



## OSTEOPATIA E CORSA

L'osteopatia è una terapia che mira a ripristinare l'equilibrio del corpo attraverso tecniche di manipolazione e può essere di grande aiuto ai fini della guarigione dagli infortuni per chi pratica la corsa. L'osteopatia è una terapia che mira a ripristinare l'equilibrio del corpo, delle sue funzioni e del suo benessere attraverso tecniche di manipolazione.

La corsa è un movimento naturale, forse il più naturale che esista. È definito uno schema motorio di base, cioè uno di quei gesti geneticamente prestabiliti che si apprendono in modo autonomo.

Sempre più spesso si legge (un esempio è quello del best-seller "Born to Run" di Christopher McDougall) che l'uomo è nato per correre. La nostra struttura e le nostre funzioni fisiologiche, ci rendono gli "animali" più adatti per correre, anche distanze infinitamente lunghe.

Questo perché per cacciare e per scappare l'uomo aveva bisogno da un lato di coprire lunghissime distanze, dall'altro di avere a disposizione un picco di velocità piuttosto elevato (ricordiamo che i migliori velocisti al mondo raggiungono e superano la velocità di 40km/h).

Ma se il nostro corpo è stato "progettato" e si è adattato per essere una "macchina da corsa" perfetta, come si spiegano i frequenti infortuni più o meno gravi con cui i runner di ogni livello devono confrontarsi?

I motivi sono molteplici: da un lato abbiamo quella che è definita la "sindrome ipocinetica" cioè la mancanza di una corretta "dose" di esercizio fisico (specialmente se non strutturato) soprattutto nelle fasi di sviluppo della abilità motorie coordinative; dall'altro lato abbiamo fattori di tipo socio-culturale che ci portano a svolgere attività prolungate nel tempo in posizione seduta o svolgendo per lunghe ore gesti ripetuti, con tutti i vizi posturali che queste due condizioni comportano. Non è da dimenticare inoltre la difficoltà, per chi vive in un centro urbano, di avere a disposizione spazi verdi o tratti sterrati per poter svolgere attività fisica.

Tutte queste condizioni tendono a favorire ciò che viene chiamato "sovraccarico funzionale". Nella sostanza la struttura muscolo-scheletrica e le sue componenti fasciali tendono a perdere la loro abilità di gestire e reagire agli stimoli esterni (es. l'impatto sul terreno del piede durante la corsa), comportando degli scompensi posturali che spesso possono causare infortuni, infiammazioni ecc.



### Fisioterapia - Osteopatia

ORVIETO, Piazza Olona 21 (Sferracavallo) - Tel. 329 9219878 - 339 2028734

#### I professionisti di FisiLife:



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



**Dott. GIACOMO CROCCOLINO**  
Masso-Fisioterapista,  
Chinesiologo,  
Osteopata,  
Ginnastica Posturale,  
Mezieser.



**Dott.ssa GLORIA GIRONI**  
Fisioterapista  
Specializzata  
in: Ginnastica  
Posturale, Mezieser  
e Rieducazione  
Pavimento Pelvico.



**Dott. GUGLIELMO GRAZIANI**  
Chinesiologo  
Clinico  
Massoterapista  
Ginnastica  
posturale.



**Dott.ssa GIULIA GOVERNATORI**  
Nutrionista.



di tensione eccessiva o restrizione di mobilità. In questo senso, il trattamento osteopatico svolge un ruolo chiave.

L'osteopatia utilizza tecniche manipolative che agiscono su diverse strutture dell'organismo, quali le articolazioni, i muscoli, le fasce, i visceri, basandosi sul principio cardine che il movimento è vita. Pertanto, per l'osteopata, è necessario individuare le aree dell'organismo che presentano una restrizione di mobilità (es. ridotto movimento di due capi articolari) e, tramite una indagine manuale e tecniche manipolative, riportare un corretto movimento all'interno della struttura individuata in restrizione per innescare i processi di auto-guarigione di cui è naturalmente dotato l'organismo.

Uno degli aspetti chiave dell'osteopatia è che si basa su un approccio sistemico. In sostanza, per l'osteopata non è detto che un dolore, per esempio, alla spalla, derivi necessariamente da un problema intrinseco alla spalla, ma la causa del dolore potrebbe essere da ricercare in strutture limitrofe, come il collo o il gomito; o anche in strutture più "distanti" come il fegato, l'osso sacro o la caviglia. Questo approccio nasce dalla considerazione che tutte le strutture del corpo sono, in maniera più o meno diretta, in relazione tra loro e che quindi ci possa essere una fitta rete di influenze che comporta situazioni di tensione, con riduzione della mobilità anche a distanza. Pertanto, per tornare ad essere quella macchina da corsa che siamo stati, è necessario fare in modo che il nostro organismo sia in grado di gestire i traumi ripetuti che la corsa comporta. In questo modo, grazie all'osteopatia si potrà godere di tutti i benefici del Running allontanando il rischio di infortuni.

Il Running è un esempio eclatante di questa situazione, perché, per via degli impatti ripetuti al suolo, una struttura in sovraccarico funzionale andrà rapidamente incontro a condizioni disfunzionali. E infatti la percentuale di runner che subiscono alcuni infortuni da "stress ripetuti" è elevatissima. In uno studio del 2007 (van Gent, et al.) si parla di percentuali che variano dal 20% all'80%.

Chi è passato da una o più di queste problematiche sa che il percorso di recupero è spesso lungo e frustrante. Per questo sempre più spesso si pone l'accento, soprattutto nel Running, sull'importanza della prevenzione.

In questo senso, i consigli classici riportano l'importanza di un buon riscaldamento, l'utilità dello stretching, la necessità di un programma di allenamento adeguato e supervisionato da un esperto, una dieta corretta ed una attrezzatura (le scarpe nello specifico) adatte alle proprie caratteristiche.

In associazione a queste strategie, del tutto corrette ed importanti, è molto utile svolgere una analisi della propria postura e individuare le strutture e/o i distretti corporei che si trovano in una condizione



# CLINICHE ARCONO

Eccellenza dentale ad Orvieto

## Tasche gengivali: cosa sono e perché si formano.

Il problema delle tasche gengivali, dette anche tasche paradontali, è una patologia che non va trascurata perché rappresenta un pericolo per la salute della bocca.

