nella massima sicurezza del paziente dopo aver raccolto dati ed informazioni posturali. La manipolazione vertebrale, eseguita nel modo corretto e con la giusta intenzione durante un percorso terapeutico, consente di migliorare la mobilità delle colonne vertebrale e tutte le funzioni ad essa collegate, permettendo una riduzione della sintomatologia dolorosa più rapida e duratura.

**TRATTAMENTO FASCIALE PER LA CURA DELLA PUBALGIA**



Per pubalgia si intende una sindrome dolorosa caratterizzata da dolore a livello pubico e/o inguinale, che colpisce maggiormente gli uomini e chi pratica sport come il calcio e la corsa. Le cause di questa problematica sono molteplici, tra le principali troviamo: microtraumi ripetuti, sovraccarico funzionale, squilibri muscolari, problemi posturali. La diagnosi avviene in seguito ad una visita specialistica, a volte accompagnata da esami strumentali (come RX ed RM bacino), durante la quale verranno effettuati dei test specifici per risalirne alla causa. Una volta fatto ciò è utile rivolgersi al proprio fisioterapista, che, tramite una valutazione mirata, sarà in grado di individuare i punti fasciali alterati e trattarli tramite un lavoro manuale e personalizzato. Oltre al lavoro manuale, verrà impostato un piano di rieducazione funzionale tramite degli esercizi terapeutici specifici, alcuni dei quali verranno insegnati al paziente, in modo che possa ripeterli a casa. Lo scopo sarà quello di trattare sia il sintomo che la causa, evitando così le recidive. Il trattamento fasciale è quindi un rimedio efficace per la risoluzione della pubalgia, nonché per un ritorno ottimale all'attività sportiva.

**FISIOMED, al servizio della tua salute!**

**FISIOMED**

FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA  
MEDICINA SPECIALISTICA



**DOTT. MATTEO COCHI**  
Osteopata D.O.  
Dottore in Fisioterapia Specializzato in Rieducazione posturale metodo Mézières, Riabilitazione neurologica e Fisioterapia sportiva.  
Cell. 3922485551



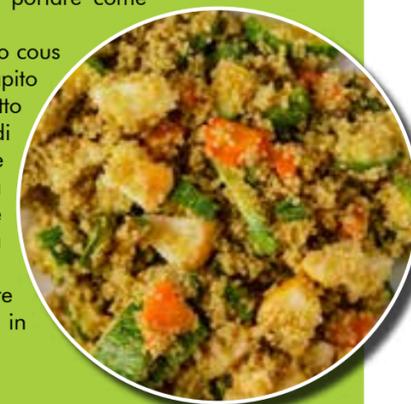
**DOTT. MATTEO FUSO**  
Dottore in Fisioterapia Specializzato in Rieducazione Posturale Globale (R.P.G.) e trattamento della scoliosi, trattamento fasciale, rieducazione vestibolare ed Idrokinesiterapia.  
Cell. 3279032936

Si riceve su appuntamento presso:  
**FISIOMED srl - Ciconia, Via Degli Aceri n. 58/60**

**COUS COUS DI PISELLI CON VERDURE E SCAMORZA**



Il periodo estivo è alle porte, finalmente si inizia a pensare alle vacanze, questo mese vi presento una ricetta facilissima da utilizzare per qualche gita fuori porta perché si prepara davvero in pochissimo tempo. Vi piace il cous cous? Il COUS COUS è un alimento semplice, salutare e praticissimo sia da preparare che da portare come pranzo al sacco. Io questa volta ho utilizzato cous cous di piselli, si avete capito bene, COUS COUS fatto interamente con farina di piselli, quindi totalmente senza glutine e adatto alla consumazione da parte delle persone celiache, ma anche vegetale al 100%. È ricco di proteine e fibre dei piselli, e si prepara in pochi minuti.



