



FARMACIA FRISONI E PARAFARMACIA

gli **SCONTI STRAORDINARI**

SONO ARRIVATI!

**SCONTI FINO AL 50% SU TANTISSIMI PRODOTTI, scopri subito la nostra selezione!**



**L'ERBOLARIO**

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

NUOVI NUMERI **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

**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.



**LA FELICITÀ: UN INDICATORE SIGNIFICATIVO DEL NOSTRO SENSO DI RESPONSABILITÀ.**

Proseguendo nel mio voler trattare le varie emozioni, in questo articolo tratterò il tema della felicità. La ricerca della felicità negli ultimi anni è diventato un ottimo sistema per fare soldi. Libri, convegni, corsi, cercano in tutti i modi di "vendere" la ricetta per essere felici.

Ma, in tutto ciò, vige un concetto erroneo: situare la felicità al di fuori di noi. Essa viene spesso presentata come una dimensione che si trova in cima ad una montagna ed è raggiungibile solo percorrendo cammini ripidi e tortuosi, una dimensione, dunque, esterna o comunque dovuta ad agenti esterni.

Al contrario, la felicità è sensibile alle circostanze e all'individualità e risiede dentro la persona.

È uno stato mentale e, pertanto, è soggettiva e i nostri pensieri sono i suoi principali attori.

Quest'ultimi costituiscono un cast che, motivato dalle emozioni e dagli eventi, non sempre interpreta una sceneggiatura funzionale ai nostri interessi. Tuttavia, l'aspetto importante, è che possiamo intervenire direttamente sulla sceneggiatura stessa.

Questo non significa eludere o dimenticare i pensieri negativi, ma cercare anche di vedere ciò che ci accade da altri punti di vista.

Non sto dicendo che sia assolutamente facile ma la verità è che niente e nessuno può farci sentire gratificati e appagati. Solo noi abbiamo questo potere, pure nei momenti obiettivamente più difficili.

Ciò che avviene e come scegliamo di viverlo è una nostra responsabilità. I momenti di dolore sono un dato di fatto, una certezza, una condizione strutturale della nostra vita. Come si decide di scendere a patti con quest'ultimo è una scelta.

Possiamo essere "felici solo se" (sarei felice se avessi....sarei felice se facessi....) avvalorando la tesi per cui la felicità è esterna a noi o possiamo essere "felici nonostante", sottolineando il tema della scelta personale e dell'andare oltre. Per sentirci, nel limite del possibile, soddisfatti di ciò che stiamo facendo e vivendo dobbiamo lavorare su noi stessi, nella consapevolezza che la felicità è dentro di noi perché siamo noi a dare un senso alla realtà esterna, siamo noi ad elaborarla in specifici modi ed a decidere come reagire. Ecco perché sottolineo che la felicità è una nostra responsabilità.

Consapevolezza di sé, autostima, senso di responsabilità, gestione delle emozioni, accettazione costruttiva: ecco gli ingredienti per quel cocktail che si chiama felicità.

**Al prossimo numero**

**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

**STUDIO**  
**MEDICINA ESTETICA**  
**Dr. Aldo Morelli**

Sono il Dr. Aldo Morelli, laureato in Medicina e Chirurgia, Odontoiatra, mi occupo di Medicina estetica dal 1985. Mi sono specializzato in Medicina tradizionale cinese e laser terapia presso la Scuola Hahnemann di Roma. Sono docente di Fisiologia medica e Clinica odontoiatrica presso l'Accademia di Osteopatia di Roma.



**BIORIVITALIZZAZIONE** La medicina estetica rigenerativa prevede la veicolazione di sostanze attive attraverso l'uso di apparecchi medicali. La medicina rigenerativa è la nuova frontiera della medicina estetica; stimola l'auto-rigenerazione delle cellule cutanea e tessuti con micro iniezioni, con un approccio naturale che mira al benessere e all'equilibrio. Oltre a migliorare l'aspetto del viso, quello immediatamente visibile, agisce anche sulla qualità della cute, rallentandone i processi di invecchiamento. Non si può intervenire sui piccoli difetti ed inestetismi se prima non ci si occupa della cura della propria pelle. Per questo esistono dei trattamenti in grado di dare un effetto refresh alla pelle, rimuovendo piccole imperfezioni, migliorando lucentezza, elasticità e rimuovendo inestetismi e imperfezioni. Metodiche come il micropeeling, l'elettroporazione sono trattamenti che consentono di migliorare la qualità della pelle, ridurre la lassità cutanea e il grasso del sottocute. Protocolli di medicina estetica non invasivi che vanno incontro all'esigenza del momento: un effetto "natural beauty" che non modifica artificialmente i volumi e permette di mantenere un aspetto naturale, contrastando attivamente i segni visibili dell'invecchiamento cutaneo. Nell'ottica rigenerativa l'obiettivo è quello di ristrutturare i tessuti cutanei alterati, fornendo loro uno stimolo a "ricostruirsi" attraverso le proprie risorse. A questa tipologia di trattamento possono essere affiancati interventi di biorivitalizzazione e trattamenti specifici con **elettroporatore** per migliorare l'aspetto cutaneo e la funzionalità capillare del sottocute.