Le tasche gengivali consistono in accumuli di batteri della placca che si nascondono nello spazio tra la gengiva e il dente. Quando il solco gengivale si fa più ampio, ovvero quando l'intercapedine tra il margine della gengiva e la superficie del dente supera i 3 millimetri, si crea l'ambiente ideale per la proliferazione dei batteri, l'insorgere di pus e di ascessi paradontali.

I rischi delle tasche gengivali non vanno trascurati: l'aggravarsi della patologia potrebbe comportare un intervento chirurgico ed è bene quindi chiedere il parere medico prima possibile per scongiurare patologie più gravi.

### SINTOMI DELLE TASCHE GENGIVALI:

- Gengivite
- Gengive gonfie e/o sanguinanti
- Mobilità del dente
- Denti sensibili al caldo e al freddo
- Alitosi

Le tasche gengivali sono una patologia molto comune che, spesso, si presenta, almeno nelle fasi iniziali, come asintomatica. È per questo motivo che può risultare difficile riconoscerla da subito, ma alcuni sintomi possono essere il campanello d'allarme da non trascurare se non si vuole incorrere nel rischio di aggravare il problema.

Il nostro consiglio, allora, è quello di fare attenzione innanzitutto al sanguinamento delle gengive, se si riscontra che le gengive sanguinano in modo eccessivo e fuori del normale, allora è possibile che si sia già avviata un'infezione dovuta alle tossine dei batteri della placca.

Uno dei fastidi che le tasche gengivali causano più di frequente è il gonfiore. Questo spiacevole problema, tra l'altro, rende molto difficile una diagnosi visiva della patologia: gonfiandosi, le gengive infiammate nascondono alla vista la possibilità dell'aumento del solco gengivale, complicando il riconoscimento degli accumuli dei batteri.

Quando il solco gengivale si fa più ampio, si può andare incontro alla scoperta delle radici del dente, il che provoca, di conseguenza, una sensibilità più accentuata sia al calore che al freddo: ecco che quando si mangiano cibi particolarmente

freddi, come il gelato, o si introducono bevande calde, come il brodo o il tè, chi soffre di tasche paradontali può avvisare dei gravi fastidi.

È bene prestare attenzione anche alla mobilità dei denti perché, un dente che oscilla facilmente se soggetto alla pressione della masticazione, può essere sintomo del malessere della bocca.

L'alito cattivo è, infine, un altro sintomo a cui prestare attenzione; anche se l'alitosi può essere l'effetto di altri problemi alla bocca, come per esempio di una cattiva cura orale, è vero anche che si presenta nel momento in cui i batteri della placca si accumulano nelle tasche gengivali e proliferano.

### CAUSE DELLE TASCHE GENGIVALI

- Aumento del solco gengivale
- Accumulo di placca batterica
- Piorrea
- Gengive ritirate
- Ricostruzione protesica scorretta
- Esposizione della radice del dente
- Tartaro
- Gravidanza
- Fumo
- Stress
- Diabete
- Carenza delle vitamine C e K

Le cause delle tasche paradontali sono numerose perché dalla cattiva cura orale possono nascere diversi problemi che, a loro volta, favoriscono l'insorgere di altre patologie, fastidiose e dolorose per chi le riscontri.

Cosa possiamo fare quindi per prevenire?

Innanzitutto avere un'ottima igiene orale domiciliare, servendosi sia dello spazzolino che dei presidi interdentale come il filo e lo scovolino, secondo ma non meno importante effettuare controlli periodici dal dentista e dall'igienista.



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  
Ortodonzia  
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