**COME FARE?**

È sufficiente lasciarlo riposare per qualche minuto in acqua bollente e salata perché si idrati totalmente, in modo da procedere poi con il condimento desiderato. Io ho utilizzato mix di verdure miste, carote e zucchine tagliate a dadini, cotte in padella con olio EVO e poi ho messo piccoli dadini di scamorza affumicata ma voi potete lasciarlo completamente vegetale ed aggiungere più verdure o sostituire la scamorza con un'altra fonte di proteine (tonno, salomone...). Questa potrebbe essere un'idea molto semplice e facile da provare. Si possono trovare anche COUS COUS con farina di lenticchie, di ceci e alla barbabietola.

**BUON APPETITO!**



**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

**Dott.ssa Azzurra Fini**  
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

**Abbadia Medica**  
P.zza del Fanello 22/23,  
Ciconia

**Ambulatorio Medico**  
Via Roma Nuova 2,  
Castel Giorgio

Tel. **328 8633173**  
azzurra\_fini@hotmail.it



**I professionisti dello Studio FioLife Orvieto seguono la persona a 360 gradi tramite Terapia Manuale, Attività Motoria e Nutrizione; tre pilastri fondamentali per prevenire, curare e mantenere il benessere di ognuno di noi.**

### TERAPIE MANUALI

- MASSAGGIO DECONTRATTURANTE E SPORTIVO
- RIABILITAZIONE PRE E POST INTERVENTO CHIRURGICO
- OSTEOPATIA E OSTEOPATIA PEDIATRICA
- GINNASTICA POSTURALE
- RIABILITAZIONE PAVIMENTO PELVICO
- LINFODRENAGGIO
- KINESIOTAPING
- BENDAGGI FUNZIONALI

### TERAPIA STRUMENTALE

- TECAR TERAPIA
- ULTRASUONI
- LASER YAG
- TENS
- ELETTROTHERAPIA
- ONDE D'URTO
- IONOFRESI
- MAGNETOTERAPIA

### SERVIZI

- CONVENZIONI ASSICURATIVE
- TERAPIE A DOMICILIO
- CONSULENZE MEDICHE
- PERSONAL TRAINER  
Esame di valutazione e Programmi personalizzati
- NUTRIZIONISTA

fisiofiorvieto@gmail.com  
www.studiofisiofiorvieto.it  
Cell. 329 9219878  
Via Piave 1/3, Orvieto  
(Sferracavallo)

I professionisti di FioLife:



Dott. CROCCOLINO RICCARDO  
Fisioterapista, Osteopata  
Chinesiologo  
Ginnastica Posturale Mezieres  
Preparatore Atletico



Dott.ssa GIRONI GLORIA  
Fisioterapista  
Specializzata in: Ginnastica Posturale  
Mezieres e Rieducazione Pavimento  
Pelvico



Dott. FRANCESCO CECCARELLI  
Biologo  
Nutrizionista



Dott. CROCCOLINO GIACOMO  
Masso-Fisioterapista  
Chinesiologo  
Ginnastica Posturale Mezieres  
Osteopata



CICA SERENA  
Ostetrica  
Specializzata in Rieducazione  
Pavimento Pelvico



GIULIANA MAZZOCCHINI  
Operatrice qualificata  
- kobido  
- Shiatsu



# CLINICHE ARCONONE

Eccellenza dentale ad Orvieto

## PRIMA VISITA AD UN ANNO.

L'AAPD (American Academy of Pediatric Dentistry) e l'ADA (American Dental Association) raccomandano la prima visita odontoiatrica all'eruzione del primo dente o entro il primo anno di vita.

Ancora troppo spesso i genitori portano il proprio figlio/figlia per la prima visita dal dentista solo quando vi è la comparsa di sintomi strani:

- dolore
- dopo un trauma
- quando i denti erotti hanno forme particolari
- quando non erompono i denti in arcata

questo probabilmente avviene perché molte persone non danno importanza ai denti da latte poiché sono denti destinati ad essere sostituiti dai denti definitivi.

I genitori più informati o consapevoli portano i figli dal dentista verso i 3 anni, ma in alcuni casi potrebbe essere troppo tardi. Infatti la probabilità che si instauri la malattia cariosa inizia molto presto e la visita ad un anno di età consente di attuare terapie preventive, eventualmente trattamenti precoci e stabilire abitudini alimentari e d'igiene orale ottimali.