**LASER** I trattamenti di **Re-surface** cutaneo, sono protocolli bio-rigeneranti ad azione verticale. Si parte applicando uno strato composto di acidi organici come il tartarico o polioidrossiacidi come il gluconolattone, polimerizzati con disciolti glicerina vegetale. L'azione del Laser CO2 frazionato si esplicita con una vaporizzazione dello strato della cute interessato dal trattamento; in particolare, vengono colpite, o fatte "esplodere" le cellule ma senza danneggiare il tessuto circostante grazie all'innalzamento della temperatura generato dal laser. Il calore, inoltre, può raggiungere il derma e colpire i fibroblasti stimolandoli a produrre collagene. La luce emessa dal laser è tanto precisa quanto potente a tal punto da vaporizzare e coagulare uno spessore di pelle di 40 millesimi di millimetro in pochi secondi senza danni collaterali. La luce del laser è, infatti, diretta nella sua precisa azione da un computer che gli consente di eseguire una serie di micro forellini quasi impercettibili nella pelle ma solo laddove necessario. Grazie all'azione del laser, le fibre di collagene si ritraggono mentre il successivo processo di guarigione post trattamento consente la generazione di nuovo collagene nella parte più profonda del derma. Come per altri, trattamenti, così facendo, la pelle si rigenera, appare subito più luminosa ed elastica. Pori e macchie saranno meno visibili e la cute rigenerata giorno dopo giorno con effetti maggiormente visibili dopo 5 giorni dalla prima applicazione.

**Per appuntamento:**  
**ORVIETO** Via Cesare Nebbia n.1, 0763.341221  
Lunedì / Mercoledì / Sabato  
**ROMA**, Via Innocenzo X n. 13, 06.5800492  
Martedì / Giovedì



Fisioterapia  
Osteopatia



### 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



**ATTIVA LA TUA SALUTE**

**Dott.ssa Nutrizionista**  
*Giulia Governatori*

VALUTAZIONE STATO NUTRIZIONALE E COMPOSIZIONE CORPOREA

SOVRAPPESO, OBESITÀ, SOTTOPESO

EDUCAZIONE ALIMENTARE

SINDROME METABOLICA (IPERTENSIONE | DIABETE | IPERLIPIDEMIE)

ALIMENTAZIONE DELLA DONNA (GRavidANZA | ALLATTAMENTO | MENOPAUSA)

PATOLOGIE INTESTINALI (INFIAMMATORIE E AUTOIMMUNI)

**PRENOTA SUBITO UN CONSULTO**

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

#### I professionisti di Fisiolife:



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



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



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



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



**Dott.ssa GIULIA GOVERNATORI**  
Nutrizionista.



# CLINICHE ARCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto



## LA CARIE

la carie insorge quando esistono nello stesso tempo diversi fattori. Ma quello che forse non sai, è che la tua bocca ha dei sistemi di difesa naturali per contrastare i danni causati dai batteri.

Tra questi meccanismi difensivi, la saliva gioca un ruolo fondamentale. La saliva infatti contrasta l'acidità prodotta dai batteri e allo stesso tempo ripara i danni dello smalto apportando nuovi minerali alla struttura dentale.

In una situazione normale quindi, esiste un equilibrio tra l'azione dannosa dei batteri, che provoca la demineralizzazione del dente, e quella protettiva della saliva che invece favorisce la remineralizzazione.

Quando questo equilibrio si sposta verso la demineralizzazione, lo smalto inizia progressivamente a perdere la sua struttura minerale e nel tempo può bucarsi dando origine alla carie vera e propria. In questo caso, il tuo odontoiatra può rimuovere il tessuto danneggiato e riparare il dente, per esempio eseguendo un'otturazione.

Cosa fare per prevenire la carie?

Per prevenire la carie devi spostare l'ago della bilancia verso la remineralizzazione.

Ecco alcuni consigli pratici:

I microrganismi cariogeni sono gli attori principali nello sviluppo della carie. Rimuovi la placca batterica ogni giorno, utilizzando filo e spazzolino. Se i batteri non rimangono per il tempo sufficiente a contatto con i tuoi denti, non riusciranno a danneggiarne la superficie.

Fai attenzione a ciò che mangi o bevi. Dolci, bevande gassate, succhi: lo zucchero è presente in moltissimi alimenti. Cerca di ridurre l'assunzione di questi cibi durante il giorno, meglio se vicino ai pasti principali.

Utilizza dei prodotti remineralizzanti, come i dentifrici al fluoro o all'idrossiapatite, per rinforzare la struttura dello smalto dentale.

Sottoponiti con regolarità ai controlli e alle sedute di igiene orale; il tuo igienista dentale e il tuo odontoiatra potranno consigliarti ciò che è meglio per te e tenere d'occhio la situazione, per intervenire non appena si presentano dei problemi.