### AD ORVIETO UN POLO DIAGNOSTICO RADIOLOGICO COMPLETO

Direttore Sanitario  
Dott. Carmine Piunno - Medico Ortopedico

Questo mese vi presentiamo

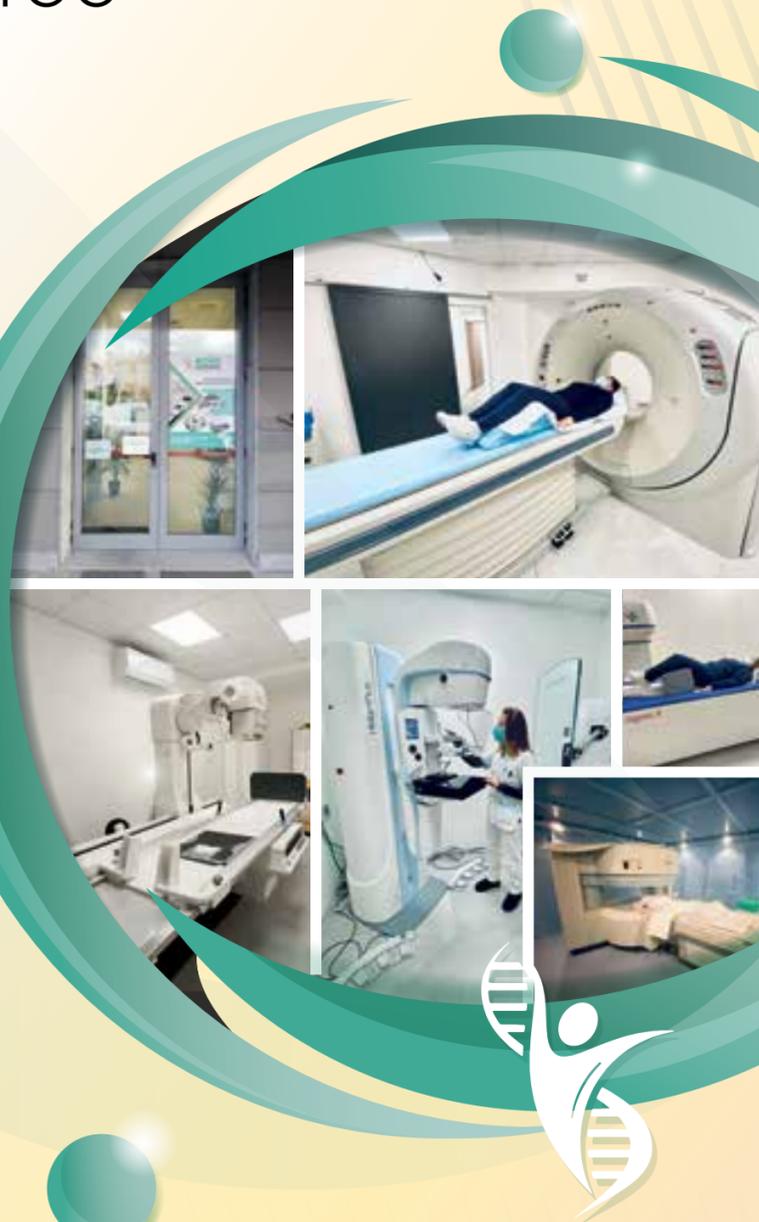
## Dott.ssa NERI ELENA

Specialista in Pediatria e Neonatologia con esperienza trentennale come Dirigente Medico ospedaliero. Ha ricoperto l'incarico di Responsabile F.F. Presso Pediatria di Orvieto dal 2017 al 2023.

Si occupa prevalentemente delle patologie neonatali con valutazione del neurosviluppo avendo avuto una formazione neonatologica presso la Neonatologia di Siena.

È particolarmente attenta a tutte le problematiche che riguardano il bambino sano (normale controllo di crescita) e quello che presenta patologie varie (infezioni, disturbi di crescita, problemi nutrizionali ecc).

Esegue prick test per la valutazione allergologica.



### STUDIO FISIOMED FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA MEDICINA SPECIALISTICA

FISIOMED è il poliambulatorio medico dove Fisioterapia e Osteopatia collaborano con la Medicina specialistica per offrirti il servizio migliore.

#### FISIOTERAPIA

Dott. Matteo Cochi: Tel. 392 2485551  
Dott. Matteo Fuso: Tel. 327 9032936  
Dott.ssa Alice Cochi: Tel. 340 7508336  
Dott. Salvatore De Bellis: Tel. 333 5433282  
Dott.ssa Elisa Leoni: Tel. 392 2485551 / 327 9032936

#### OSTEOPATIA

Dott. Matteo Cochi: Tel. 392 2485551

#### AGOPUNTURA

Dott. Claudio Pieretti: Tel. 338 8275854

#### ANGIOLOGIA

Dott. Gianluigi Rosi: Tel. 337 640061

#### ECOGRAFIA

Dott. Claudio Allegrini: Tel. 392 2485551 / 327 9032936

#### NUTRIZIONE

Dott. Gabriele Bedini: Tel. 339 4250935

#### OCULISTICA

Dott. Fabio Segoloni: Tel. 334 7846080 (contattare via whatsapp)

#### ORTOPEDIA

Dott. Pierluigi Antinolfi: Tel. 392 2485551 / 327 9032936

#### REUMATOLOGIA

Dott. Antonio Vitale: Tel. 392 2485551 / 327 9032936

SI RICEVE SU APPUNTAMENTO

**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 terapia manuale, Rieducazione Posturale Globale( RPG), trattamento fasciale e rieducazione vestibolare.  
Cell. 3279032936

FISIOMED srl - Ciconia, Via Degli Aceri n. 58/60

## SAPETE QUALE È UNO DEI FALSI MITI ALIMENTARI PIÙ COMUNI? IL PANE



La maggior parte delle persone che vengono in studio mi confidano che la prima cosa che tolgono quando decidono di iniziare un percorso alimentare è il pane.

Il pane si porta dietro tante paure e false credenze come quella di essere un alimento da abolire per perdere peso.

Molte persone non mangiano il pane ma lo sostituiscono con crackers, gallette, fette biscottate e grissini convinte che siano alternative più salutari ma è tutto l'opposto.

I sostituti del pane sono sottoposti a processi industriali, contengono più sale ed hanno un potere saziante minore.

Ciò non significa che dovete eliminare dalle vostre dispense questi prodotti.

Cracker, gallette e grissini possono essere tranquillamente assunti e alternati con altri alimenti ma non escludete il pane dalla vostra alimentazione per sostituirlo con alimenti considerati spesso più salutari.

Ricordatevi sempre che "dieta" significa stile di vita e quindi questo non vuol dire seguire un percorso per determinati mesi e poi ritornare all'alimentazione precedente, ma significa cambiare le proprie abitudini alimentari e riuscire a portarle avanti per sempre.

Nessun alimento preso singolarmente può essere etichettato come buono o cattivo.

Tutto nelle giuste dosi e consapevolmente può essere consumato.

### 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](mailto: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

# ARREDAMENTI IN

## Lugnano in Teverina *by Innocenzi*

Dal 1983



**€ 3.400**  
TUTTO COMPRESO

**PREZZO BLOCCATO**

Disponibile in altre finiture



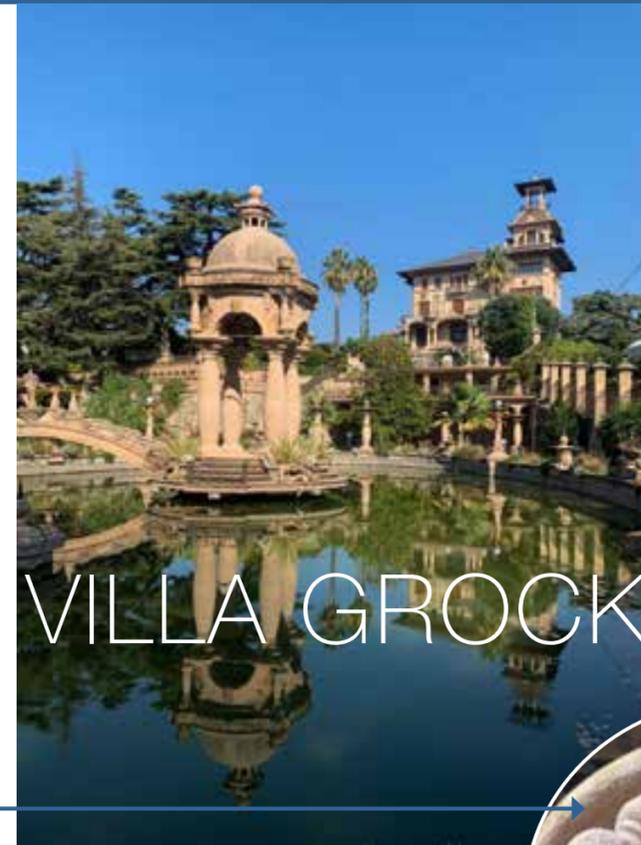
**ALTRE COMPOSIZIONI E MODELLI**  
a partire da  
**€ 3.700**