Bisogna sottolineare che particolare attenzione va data alla salute orale di chi si prende principalmente cura del bambino, perché la popolazione batterica orale del bambino è il risultato della trasmissione verticale da chi si prende cura di lui (esempio: mamma o papà con carie non trattate che assaggia la pappa oppure che pulisce il ciuccio caduto portandolo alla bocca, o la semplice condivisione di posate fa sì che anche il bambino sviluppi una flora batterica sfavorevole alle carie.

Anche le abitudini alimentari influenzano il rischio di sviluppare la carie, per esempio l'alimentazione su richiesta di notte può indurre la cosiddetta carie da biberon. Il bambino non dovrebbe mai essere messo a letto con il biberon.

Le attuali linee guida pediatriche consigliano di non somministrare zuccheri aggiunti ai bambini almeno fino al terzo anno di età, possibilmente anche fino al quinto, poiché le diete ricche di zuccheri sono altamente cariogene.



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.

**Dr. Marco Gradi**  
Specialista in  
Implantologia  
e Protesi



**Dr. Alex Adramante**  
Conservativa  
Endodonzia  
- Protesi -  
Pedodonzia  
Odontoiatria  
Legale e Forense



**Dr. William Adramante**  
Odontoiatria  
Generale  
Protesi - Gnatologia  
per disturbi  
dell'ATM  
- Estetica Additiva



**Dr. Laura Rosignoli**  
Spec. in  
Ortognatodonzia  
Ortodonzia  
estetica/  
Trasparente



**Dr. Chiara Gradi**  
Igenista dentale  
Sigillature  
Estetica del sorriso



**Dr. Noemi Bilotta**  
Igenista Dentale  
Sigillature  
Estetica del sorriso



**Deborah Bilotta**  
Assistente dentale



**Francesca Bacchio**  
Assistente  
alla poltrona  
odontoiatrica



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

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 - AMPIO PARCHEGGIO



GRUPPO  
**CIDAT**  
l'alta specializzazione in sanità

## PRESSO IL CENTRO ORVIETO DIAGNOSTICA DEL GRUPPO CIDAT E' ATTIVO IL NUOVO AMBULATORIO DI CARDIOLOGICA

Le malattie cardiovascolari rappresentano una delle principali cause di morte o di invalidità, e sono destinate a crescere a causa dell'aumento della longevità.

Chi è affetto da cardiopatia necessita di controlli periodici: spesso non è sufficiente la classica misurazione della pressione o l'elettrocardiogramma, ma sono necessari esami più approfonditi per permettere al medico specialista di tarare con precisione la terapia.

La visita cardiologica rappresenta la base imprescindibile per la diagnosi e la cura di un problema cardiaco,

Serve inoltre ad accertare la natura di sintomi come dolore toracico, affanno, sincope, capogiri, palpitazioni e verificarne eventualmente il legame con disturbi di tipo cardiaco.

Presso il centro Orvieto Diagnostica è possibile effettuare un check up cardiologico comprensivo di visita cardiologica, ecocolor doppler cardiaco e elettrocardiogramma. È preferibile la prenotazione telefonica al numero 0763/32521.

### ORVIETO DIAGNOSTICA

Presso il centro è possibile inoltre eseguire esami di:

- RADIOLOGIA TRADIZIONALE,
- MAMMOGRAFIE,
- ESAMI DI ECOGRAFIA INTERNISTICA,
- ECOGRAFIA GINECOLOGICA E VASCOLARE,
- ECO COLOR DOPPLER,
- VASCOLARE,
- ORTOPANTOMOGRAFIA,
- TAC CONE BEAM,
- ELETTROMIOGRAFIA NON INVASIVA,
- DENSITOMETRIA OSSEA,
- VISITE SPECIALISTICHE.



La VISITA CARDIOLOGICA è utile per diagnosticare e curare le principali patologie cardiovascolari, come l'ipertensione arteriosa, la cardiopatia ischemica, lo scompenso cardiaco, le cardiomiopatie e tutte le problematiche di tipo cardiaco.