**Chiama subito e prenota il tuo appuntamento.**



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**

La **Clinica Arcone** oggi è ancora più competitiva. Il nostro team, già accellente, 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



### AD ORVIETO UN POLO DIAGNOSTICO RADIOLOGICO COMPLETO

Direttore Sanitario  
Dott. Carmine Piunno - Medico Ortopedico

#### Dott.ssa IULIA SOMU Biologa Nutrizionista

Università degli Studi di Perugia-Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana

Si occupa di:  
EDUCAZIONE ALIMENTARE  
DIETE PERSONALIZZATE  
DIETOTERAPIA PER CONDIZIONI  
PATOLOGICHE:

- DIABETE MELLITO TIPO 2
- IPERCOLESTEROLEMIA
- MALATTIE CARDIOVASCOLARI
- ALIMENTAZIONE DURANTE LA  
CHEMIOTERAPIA ED IN POSTTERAPIA

Patologie trattate:

- Obesità
- Celiachia
- Diabete
- Costipazione
- Anoressia
- Bulimia
- Osteoporosi
- Ipercolesterolemia (livelli elevati di colesterolo)
- Disturbi alimentari
- Malattie dismetaboliche
- Malattie cardiovascolari
- Colon irritabile
- Steatosi epatica non alcolica (NAFLD)
- Anemia in gravidanza
- Intolleranze alimentari
- Diabete gestionale
- Cancro
- Ritenzione idrica



Ogni giorno accompagna i pazienti verso uno stile alimentare facile, equilibrato e sostenibile, aiutandoli a perdere peso e mantenerlo nel tempo.

Insegna a mangiare bene per far sì che il paziente si senta meglio con sé stesso.

E' convinta che il successo di un percorso nutrizionale non dipenda solo dalla dieta, ma da come i consigli alimentare vengono trasmessi, da quanto la persona si senta ascoltata e da come viene accompagnata.

Saprà motivare, sostenere e quando necessario anche scuotere perché il suo obiettivo è di portare a destinazione cioè alla DIETA DI MANTENIMENTO.

La sua ambizione è che ogni persona provi piacere a prendersi cura di sé stesse mangiando bene.



## eolo

CENTRO MEDICO  
DIAGNOSTICO

P.zza del Fanello, 27 · Via dei Mandarini, 5/A  
Ciconia - Orvieto (TR)

Tel. 0763 533089 · 0763 533090

Cell. 329 0739773

[eolodiagnostica@gmail.com](mailto:eolodiagnostica@gmail.com) - [www.eolodiagnostica.it](http://www.eolodiagnostica.it)



#### BORSITE DELLA SPALLA

Con il termine "borsa" si fa riferimento ad una piccola sacca ripiena di liquido che si trova all'interno dell'articolazione della spalla, con lo scopo di ridurre l'attrito durante i movimenti, contribuendo alla sua idonea funzionalità. In seguito a movimenti scorretti ripetuti, sovraccarichi funzionali o traumi, la borsa può riempirsi di fluidi e rigonfiarsi, creando compressione nelle strutture circostanti e generando dolore a livello della parte anterosuperiore della spalla, con successiva limitazione funzionale e difficoltà nel compiere determinati movimenti. La diagnosi avviene in seguito ad una valutazione clinica, tramite l'utilizzo di test specifici, a volte accompagnata da esami strumentali come ecografia o Risonanza Magnetica. Nella maggior parte dei casi il trattamento è prettamente conservativo e la fisioterapia ricopre un ruolo importante. L'obiettivo è quello di eliminare il dolore e recuperare la piena funzionalità della spalla. Per fare ciò il fisioterapista si avvale di tecniche di terapia manuale, terapia strumentale ed esercizi terapeutici specifici, impostando un programma riabilitativo personalizzato alle esigenze del singolo paziente.



#### LESIONE DELLA CUFFIA DEI ROTATORI

COSA È? È la lesione che può interessare uno o più dei quattro muscoli che avvolgono l'articolazione della spalla: il muscolo sottoscapolare, il sovraspinato, l'infraspinato e il piccolo rotondo. Il ruolo principale dei muscoli della cuffia dei rotatori è stabilizzare la testa dell'omero all'interno della cavità scapolare, consentendo alla spalla movimenti fluidi e controllati. Le cause che possono determinare una lesione alla cuffia dei rotatori possono essere differenti, come ad esempio il sovraccarico funzionale dovuto alle attività sportive o lavorative, l'invecchiamento, i traumi e gli incidenti. I sintomi più comuni in seguito ad una lesione dei muscoli della cuffia dei rotatori sono dolore alla spalla, debolezza, limitazione nel movimento, crepitio o schiocchi articolari e, meno frequentemente, gonfiore o infiammazione. La diagnosi viene fatta in base alla sintomatologia del paziente, mediante test specifici in studio e con l'integrazione dell'esame di Risonanza Magnetica o di Ecografia. Il trattamento dipende dalla gravità della lesione e può prevedere l'utilizzo di farmaci specifici e sedute di Fisioterapia per ridurre il dolore e l'infiammazione, sedute di Osteopatia per migliorare l'equilibrio posturale e prevenire il rischio di recidive e, nei casi più avanzati, l'intervento chirurgico. Se si sospetta di avere una lesione alla cuffia dei rotatori la prima cosa da fare è chiedere la consulenza di un professionista della salute che saprà consigliare, in base alla situazione, il percorso migliore da intraprendere.