**ARREDAMENTI IN**

Lugnano in Teverina (TR)  
Via Orvieto, 16  
Tel. 0744 900004 - 335 7537524

Uscita Autostrada A1 - ATTIGLIANO



VILLA GROCK

Bizzarra e affascinante villa immersa nel verde di un giardino fiabesco, nata dalla geniale fantasia di Adrien Wettach, in arte Grock.

Villa Bianca, nota a tutti come Villa Grock, fu l'eccentrica dimora del più grande clown del '900: Adrien Wettach, in arte Grock. Tutto richiama l'atmosfera creativa del circo e la personalità straordinaria, giocosa e di Grock.

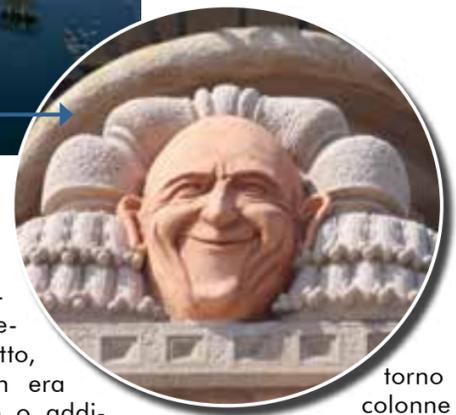
Adrien Wettach, nato in Svizzera nel 1880, consacrato "Re dei clown" nel Teatro Olympia di Parigi nel 1919, è artista talentuoso, giocoliere, equilibrista, acrobata, in grado di suonare ben 14 strumenti musicali e di parlare 8 lingue. Grock ha incantato il pubblico di tutto il mondo, divenendo leggenda. Conosce Imperia per caso, facendo visita ai suoi cugini in villeggiatura nel 1920, e ne rimane così colpito da acquistare una casa con terreno, inizialmente destinato alle sole vacanze. Demolita quella originaria, per fare spazio alla nuova dimora che egli stesso progetta fin nei minimi dettagli, con cura

quasi maniacale. È il geometra genovese Armando Brignole e assecondare il turbinio di idee di Grock. Lo stile Liberty si fonde con quello eclettico del proprietario, come si può vedere da numerosi bozzetti di particolari costruttivi e decorativi. Il gusto per gli oggetti rari ed eccentrici si riflette anche in alcuni arredi, insoliti per l'epoca, come le porcellane colorate nei bagni.

È bello passeggiare nel parco che circonda la villa, tra cedri del Libano,

abeti, cycas, magnolie, palme e olivi tipici dei giardini storici della Riviera. L'elegante laghetto, dove il clown era solito nuotare o addirittura pescare, ospita l'isolotto raggiungibile tramite un ponticello sorretto da un arco sul quale poggia un piccolo tempio che richiama l'arte esotica.

Camminamenti in pietra, ben delimitati, invitano alle passeggiate, mentre in-



torno le colonne a fuso, che ricordano le clave del giocoliere, gli archi, le minuziose e ricercate decorazioni e le giocose fontane creano una scenografia affascinante dal sapore fiabesco. Dalle terrazze, si apre una vista davvero unica su Imperia.



All'interno, la villa ospita il Museo del Clown che propone percorsi interattivi ed emozionali per immergersi nell'incredibile mondo di Grock, della sua arte e della clownerie. Ogni stanza è dedicata a un aspetto caratteristico, dal trucco alle magie e alla storia di Grock, grazie al recupero di oggetti originali e di dettagli biografici.

Non consultabile con altre promozioni in corso.

## Inflazione climatica, calo demografico e flussi migratori.

"Storicamente il clima ha sempre avuto effetti sulle produzioni agricole primarie e, di conseguenza, su tutta la filiera ma normalmente colpiva una o due categorie. Lo scorso anno le ha colpite praticamente tutte, anche con effetti inflattivi nuovi, al punto che, per la prima volta si comincia a parlare di inflazione legata al clima".

Lo dichiara Claudio Mazzini, responsabile freschissimi Coop Italia, in un'intervista rilasciata a Efa News. Il tema sarà approfondito in occasione del convegno 'Resilienza agroalimentare, come costruire la strada verso il cibo perfetto' (Bologna, 20 maggio 2024), promosso da Dss+.

Si discuterà dell'impatto ambientale sulla filiera agroalimentare, ma non solo. Infatti, anche il calo demografico europeo, e in particolare quello italiano, avrà delle conse-

guenze sul settore: "L'Italia, secondo le stime più pessimistiche, è a rischio di scendere sotto i 40 milioni di abitanti nel giro di 50 anni, quindi ha



una necessità ormai endemica e strutturale di manodopera che non è possibile reperire in Italia", spiega Mazzini. "Oltre il 50% di quello che

è 'made in Italy' passa per mani non italiane lungo il processo e lungo la filiera. [...] Parlando con alcuni operatori di prodotti agricoli,

Inoltre, "è evidente che i consumi sono destinati a calare perché calerà la popolazione e non sarà sostituita con la stessa quantità di cittadini".

Per quanto riguarda la sicurezza alimentare per la salute, "non intravedo particolari problemi. Gli standard sono tutti molto alti e molto omogenei, per fortuna", continua Mazzini. Problemi vengono rilevati, invece, sul tema della gestione dei flussi migratori: "Io credo che, o ci sbrighiamo a gestire flussi di manodopera per poter continuare a produrre beni non solo primari, o rischiamo di andare in una crisi veramente molto profonda. Poi è evidente che questo comporta una capacità di adattare le attività a nuove persone che operano e che hanno storie, tradizioni, culture e religioni differenti".

alimentando.info

## Libertà di stampa.

Norvegia, Danimarca e Svezia sul podio del World Press Freedom Index 2024, la classifica della libertà di stampa stilata da Rsf (Reporters sans frontières).