Non è prevista alcuna preparazione particolare per l'esecuzione della visita cardiologica.

La visita può prevedere un elettrocardiogramma, cioè il controllo dell'attività elettrica del cuore, che permette di accertare o escludere la presenza di patologie a carico delle coronarie, le variazioni del volume cardiaco o le alterazioni del ritmo (es. aritmie, fibrillazioni, extrasistole).

L'elettrocardiogramma è la riproduzione grafica del ritmo e dell'attività elettrica del cuore, registrata a livello della superficie del corpo attraverso l'elettrocardiografo;

Permette di rilevare diverse condizioni cardiache, tra cui le aritmie, un infarto del miocardio, un'anomalia dell'atrio o del ventricolo cardiaco, una sofferenza coronarica ecc.

Inoltre, consente di valutare il funzionamento di un pacemaker o di un defibrillatore cardioverter impiantabile, in tutti quei soggetti che sono portatori di dispositivi per la normalizzazione del ritmo cardiaco.

Esistono tre tipologie di elettrocardiogramma: l'ECG a riposo, l'ECG dinamico secondo Holter e l'ECG sotto sforzo.

Il cardiologo valuta lo stato di salute del cuore e il suo funzionamento, dall'aspetto del tracciato elettrocardiografico.

Non è necessaria alcuna preparazione specifica per l'esecuzione dell'esame.

**ORVIETO DIAGNOSTICA**  
centro medico polispecialistico

ORVIETO SCALO  
piazza Monte Rosa, 44  
tel. 0763 32521  
orvietodiagnostica@cidatsanita.it

## Dott. Giuliano Barbabella IL DOTTORE DEI CORAGGIOSI

PSICOLOGO — PSICOTERAPEUTA

Salve a tutti i lettori de il Vicino. Sono il Dott. Giuliano Barbabella psicologo/psicoterapeuta/psicoanalista, laureato in psicologia clinica e di comunità e specializzato in psicoanalisi applicata alle malattie somatiche.



### IL SILENZIO: una prigione o una rampa di lancio per la socialità?

In un mondo chiassoso dove, spesso e volentieri, le parole sono eccessive, non è facile credere a quanto possa essere rilevante l'assenza totale di rumore, il silenzio. Vi siete mai chiesti come sarebbero le vostre giornate senza alcun tipo di suono o parola superflua a fare da colonna sonora? E' quasi un'utopia immaginare la realtà di oggi in assoluto silenzio ed è proprio per questo che solitamente neanche ci accorgiamo di disturbare la pace con una mancanza di silenzio, magari pure involontaria. Dobbiamo renderci conto che nella nostra civiltà si vive fortemente la paura del silenzio e, nella maggior parte dei casi, si cerca in tutti i modi di evitarlo o screditarlo. A volte le persone silenti vengono definite come malate o esclusivamente ostili al prossimo, come se il silenzio stesso costituisse una condizione innaturale. A mio parere le parole, se usate come strumento esclusivo, possono diventare uno schermo, uno scudo di difesa con cui si prova a nascondere i propri limiti, le proprie preoccupazioni, i propri piccoli o grandi problemi. Ciò non significa assolutamente che non ci si debba confrontare o sfogare costruttivamente rispetto ai nostri disagi ma che, per quanto non sia facile farlo, è fondamentale trovare un equilibrio tra ciò che ho scritto in precedenza e l'entrare in sintonia con se stessi, cosa che senza il silenzio diventa altamente complicata e che costituisce una delle più grandi forme di libertà che ci si possa concedere. Il silenzio ci permette di stare in contatto con la nostra intimità, di scavare dentro di noi, di poter ascoltare tutto ciò che ci accade e che ci sta intorno, di prendere più attentamente in esame i nostri pregi e difetti. Apparentemente può sembrare che ci isola ma, se gestito bene, può addirittura essere una rampa di lancio per stare meglio con gli altri, capendo nel modo migliore possibile le proprie e altrui esigenze e, dunque, uno strumento di unione e non di isolamento. Certo, a volte ci sono anche silenzi che fanno davvero male e che, paradossalmente, urlano dentro di noi. Silenzi in cui ci rifugiamo per timore di affrontare qualcosa che ci spaventa o per la paura, fondata o meno, che chi ci contorna non ci possa o voglia ascoltare, cercando pertanto di scappare dalle difficoltà. Oppure ci sono silenzi di solitudine, di emarginazione, di angoscia. E' in queste accezioni che il silenzio diviene mutismo e, a sua volta, il mutismo da origine ad una prigione mentale la cui serratura non è semplice da scardinare. Il silenzio, come la parola, cari lettori, sono strumenti di pari importanza che non devono essere esclusivizzati. Si devono controllare in modo oculato visto che oltre ad essere entrambi necessari, sono anche piuttosto potenti sia in senso distruttivo che costruttivo. Molti parlano giustamente dell'importanza della libertà di parola ma la libertà del permettersi di stare in silenzio non è altrettanto importante? E ancor più non è fondamentale di pari passo l'equilibrio nel concedersi, a seconda dei momenti, queste due forme di libertà?