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



DOTT. MATTEO COCHI  
Osteopata  
D.O.  
Dottore in Fisioterapia

Specializzato in Rieducazione posturale metodo Mézières, Riabilitazione neurologica e Fisioterapia sportiva. Cell. 3922485551



DOTT. MATTEO FUSCO  
Dottore in fisioterapia,  
specializzato in terapia

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

SI RICEVE SU APPUNTAMENTO  
FISIOMED srl - Ciconia, Via Degli Aceri n. 58/60

**FISIOMED**  
FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA  
MEDICINA SPECIALISTICA



## COS'È LA DIET CULTURE?



Il termine "cultura della dieta" viene utilizzato per definire l'insieme di credenze e falsi miti che sono stati costruiti attorno all'alimentazione, e al concetto di "dieta". "Dieta" porta con sé un significato molto più elevato di come viene da molti definito; infatti, rimanda al concetto di equilibrio, in cui tutto è permesso e nulla è escluso. "Non mangio la pizza perché fa ingrassare, meglio un'insalata": quante volte ci è capitato di sentire affermazioni come questa?

La tendenza a categorizzare i cibi in buoni e cattivi deve essere superata. Non è il singolo alimento ad avere effetti "buoni o cattivi" sul corpo ma l'uso che se ne fa, ovvero la quantità con cui, un dato alimento viene usato. Tutti gli alimenti necessitano di essere inseriti all'interno di uno stile di vita sano perché "non si ingrassa con una pizza e non si dimagrisce con un'insalata". L'ansia nell'affrontare alcuni alimenti come olio, dolci ecc che vengono erroneamente definiti "non sani" può sfociare in un'ansia generalizzata verso una grande quantità di alimenti fino a condurci ad ingerire solo quei pochi cibi che ci fanno sentire al "sicuro" perché non intaccati da etichette sociali e "falsi miti". "Dovresti dimagrire un po'", "Ma mangi?": i commenti sul corpo altrui sono ormai all'ordine del giorno ma, oltre che essere fuori luogo, minano la sfera dell'autostima e del valore di sé. Sfatiamo quindi il pensiero che si vale solo se il corpo è in forma e rispecchia i canoni estetici imposti dalla società. Non esiste un corpo ideale o un ideale di bellezza, ma esiste un corpo che, in salute, fa sentire bene e a proprio agio chi lo abita. Ciascuno di noi può contribuire, nel suo piccolo, a far crollare queste credenze. Adottiamo un linguaggio ed una comunicazione in grado di considerare le esigenze di inclusione e rispetto verso tutti i tipi di corpo, tanto nella vita reale quando sui social media. Informiamoci, impariamo a conoscere l'alimentazione e a capire che in nessun modo può condizionare il nostro valore come persone. No diete drastiche no esclusione di categorie di cibo ma solo equilibrio.

#### Cosa significa cultura della dieta?



#### 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

**SPECIALIZZATO IN  
RISTRUTTURAZIONE  
EDILIZIA  
DI VILLE E CASALI**

**CHIAVI IN MANO**

**ORVIETO (TERNI) ☎ 328 9642735**

[WWW.LACAEDILIZIA.IT](http://WWW.LACAEDILIZIA.IT)

Laca Group srl



## LA REGGIA DI COLORNO

Dimora estiva dei duchi di Parma, Farnese, Borbone e di Maria Luigia d'Austria moglie di Napoleone, circondata da un giardino alla francese. Grandi sale da parata ornate da preziosi arredi, stucchi e affreschi ostentano il lusso della corte ducale. L'Osservatorio Astronomico e la maestosa cappella di corte completano la visita al complesso monumentale.

Nella Reggia di Colorno visse la bellissima Barbara Sanseverino, donna affascinante, intelligente e di grande cultura, famosa per la sua bellezza tanto da essere omaggiata dal poeta Torquato Tasso in un celebre sonetto.

Al di fuori dei normali orari di visita— è possibile visitare "in solitudine" o a piccoli gruppi il complesso monumentale, organizzare concerti privati con fortepiano o con l'Organo Serassi nelle sale del piano nobile della Reggia.

Durate l'anno sono organizzate visite tematiche e laboratori per bambini.

Da vedere da settembre 2024 nella Sala degli Staffieri l'installazione multimediale che racconta tre duchesse carismatiche nella storia della Reggia di Colorno e nelle vicissitudini dell'antico Ducato: Elisabetta Farnese, diventata poi regina di Spagna, Luisa Elisabetta di Borbone figlia del Re di Francia Luigi XV e Maria Luigia d'Austria, seconda moglie di Napoleone

Bonaparte, protagoniste del proprio tempo, tra Settecento e Ottocento ognuna con la propria vita e personalità, tra alternanza di poteri e dinastie.

La Reggia di Colorno è una complessa e monumentale struttura architettonica, con oltre 400 sale, corti e cortili, abbracciata dal torrente Parma, dalla piazza e dal meraviglioso giardino alla francese.