Ma bisogna scorrere la classifica e scendere fino al 46esimo posto per trovare l'Italia.

Meglio fanno Tonga, Fiji, Slovenia.

A chiudere la classifica, Afghanistan, Siria ed Eritrea, fanalini di coda rispettivamente ai posti numero 178, 179 e 180. Oggi, 3 maggio, si celebra la Giornata mondiale della libertà di stampa.

"Alcuni gruppi politici alimentano l'odio e la sfiducia nei confronti dei giornalisti insultandoli, screditandoli e minacciandoli - si legge nel report che accompagna la classifica di quest'anno - Altri stanno orchestrando un'acquisizione dell'ecosistema mediatico, sia

attraverso media di proprietà statale sotto il loro controllo, sia attraverso media di proprietà privata attraverso acquisizioni da parte di uomini d'affari alleati.

L'Italia di Giorgia Meloni (46esima) - dove un membro della coalizione parlamentare al potere sta cercando di acquisire la seconda più grande agenzia di stampa (Agi) - è scesa di cinque posizioni quest'anno".

In generale, però, Italia a parte, la situazione internazionale desta qualche preoccupazione perché "un numero crescente di governi e autorità politiche non stanno assolvendo al proprio ruolo di garanti del miglior ambiente possibile per il giornalismo e del diritto del pubblico ad avere notizie e informazioni affidabili, indipendenti e diversificate.

RSF - si legge ancora nello studio - vede un preoccupante calo del sostegno e del rispetto per l'autonomia dei media e un aumento della pressione da parte dello Stato o di altri attori politici".



## L'ISOLA ABBANDONATA



**La chiamavano "l'isola senza verde", perché c'era solo cemento, ma quando questo isolotto si spopolò, nel 1974, la natura tornò, come sempre quando l'uomo cessa la sua attività.**

Stiamo parlando di Hashima, un'isola giapponese situata

a circa 20 chilometri dalla città di Nagasaki che una volta era tra le più popolate del pianeta. Scopriamo la sua storia tra abbondanza e declino.

Questa piccola isola, lunga 400 metri e larga 150 metri, era un tempo uno dei luoghi più densamente popolati del pianeta. Sebbene oggi abbia un aspetto apocalittico, con i suoi enormi edifici che sembrano l'ambientazione di The Walking Dead, in passato era una culla di vitalità.

Hashima è anche chiamata **Gunkanjima**, che significa corazzata, perché i suoi proprietari, la società Mitsubishi, una volta vi costruirono un muro attorno per proteggere la popolazione dai tifoni.

La storia di quest'isola inizia nel 1887 quando fu scoperto un giacimento di carbone nel sottosuolo marino, a circa 200 metri sotto l'isola. Qualche anno dopo Mitsubishi acquistò l'isolotto per sfruttarlo e già nel 1889 erano stati perforati due tunnel verticali per ar-

rivare al fondale. Con l'aumento della produzione di carbone (nel 1916 la miniera produceva 150.000 tonnellate di carbone), la popolazione dell'isola, come il numero di edifici, aumentò considerevolmente.

Venne la prima guerra mondiale e con essa aumentò la domanda di carbone: ad Hashima se ne producevano migliaia di tonnellate a costo di giorni di duro lavoro. In superficie vivevano già circa 3.000 persone e molte sono state le famiglie che hanno chiesto di abitarci nonostante le dure condizioni perché gli stipendi erano buoni. Mitsubishi iniziò a costruire i primi edifici in cemento armato per gli operai, costruzioni essenziali prive di ogni lusso: appartamenti spartani con una stanza con una finestra, una porta e il vestibolo. I bagni e le cucine erano condivisi, anche se non per i dipendenti Mitsubishi o il personale senior.

Nel 1917 fu costruito quello che era l'edificio più alto del Giappone, con nove piani, al centro dell'isola e

da allora l'isola si guadagnò il soprannome di "isola senza verde" perché non c'era spazio nemmeno per la natura. Furono costruiti anche una scuola, negozi, un cinema, un ospedale, casinò, un santuario, campi da tennis, bar e persino una piscina pubblica. Non c'erano automobili poiché, a causa delle dimensioni del terreno e della sua elevata popolazione, era impossibile circolare.

L'anno dell'attacco a Pearl Harbor, nel 1941, la produzione annuale di carbone aveva raggiunto le 410.000 tonnellate, una follia. Poiché non c'era lavoro perché quasi tutti gli uomini erano in prima linea (va considerato che il mondo era alle prese con la seconda guerra mondiale), usavano i prigionieri come minatori per continuare a estrarre carbone. Nel 1945, più di 1.300 lavoratori sull'isola erano morti a causa delle condizioni estreme nella miniera e sull'isola.

All'inizio degli anni '60 Hashima raggiunse una popolazione di 5.000 per-

sone, il suo massimo, ma da lì iniziò il declino, in coincidenza con la nascita dell'Opec, l'Organizzazione dei Paesi Esportatori di Petrolio. Il greggio iniziò a sostituire il carbone e le miniere iniziarono a chiudere: Mitsubishi dovette trasferire i lavoratori in altre aree e la chiusura ufficiale della miniera avvenne nel 1974.

Solo nel 2002 l'azienda ha donato l'isola a Nagasaki e nel 2009 è stata riaperta ai turisti. Nel 2015 l'isola è stata considerata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO e oggi è meta di pellegrinaggio, i turisti dal porto di Nagasaki viaggiano in crociere private per vedere da vicino gli scheletri degli edifici che sono ancora in piedi. La visita dura un'ora e i curiosi non possono accedere a tutte le aree: ad esempio i condomini 30 e 31 sono gli unici che possono vedere ma senza accedervi.

Potete farvi un'idea di come è l'isola oggi, se siete fan della saga di James Bond; sicuramente ricorderete l'incontro tra l'agente 007 interpretato da Daniel Craig e il suo nemico Raoul Silva (Javier Bardem). Questo appuntamento ha avuto luogo ad Hashima, dove è stato girato Skyfall e nella pellicola si possono vedere le imponenti rovine di quelle che erano le case dei minatori.