Al prossimo mese.

**Per appuntamento: 339 2189490**

Studio in Orvieto: Piazza Marconi, 1

Studio in Perugia: Via del Bovaro, 19

Studio FISIOMED in Ciconia: Via degli Aceri, 58/60

## Va in bici fino a Londra per salvare i bambini.

La missione di Gabriele: migliaia di km in sella non per vacanza ma per raccogliere fondi a favore dei piccoli che non possono esporsi al sole

E' partito il 2 giugno, con la sua bicicletta, dal Valdarno in direzione Oltremarina.

Migliaia di km in sella alla due ruote non per vacanza, ma per raccogliere fondi a favore dei bambini che non possono mai esporsi alla luce solare e per sensibilizzare tutti su una malattia particolare, lo Xeroderma Pigmentoso, che rende la pelle molto sensibile alla luce solare.

I bambini affetti da questa patologia non possono mai esporsi alla luce solare e vengono chiamati "Bambini Lunari". Con il suo viaggio, che si è concluso a fine mese di giugno, il valdarnese Gabriele Lovari ha promosso anche la raccolta fondi per sostenere la ricerca di una crema 100% UV attualmente in studio all'Università di Pisa e al Cnr di Pavia.

Per raggiungere l'Inghilterra il ciclista valdarnese - abita a Viterba, nel comune di Laterina Pergine - ha scelto la via Francigena, il vecchio e storico percorso che dall'Europa occidentale, in particolare dalla Francia, conduceva nel sud Europa fino a Roma.

E' questa una bellissima storia, con pochi mezzi e tanta fatica. "Questa grave patologia - ha detto - è associata ad alterazioni cutanee e oculari e a carcinomi cutanei multipli.

Si differenzia in otto gruppi, alcuni dei quali si presentano anche con problemi neurologici degenerativi.

Già all'età di 2 anni ai bambini vengono diagnosticati lentiggini, pelle secca e ustioni".

Ad oggi non esiste cura ma solo un'estrema protezione dai

raggi ultra violetti.

Con i soldi raccolti saranno quindi acquistati cappellini, guanti, creme, rilevatori UV, pellicole ai vetri, tutto materiale a carico delle famiglie. Verrà poi finanziata la ricerca di una crema 100% ultra violetta.

"Il nostro scopo fondamentale è cercare una cura per non far vivere i bambini più al buio, ma alla luce, come tutti gli al-



tri", ha detto Gabriele, che sta percorrendo questo viaggio in 22 tappe tra Italia, Svizzera, Francia e Inghilterra. L'8 giugno scorso si è fermato a Pavia, sede dell'istituto di genetica molecolare dove si fa ricerca per il xeroderma pigmentoso. Ha fatto un giro in tutti i reparti e nei vari settori di ricerca.

"Fanno un lavoro immenso - ha detto - Mi hanno ricoperto di attenzioni, ma quelli veramente importanti sono loro e vanno sostenuti".