Sull'area ora occupata dal palazzo sorgeva una rocca fortificata eretta da Azzo da Correggio nel 1337 che divenne importante centro politico e culturale nella metà del secolo successivo con la famiglia Sanseverino; in particolare Barbara, donna

bellissima e di grande cultura, fonda e anima un cenacolo letterario, in concorrenza con le altre grandi corti italiane. Verso la seconda



metà del 1600 divenne la residenza estiva dei Farnese Duchi di Parma e furono intrapresi importanti lavori di ristrutturazione del palazzo e del giardino per opera di Ferdinando Galli Bibbiena.

Con l'estinzione della famiglia Farnese il ducato passò a Carlo di Borbone, figlio del Re di Spagna e di Elisabetta Farnese, che, conquistato il Regno di Napoli, lo lascia in favore del fratello Filippo.

Nel 1749 la nuova coppia ducale Filippo di Borbone e Luisa Elisabetta, figlia del re di Francia Luigi XV, prende possesso del ducato dando inizio ad un periodo aureo per il palazzo tanto da meritare il titolo di "Versailles dei Duchi di Parma". Nel 1807 il palazzo fu dichiarato dal governo napoleonico "Palazzo Imperiale" e destinato

ad ospitare Napoleone e i membri della corte nei suoi viaggi in Italia. A seguito del Congresso di Vienna Maria Luigia d'Austria, seconda moglie di Napoleone, venne insignita del titolo di duchessa di Parma e per l'occasione restaurò il palazzo e il giardino.

Alla sua morte, come prevedeva il trattato, il palazzo e il ducato tornarono ai Borbone fino all'annessione al Regno d'Italia.

Nel 1870 il palazzo fu acquistato dalla Provincia di Parma che per quasi 100 anni lo destinò ad ospitare famiglie in difficoltà e personale di servizio dell'attiguo Manicomio insediato nel vicino convento.



Dalla seconda metà degli anni novanta. Gli spazi museali sono stati aperti al pubblico.

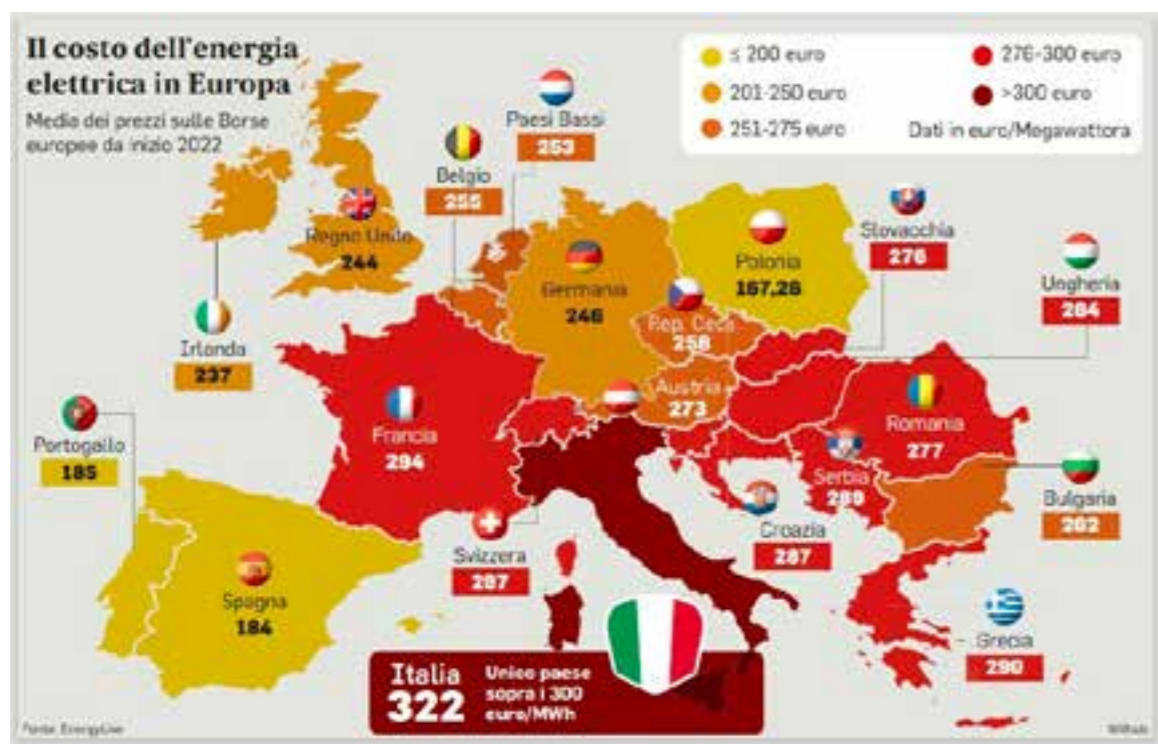
Affascinanti sono gli appartamenti del Duca e della Duchessa e la Sala Grande, la neoclassica Cappella di San Liborio, con le tele di celebri artisti e l'organo Serassi con ben 2898 canne, utilizzato nell'annuale Stagione Concertistica; l'appartamento nuovo del Duca Ferdinando e l'Osservatorio Astronomico.