## Autovelox.

Sono illegittimi gli accertamenti della velocità dei veicoli eseguiti con strumenti di rilevazione elettronica che sono semplicemente approvati e non omologati. Le circolari ministeriali, che avallano un'equipollenza tra omologazione e approvazione, non possono avere un'influenza sul piano interpretativo, perché, in quanto fonti secondarie, non possono derogare alle fonti primarie.

Lo afferma la Cassazione civile con la sentenza n. 10505 del 18 aprile 2024. Secondo la Suprema Corte, l'apparecchiatura elettronica che misura la velocità dei veicoli deve essere preventivamente omologata ai sensi di legge, non risultando rilevante allo scopo la mera approvazione preventiva.

L'omologazione e l'approvazione ministeriale afferiscono a procedimenti amministrativi che hanno caratteristiche, natura e finalità diverse. Infatti, l'omologazione,

di competenza del Ministero per lo sviluppo economico, ha una connotazione tecnica e autorizza la riproduzione in serie del prototipo di un apparecchio testato in laboratorio, garantendo la perfetta funzionalità e la precisione dello strumento elettronico da utilizzare per l'attività di accertamento da parte del pubblico ufficiale legittimato. Invece l'approvazione non richiede la comparazione del prototipo con le caratteristiche ritenute fondamentali o previste da particolari previsioni del regolamento del codice stradale. L'art.

45, c. 6, del codice della strada non opera alcuna equiparazione tra l'omologazione e l'approvazione, anzi li distingue nettamente. Dei mezzi tecnici atti all'accertamento e al rilevamento automatico delle violazioni, alcuni sono destinati a essere necessariamente omologati, come i dispositivi demandati specificamente al controllo della velocità, stante il precepto dell'art. 142, c. 6, del codice della strada. Altri invece sono sottoponibili alla semplice approvazione, che però non consente di considerare legittima la misurazione elettronica della velocità veicolare.

Sull'argomento il Ministero dei trasporti, con i pareri dell'8 aprile 2020 e dell'11 novembre 2020, ha affermato che la terminologia utilizzata dal legislatore nell'art. 45, comma 6, del codice della strada e nell'art. 192 del relativo regolamento di esecuzione e attuazione

porta a sostenere la totale complementarietà dei sistemi di approvazione/omologazione, in quanto questi due vocaboli devono usati sistematicamente in correlazione tra loro, uniti dalla congiunzione coordinativa "o", in funzione di creare un'alternativa tra le due parole. Il Ministero ha evidenziato altresì che le procedure di certificazione degli strumenti di controllo elettronico del traffico sono le stesse. Infatti, il decreto dirigenziale che all'esito di un complesso procedimento autorizza la commercializzazione dello strumento di misurazione della velocità attesta un'approvazione o un'omologazione, che di fatto sono attestazioni identiche; l'unica differenza riguarda l'esistenza di norme tecniche di riferimento (e in tal caso c'è l'omologazione) oppure l'insussistenza di tali norme tecniche (e in tal caso c'è l'approvazione). Nella sentenza n. 10505 del 18 aprile 2024, invece, la Cassazione evidenzia che quest'interpretazione non può derogare a quanto stabilito dal Codice della strada.



## Classifica aeroporti.

Quali sono i migliori (e i peggiori) aeroporti al mondo? È appena uscita la classifica 2024 di SkyTrax, e l'Italia può vantare ai primi posti l'aeroporto Leonardo da Vinci di Fiumicino (Roma), che si piazza 12°, scalando una posizione rispetto all'anno scorso e vincendo (è la prima volta per l'Italia) il premio per il migliore al mondo nel campo della sicurezza.

Al primo posto troviamo l'aeroporto di Doha in Qatar che scalza Changi di Singapore (2°).

In generale, ottimi risultati per l'Asia: al terzo posto c'è Seoul (Corea del Sud), seguita dai due scali di Tokyo, mentre Dubai risale dal 17° al 7°.

In Europa, nella top ten ci sono

Charles de Gaulle, Monaco di Baviera, Zurigo e Istanbul. Ma è interessante andare a studiare il fondo della classifica, determinata dai sondaggi sui viaggiatori: in ultimissima posizione c'è lo sfortunato scalo di Berlino-Brandeburgo, che doveva aprire nel 2011 e invece fu inaugurato nel 2020, in pieno periodo pandemico, funestato da scandali finanziari e amministrativi di ogni tipo, fallimenti delle società appaltatrici, problemi con i sistemi di sicurezza. Unica nota positiva: quest'anno passa dal 120° posto al 100° (non è dato conoscere gli aeroporti che finiscono sotto questo livello).

Sempre tra i peggiori della classifica troviamo una serie di aeroporti americani, che in



generale non vanno granché in questa classifica. Al 93° c'è JFK di New York (che scala 5 posizioni), al 97° Logan di Boston e al 99° Detroit, città che oltre ad aver perso la ricchezza un tempo garantita dal

settore automobilistico si trova a fare i conti con uno scalo non amato dai suoi utenti.

Di seguito la top 20 di SkyTrax, tra parentesi la posizione del 2023: 1. Doha Hamad (2) 2. Singapore Changi (1) 3. Seoul Incheon (4) 4. Tokyo Haneda (3) 5. Tokyo Narita (9) 6. Paris CDG (5) 7. Dubai (17) 8. Munich (7) 9. Zurich (8) 10. Istanbul (6) 11. Hong

Kong (33) 12. Rome Fiumicino (13) 13. Vienna (11) 14. Helsinki-Vantaa (12) 15. Madrid-Barajas (10) 16. Centrair Nagoia (16) 17. Vancouver (20) 18. Kansai (15) 19. Melbourne (19) 20. Copenhagen (14).

## UK nega il fumo.

Niente fumo, siamo inglesi'. È il divieto introdotto ieri nel Regno Unito in tema di sigarette, che intende dare vita alla prima 'generazione libera dal fumo'.