Il suo viaggio è poi ripartito attraverso paesi e campagne, conosce persone, alloggia in strutture lungo il percorso, racconta a chi incontra per strada la sua esperienza e gli obiettivi di questo lungo viaggio.

L'obiettivo più importante è stato quello di raccogliere 20.000 euro, che verranno utilizzati dall'associazione italiana Xeroderma Pigmentoso.

Una passione, quella del bicicletta, abbinata alla solidarietà. Gabriele Lovari ha già vinto.

- Fonte "La Nazione"



GRUPPO  
**ERCOLINI**

Sicurezza, affidabilità, garanzia.

presenta:



**ORVIÉ**

L'ORIGINALE PARQUET DI ORVIETO.

BY GRUPPOERCOLINI



12 Modelli nelle versioni piallati, spazzolati, prelevigati e spine.

SCOPRI TUTTA LA LINEA



www.gruppoercolini.it

VC  
VISIONI CREATIVE



**eolo**  
**CENTRO MEDICO  
DIAGNOSTICO**

P.zza del Fanello, 27 · Via dei Mandarini, 5/A - Orvieto (TR)  
Tel. 0763 533089 · 0763 533090 - Cell. 329 0739773  
eolodiagnostica@gmail.com - www.eolodiagnostica.it

ORARI DI APERTURA:  
Lunedì 09:00 - 20:00  
Martedì 09:00 - 18:00  
Mercoledì 09:00 - 20:00  
Giovedì 09:00 - 18:00  
Venerdì 09:00 - 20:00  
Sabato 09:00 - 15:00

## AD ORVIETO UN POLO DIAGNOSTICO RADIOLOGICO COMPLETO

Direttore Sanitario  
Dott. Carmine Piuino - Medico Ortopedico

### I NOSTRI SERVIZI

**Risonanza magnetica nucleare aperta**  
adatta a soggetti claustrofobici, per esaminare  
colonna cervicale, dorsale, lombosacrale  
e tutte le articolazioni

**Tac Total Body**

**Radiografie digitali**

**Moc**

Consulenza osteoporosi

**PACCHETTO DONNA:**

Mammografia digitale con tomosintesi  
e visita senologica con ecografia

**Visite geriatriche**

con certificato medico-legale

**Visite per l'udito**

Consulenza osteoporosi

Servizio di terapia del dolore

Consulenze ortopediche

Chirurgia anca, spalla, ginocchio, rachide  
lombo sacrale

Consulenza reumatologica

Consulenza ginecologica

Visite nutrizionali

Consulenze dermatologiche

Consulenze urologiche e andrologiche

Consulenza medicina estetica

Logopedista

Psicologia cognitiva comportamentale

Psicomotricista

Elettromiografia

Ecografia

Ecocolordoppler

### APERTURA PUNTO PRELIEVI



• **Analisi del sangue  
base e specifici**



• **Pacchetti Check-up**

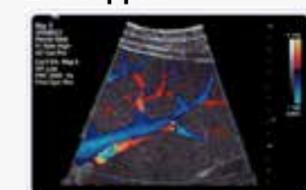
**Chiama e prendi  
il tuo appuntamento**



**Ecografia 3D prenatale**



**Ecodoppler**



**Ecografie**



**NOVITÀ**  
Visite oculistiche  
Ozonoterapia  
Carbossiterapia  
Laser terapia  
Terapia sclerosante



**Store Orvieto:** Località Fontanelle di Bardano, 6 (zona ind.le) 05018 ORVIETO - TR  
Tel. 0763.316282 | cell. 337.927464 | commerciale@gruppoercolini.it

**Store Viterbo:** Tangenziale Ovest 42/a - 01100 Viterbo (VT) - Tel.0761/275644  
cell. 335/7295682 | email: viterbo@gruppoercolini.it

**Store Chiusi:** Centro Commerciale Etrusco | Via dell'Orchidea - 53043 Chiusi (SI)  
cell. 320.9280533 | chiusi@gruppoercolini.it

**Centro Cucine Aran & Falegnameria:** Via dei Lanaioli, 16 - Zona Ind.le Fontanelle di Bardano  
cell.335/7295682 | Rappresentante di zona: 336/796420