## Nel 2024 l'Italia ha i prezzi dell'elettricità più alti e il peggior deficit elettrico.

In Sicilia si è pagata l'energia elettrica più cara d'Europa nel 2024. Secondo i dati forniti da Energy-chart.info il prezzo dell'energia elettrica all'ingrosso in media è stato di 112,13 euro per megawattora. La zona europea invece dove l'elettricità è risultata più economica è la zona 4 della Norvegia, quella più a nord, con una quotazione media di 23,3 euro/Mwh. In pratica al Sud Italia la luce costa il 381% in più nei confronti dell'estremo nord ovest della penisola scandinava.

A livello di Paese, sempre secondo i dati forniti da Energy-chart.info, il prezzo dell'energia elettrica all'ingrosso in Italia nel 2024 è stato di 109 euro/Mwh. In Spagna è stato di 63,04 euro, in Francia di 58,02, in Germania di 78,5 euro per megawattora. In pratica da noi quest'anno l'elettricità è costata il 72,9% in più rispetto alla Spagna, l'87,9% in più nei confronti della Francia e il 38,8% in più di quella tedesca. Anche nelle regioni dei Balcani i costi sono risultati piuttosto elevati. La Serbia e la Macedonia del Nord, ad esempio, hanno registrato prezzi rispettivamente di 101,53 euro/Mwh e 101,79. Così come la Bulgaria e la Romania hanno visto un incremento, con costi dell'energia pari a 102,55 euro/Mwh e 103,52, rispettivamente.

Una situazione opposta a quella del Nord Europa, oltre alla Norvegia - il Paese meno caro energeticamente d'Europa - pure la Svezia ha mantenuto tariffe relativamente basse, intorno ai 25 euro/Mwh. E benché le zone più meridionali abbiano visto un leggero aumento (35,77 euro/Mwh), i prezzi rimangono comunque ben al di sotto della media europea. La Finlandia, pur non raggiungendo i livelli della Norvegia o della Svezia, ha



registrato un costo relativamente contenuto di 45,58 euro/MWh, che la colloca tra i Paesi con le tariffe più basse in Europa. Più si va a Sud, più i prezzi invece salgono. In Francia, appunto, l'elettricità è costata in media 58,02 euro/MWh, confermandosi come uno dei Paesi con tariffe relativamente basse rispetto al sud del continente. Questo è dovuto in parte alla continua espansione delle fonti di energia rinnovabile e nucleare che dominano il mix energetico francese. Nei Paesi Bassi, i costi hanno raggiunto 77,29 euro/MWh, mentre in Germania il prezzo dell'energia ha toccato i 78,51 euro/MWh grazie alla continua espansione delle energie rinnovabili e al robusto sistema di interconnessione energetica con i Paesi vicini. Anche il Lussemburgo ha registrato lo stesso prezzo della Germania, pari a 78,51. Belgio e Svizzera hanno avuto prezzi, rispettivamente di 70,32 euro/MWh e 75,96, risultando in una fascia di mercato intermedia tra i Paesi scandinavi e quelli più meridionali, ma comunque superiori alla media europea. La situazione cambia radi-

calmente man mano che ci si sposta verso sud. L'Italia, in particolare, ha registrato infatti i costi tra i più elevati di tutta l'Europa, con un prezzo medio di 109 euro/MWh, e secondo i dati forniti da Energy-chart.info, l'Italia si è distinta anche per il peggior deficit elettrico d'Europa nel 2024. Con un saldo negativo di 52,1 TWh, ha dovuto importare quasi il doppio dell'energia rispetto alla Germania, che si è fermata a 28,4 TWh. Questo enorme deficit energetico è dovuto a una combinazione di fattori, tra cui l'alto costo di produzione nazionale e la difficoltà di integrazione con i mercati energetici europei. Al contrario, alcuni Paesi come la Spagna e la Francia sono riusciti a mantenere surplus energetici significativi, con la Spagna che ha registrato un surplus di 8,1 TWh e la Francia un impressionante +89 TWh. Questi surplus derivano in parte da politiche energetiche più efficienti e alla maggiore capacità di esportazione, grazie a una migliore interconnessione con le reti europee e un mix energetico che include un'alta percentuale di energia nucleare e rinnovabile.

## Rinuncia alle cure.

Nel 2023 circa 4,5 milioni di persone hanno rinunciato a prestazioni sanitarie per problemi economici, problemi di offerta (lunghe liste di attesa) o difficoltà a raggiungere i luoghi di erogazione del servizio. Si tratta del 7,6% della popolazione italiana, contro il 7% del 2022 e al 6,3% del 2019, anno pre-pandemico. È quanto evidenzia il Cnel nella Relazione 2024 sui servizi pubblici, presentata lo scorso ottobre. Vi è stata, quindi, una tendenza al peggioramento, a prescindere dall'eccezionalità del 2021, quando le conseguenze legate al Covid-19 fecero incrementare il valore fino all'11%. La quota di cittadini che ha rinunciato a visite mediche (escluse odontoiatriche) o ad accertamenti sanitari è massima nella fascia di età 55-59 anni (11,1%), è più bassa ma comunque elevata tra gli anziani di 75 anni e più (9,8%) e minima tra i bambini fino ai 13 anni (1,3%).