È infatti questo l'obiettivo del premier conservatore del Regno Unito, Rishi Sunak: il primo passo per realizzarlo consiste proprio nel divieto per i nati dopo il 1° gennaio 2009 di acquistare i prodotti del tabacco. Dunque, ai minorenni che oggi hanno 15 anni, la cosiddetta 'Generazione Alfa', non sarà mai consentito di comprare un pacchetto di sigarette.

La crociata salutista, che martedì ha avuto il suo primo dibattito e voto alla Camera dei Comuni, entrerà in vigore nel 2027, quando i 15enni di oggi compiranno 18 anni. Ogni dodici mesi verrà aumentata di un anno l'età legale per l'acquisto del tabacco, andando di fatto a vietare la vendita del tabacco alle nuove generazioni.

**NEL MIRINO ANCHE LE SIGARETTE ELETTRONICHE**  
Anche se dal 2021 il numero di minorenni che svapano è triplicato, il divieto non sarà esteso alle sigarette elettroni-

che usa e getta ma prevede comunque alcune restrizioni: sarà infatti imposto un limite

l'ex inquilino di Downing Street, Boris Johnson, ha bollato come "assolutamente folle",



ai gusti disponibili e verrà regolamentato il loro confezionamento per renderlo meno attraente per i più piccoli.

**TRUSS: "SIAMO UN PAESE LIBERO, NON POSSIAMO DIRE ALLA GENTE DI NON FUMARE"**

Con il sostegno dell'opposizione, il disegno di legge dovrebbe diventare legge prima delle elezioni, previste per la fine dell'anno. L'obiettivo di Sunak è dunque quello di trasformare il Regno Unito nel Paese più restrittivo al mondo nei confronti di chi decide di accendersi una bionda. Un'idea che

mentre per la ex premier Liz Truss si tratta di un provvedimento contrario allo spirito dei conservatori. "Siamo un Paese libero- ha affermato- e non dovremmo essere noi a dire alla gente di non fumare".

**L'OBIETTIVO È PROTEGGERE LA SALUTE DEGLI INGLESI**  
Un portavoce del governo ha invece tenuto a precisare che "non si tratta di criminalizzare chi fuma o di impedire a chi fuma attualmente di farlo. Il fumo non sarà mai illegale e, se qualcuno attualmente fuma legalmente, i rivenditori po-

tranno continuare a vendergli sigarette e altri prodotti del tabacco. Ma nessun genitore vuole che i propri figli inizino a fumare. Si tratta di proteggere le generazioni future dai danni del tabacco, salvando migliaia di vite e miliardi per il sistema sanitario pubblico nazionale".

Secondo i dati ufficiali delle autorità, ogni anno sono infatti 17 i miliardi di sterline, circa 20 miliardi di euro, che gravano sull'economia e sulla società britannica: una cifra che supera di gran lunga le entrate annuali che il ministero del Tesoro riceve dalle tasse sui prodotti delle sigarette.

"Smettere di fumare- ha detto Mark Twain- è la cosa più facile del mondo. Lo so perché l'ho fatto migliaia di volte". Chissà se le misure anti fumo targate Rishi Sunak riusciranno a convincere le nuove generazioni della Gran Bretagna.

## La storia dell'uomo che ha accumulato multe per 6 milioni di euro.

Può capitare a tutti di avere una o due multe stradali non pagate, magari in attesa di avere a disposizione qualche finanza extra.

Ma c'è un uomo in Belgio che ha decisamente superato la quota di sanzioni accumulate che potremmo definire "normale": Come raccontano diversi quotidiani locali, durante un controllo della polizia stradale avvenuto lo scorso 24 aprile nella regione meridionale del Limburgo,

gli agenti hanno fermato un automobilista che aveva multe non pagate per la bellezza di 6 milioni di euro (6.23 per la precisione).



Un importo incredibile, confermato anche dalla polizia

federale belga, accumulato in un lasso di tempo meglio precisato.

Prima di comunicare la notizia, il Servizio Pubblico Federale delle Finanze (SPF) ha esaminato il dossier con grande attenzione, proprio a causa della cifra così elevata.

su cui viaggiava l'automobilista, che ha dichiarato di non essere in grado di pagare l'intero importo dovuto.

Al momento non è stata resa nota l'identità del protagonista della vicenda, né il tipo di infrazioni commesse per accumulare così tante multe stradali.

La strana vicenda è emersa durante una vasta operazione della polizia belga che, oltre all'automobilista da record, hanno incassato 18mila euro di multe e sequestrato diversi veicoli, condotti da persone senza patente o risultati positivi alla droga.

In primo luogo gli agenti hanno sequestrato il mezzo

**FINO A  
2000€  
DI  
ROTTAMAZIONE  
SU TUTTO IL NOSTRO USATO  
ANCHE SENZA  
FINANZIAMENTO!!!**

**GALA**

Tutte le nostre novità le trovi su:



Scopri  
**ORVIETO**  
Move Your Life!

**MOVERS**

0763 302 547  
389 145 2283

orvieto@moversrent.it

Orvieto (TR)  
Strada Bagnorese, 11

**GALA**

**LA PILLOLA  
EUROMASTER**

**SE LO SAI, LO FAI**

**Perché  
SOSTITUIRE GLI AMMORTIZZATORI?**

- Per migliorare la tenuta di strada e l'aderenza;
- Per ottimizzare la frenata e ridurre il rischio di acquaplaning;
- Per evitare un maggior consumo di carburante e prolungare la durata degli pneumatici;
- Per diminuire il rumore da rotolamento e le vibrazioni;

**LA TUA SICUREZZA È  
LA NOSTRA PRIORITÀ!**

**GALA PNEUMATICI**

CENTRO A ORVIETO

Da noi troverai le migliori offerte gomme al miglior prezzo ed offerte sui servizi di manutenzione auto. Vieni da GALA PNEUMATICI e approfitta delle nostre offerte speciali per equipaggiare la tua auto al meglio. Le nostre offerte e promozioni ti permettono di equipaggiare la tua auto con le migliori marche di gomme al miglior prezzo, ma non solo! Sono disponibili offerte e promozioni anche per cerchi e altre componenti dell'auto.

**GALA  
PNEUMATICI**

Strada Bagnorese 11 - Orvieto (Tr)  
Tel. 0763302962  
www.galaorvieto.it

**O.M.A.R.**  
Officina Veicoli Industriali

**CARROZZERIA**  
La OMAR esegue lavori di carrozzeria su telai e componenti meccanici con sabbatura, verniciatura, piccoli allestimenti e personalizzazioni. Eseguiamo ristrutturazioni di vecchi veicoli e ci dedichiamo al montaggio di accessori

**PNEUMATICI**  
Dal 2005 abbiamo iniziato la vendita e l'assistenza degli pneumatici. Siamo in grado di far fronte a tutte le esigenze e le richieste dei clienti. Abbiamo una vasta gamma di pneumatici per auto, veicoli commerciali e autocarri con prezzi molto competitivi e vantaggiosi con possibilità di pagamenti dilazionati e personalizzabili.

**OLEODINAMICA**  
Presso la nostra organizzazione è possibile usufruire di tutta l'esperienza maturata negli anni nel campo dell'oleodinamica per la realizzazione di impianti e movimentazioni idrauliche in genere. Costruiamo tubi per impianti ad alta e bassa pressione e ci avvaliamo di un ben assortito magazzino di raccorderie e accessori oleodinamici.

**PNEUMATICA**  
Realizziamo e mettiamo in opera impianti pneumatici legati al mondo del trasporto per qualsiasi esigenza dei nostri clienti. Siamo specializzati nell'assistenza degli impianti frenanti e nella revisione delle valvole aria. Grazie alle nuove attrezzature di cui siamo dotati possiamo intervenire e riparare tutti i nuovi sistemi elettronici di frenatura come ABS/EBS e sospensioni pneumatiche.

**SISTEMI DI COPERTURA**  
Nell'ottica di un servizio a 360 gradi per i nostri clienti, la nostra officina è in grado di porre in opera vari sistemi di copertura per cassoni fissi, ribaltabili e casse scarrabili. Eseguiamo in sede tutti i vari lavori di carpenteria per l'adattamento del copri-scopri alla cassa, di verniciatura e di montaggio finale, riuscendo ad essere competitivi nel prezzo finale e sveltire i tempi di montaggio. I nostri operai sono in grado di eseguire montaggi, manutenzioni e riparazioni in qualunque momento della giornata con o senza prenotazione.

OFFICINA AUTORIZZATA  
FORD TRUCKS

**O.M.A.R.**  
Officina Veicoli Industriali  
Via dei Tessitori, 14 Orvieto (TR)  
Tel. 0763 316284 - 339 8490905 - Fax 0763 316007  
amministrazione@officinaomar.it - www.officinaomar.it

**Autolavaggio ISTOBAL**  
Il portale di lavaggio più moderno e digitalizzato.

Grazie al suo aspetto semplice ed elegante, il portale di lavaggio ISTOBAL M22 saprà catturare il vostro sguardo. I nuovi semafori a LED attireranno l'attenzione con i loro giochi di luce, facilitando il posizionamento della vettura. Prova il nuovo programma con la cascata di schiuma luminosa, per rendere ancora più piacevole ed efficace il risultato finale di lavaggio. Osserva il nuovo dispositivo lava cerchi in alta pressione con maggiori prestazioni di lavaggio su ruota e passaruota, indipendentemente dal diametro e dalla tipologia del cerchio. Completa il tutto una nuova ed efficace asciugatura, soprattutto sulla parte anteriore e posteriore del vostro veicolo. Provalo nelle varie configurazioni di programma selezionabili dalla stazione di pagamento. Ma non dimenticarti di chiedere la nuova tessera ricaricabile per accedere a promozioni e bonus che ci permetterà di premiare la vostra fiducia sul nostro servizio.

**Ritira subito la nuova tessera IP  
Autolavaggio Self Service**  
Ogni 20€ di ricarica subito 2€ in omaggio

**Vieni a provarlo  
Ti aspettiamo!**

Stazione servizio IP  
Maiolini e Galanello  
Via A. Costanzi, 108 Orvieto (TR)  
Tel. 347 0890342

**PELLENC**

OFFERTA  
*Energia*



1 BATTERIA + 1 ATTREZZO ACQUISTATI = 2° BATTERIA OMAGGIO  
&  
2 BATTERIE ACQUISTATE = 3° BATTERIA IN OMAGGIO



**+ ENERGIA  
+ PRODUTTIVITÀ  
+ RISPARMIO**



**GARDEN MOTOR** SRL di Montefiore  
ORVIETO Strada dell'Arcone, 5 - Tel. 0763 344225

**autover**



## CHECK ESTATE ŠKODA

**AFFRONTA LA TUA ESTATE IN PIENA SICUREZZA**

Valida dal 1 maggio al 30 settembre 2024.

**L'avventura parte con il 50% di sconto**

Vivi ogni km delle tue vacanze in relax e sicurezza.

**Risparmia il 50% e, prima di partire, passa da AUTOVER.**

A soli 20 € potrai effettuare il Check Estate Škoda – con ben 15 controlli di qualità - e incluso nel prezzo riceverai anche un pratico cavetto USB.

*Promozione riservata ai possessori di Škoda SuperCard, informati su come attivarla gratuitamente presso Autover.*

**Affida la tua vettura ad un Tecnico Specializzato della Rete Skoda.**



TI ASPETTIAMO AL NOSTRO SERVICE SKODA

Via dei Vasari, 2 - Orvieto (TR) - Tel. e Fax 0763.316244 - info@autoverorvieto.it

**autover**

Segui su

SALONE  
**STEFANIA ANSELMI**

*Laura Anselmi*



**MESE  
DEL TAGLIO  
per un NUOVO  
STILE!**

AC EXCLUSIVE MASTER PLATINUM CLUB  
ACCADEMIA ALDO COPPOLA

ALDO  
COPPOLA

shu uemura

L'OREAL

KÉRASTASE

PARIS PARIS

Via Monte Bianco, 18/20/22/24  
ORVIETO SCALO - TR  
Tel. 0763 302503 / 327 0781909  
[www.stefaniaanselmi.it](http://www.stefaniaanselmi.it)