In Italia gli asili nido, strutture destinate ai bambini di età compresa tra 0 e 2 anni, hanno un livello di copertura della domanda potenziale pari in media (Regioni a statuto ordinario) al 16,4%, ma con fortissime oscillazioni: da un massimo del 29,9% nei grandi comuni (oltre 100 mila abitanti) del Centro, seguiti dai grandi comuni delle limitrofe aree geografiche Nord-Est (28,7%) e Nord-Ovest (26,7%), ad un minimo di 4,8% nei comuni più piccoli (meno di 3 mila abitanti) del Sud. I grandi comuni del Sud giungono a una copertura della domanda potenziale dell'8,2%, pari a meno di un terzo della media dei

comuni di pari dimensioni a livello nazionale e similare ai comuni più piccoli. Sono i dati di dettaglio riportati nella Relazione annuale del CNEL sui servizi pubblici, presentata lo scorso ottobre.

### SERVIZI NIDO. CNEL: COPERTURA DOMANDA POTENZIALE PIÙ ALTA IN EMILIA-ROMAGNA E TOSCANA

La mappa per provincia pone chiaramente in evidenza come i livelli di copertura della domanda potenziale siano particolarmente elevati in Emilia-Romagna e Toscana, a cui appartengono i territori provinciali che si pongono nei primi dieci posti: Bologna al primo

posto con 31,4%, Rimini al secondo con 29,9%, Reggio nell'Emilia al terzo 29,3%. Catanzaro e Caserta raggiungono invece valori al di sotto del 2%, i peggiori fra gli ottantasei territori provinciali monitorati. La performance del servizio è piuttosto omogenea all'interno delle regioni, tuttavia con qualche eccezione. Ad esempio, in Lombardia la media è del 19,8%, ma si va da un minimo del 10,6% di Sondrio ad un massimo del 25,2% per Milano; in Lazio, media 20,7%, minimo a Latina 8,9%, massimo a Roma 23,9%; in Puglia, media 10,4%, minimo a Barletta-Andria-Trani 5,6%, massimo a Taranto 17,8%.

### SERVIZI NIDO. CNEL: SPESA DA UN MINIMO DI 3MILA EURO A UTENTE NEL MOLISE AGLI OLTRE 10MILA EURO NEL LAZIO

Il servizio Nido ha un peso finanziario mediamente di 8.034 euro per bambino servito, con punte minime di 3.056 euro in Molise e massime di 10.492 euro nel Lazio.

La spesa unitaria è decisamente più elevata nei comuni con oltre 60 mila abitanti, dove la media di oltre 10 mila euro a utente è pari a poco meno di tre volte i comuni fino a 3 mila abitanti. Possono essere individuati quattro gruppi: a) i grandi comuni del Centro e del Nord che spendono fra gli 8 e i 13 mila Eur a utente e che possiedono un tasso di copertura della domanda potenziale attorno al 25% in media; b) i comuni da 10 mila a 6 mila abitanti del Centro e del Nord che spendono fra i 6 e i 7 mila Eur e che hanno un tasso di copertura della domanda potenziale del 18,6% in media; c) i piccoli comuni e quelli tra 10 mila e 20 mila abitanti del Sud, che contengono ulteriormente il costo per singolo bambino e con una performance di copertura sotto la media italiana; d) i grandi comuni che osservano una performance di copertura sotto la media italiana, ma con costi unitari piuttosto elevati, oltre i 10 mila euro.

## Atene limita gli affitti brevi.

I limiti agli affitti a breve termine ad Atene sono entrati in vigore il primo gennaio, un tentativo delle autorità di alleviare la carenza di alloggi per gli abitanti. Una legge approvata a novembre stabilisce un divieto di un anno sulla registrazione di nuovi appartamenti per affitti a breve termine in oltre una dozzina di quartieri centrali di Atene, tra cui aree ricercate come Kolonaki, Koukaki, Pangrati ed Exarchia.

I proprietari di case avevano tempo fino al 31 dicembre per dichiarare nuove proprietà in quelle zone. Violare la restrizione com-

porta una multa di almeno 20 mila euro. La legge offre anche agevolazioni fiscali ai proprietari di immobili che passano dagli affitti a breve termine a quelli a lungo termine. Secondo AirDNA, società di monitoraggio degli affitti con sede negli Stati Uniti, ci sono circa 18.000 appartamenti dedicati agli affitti Airbnb e Vrbo nella capitale greca. La domanda raggiunge il picco durante la stagione turistica estiva, ma le lamentele crescono da anni per la scarsa disponibilità e l'aumento dei prezzi degli immobili in molti quartieri popolari.

Emerge uno svantaggio delle donne, con il 9% contro il 6,2% degli uomini. La quota più alta di rinuncia si registra al Centro (8,8%), mentre nel Mezzogiorno è pari al 7,7% e al Nord al 7,1%. Il dato peggiore è in Sardegna con un valore pari al 13,7%, seguita dal Lazio (10,5%) e dalle Marche (9,7%). All'opposto si collocano il Friuli-Venezia Giulia, le PA di Bolzano e Trento, Emilia-Romagna, Toscana e Campania con valori inferiori al 6%. Le rinunce per motivi economici sono rimaste sostanzialmente stabili tra il 2019 (4,3%) e 2023 (4,2%)

e sono passate in secondo piano negli anni del Covid-19 (circa 2,9%). Invece sono aumentate in maniera significativa le rinunce dovute alle lunghe liste di attesa, passate negli stessi anni dal 2,8% nel 2019, al 3,8% nel 2022 e al 4,5% nel 2023. Queste dinamiche sono influenzate dall'esperienza del Covid-19, che ha costituito una barriera all'accesso ai servizi sanitari sia nel 2020 (il 4,9% della popolazione ha dichiarato almeno una rinuncia per tale motivo), che nel 2021 (5,9%) e le cui conseguenze sono scemate nel 2022 (1,2%) e si sono esaurite nel 2023 (0,1%).



*Novità 2025*



**GALA**

Strada Bagnorese 11 - Orvieto (TR)  
Tel. 0763 302547 www.galaorvieto.it

Tutte le nostre novità le trovi su:



Scopri **ORVIETO**  
Move Your Life!



**MOVERS**

0763 302 547  
351 551 0174

orvieto@moversrent.it

Orvieto (TR)  
Strada Bagnorese, 11



**MUOVERSI INSIEME**



**I NOSTRI SERVIZI**

- **TAGLIANDO**
- **REVISIONE**
- **SOSTITUZIONE AMMORTIZZATORI**
- **CAMBIO OLIO MOTORE**
- **RIFORNIMENTO AD BLUE**
- **CAMBIO PASTIGLIE, DISCHI E FRENI**
- **RICARICA ARIA CONDIZIONATA**
- **SOSTITUZIONE TERGICRISTALLI**
- **CHECK-UP**
- **CAMBIO BATTERIA**

**GALA PNEUMATICI**

**CENTRO EUROMASTER A ORVIETO**  
Pneumatici e Manutenzione Veicoli


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



**INNOVAZIONE E COMPETENZA AL SERVIZIO DEI VEICOLI INDUSTRIALI.**

Officina O.M.A.R. si è affermata come leader nella manutenzione e riparazione di veicoli industriali, grazie a un approccio che unisce esperienza, innovazione e attenzione al cliente. Con sede in un'area strategica, l'azienda è in grado di servire una vasta clientela con servizi di alta qualità e personalizzati.


**SERVIZI OFFERTI**

- **Riparazioni Meccaniche:** Officina O.M.A.R. offre un servizio completo di riparazione meccanica per veicoli industriali. Grazie a un team di tecnici specializzati e all'uso di attrezzature all'avanguardia, l'azienda è in grado di affrontare qualsiasi problema meccanico, garantendo interventi rapidi e precisi. Questo servizio è essenziale per mantenere i veicoli sempre operativi e ridurre al minimo i tempi di fermo.
- **Carrozzeria:** La carrozzeria è un altro punto di forza dell'azienda. O.M.A.R. dispone di un reparto dedicato alla riparazione e alla verniciatura dei veicoli, offrendo soluzioni su misura che soddisfano le esigenze estetiche e funzionali dei clienti. L'attenzione ai dettagli e l'uso di materiali di alta qualità garantiscono risultati duraturi e di grande impatto visivo.
- **Pneumatici:** Officina O.M.A.R. offre un servizio completo di assistenza e vendita di pneumatici, con un'ampia gamma di prodotti disponibili per soddisfare ogni tipo di esigenza. Dalla sostituzione alla riparazione, il servizio pneumatici è pensato per garantire la massima sicurezza e performance su strada.
- **Sistemi Idraulici e Pneumatici:** L'azienda è specializzata nell'installazione e manutenzione di sistemi idraulici e pneumatici per veicoli industriali. Questo servizio è particolarmente importante per i mezzi che richiedono attrezzature specifiche per il loro funzionamento, come gru e camion cisterna.

**Assistenza d'emergenza e servizi personalizzati**

Uno degli aspetti più apprezzati di Officina O.M.A.R. è il servizio di assistenza d'emergenza. Grazie a una squadra sempre pronta a intervenire, l'azienda è in grado di offrire supporto rapido in caso di guasti imprevisti, riducendo al minimo i disagi per i clienti. Inoltre, O.M.A.R. è in grado di fornire soluzioni personalizzate, studiando le esigenze specifiche di ogni cliente e offrendo modifiche su misura per i veicoli.

**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

# EMC



**4 QUATTRO**  
da 15.950 €  
full optional  
anche in versione GPL



**6 SEI**  
da 18.900 €  
full optional  
anche in versione GPL



**YUDO**  
da 24.200 €  
elettrica - full optional  
da 325 Km di autonomia



**FOTON**  
da 25.400 € + iva  
full optional  
2.0 Diesel 163 cv  
manuale o automatico

**Patrignani Auto**

strada Fontanelle di Bardano 8a - Orvieto (TR)  
0763.316144 - [www.patrignanigroup.com](http://www.patrignanigroup.com)



**Telwin, l'avanguardia nel mondo della saldatura**

Vasta gamma saldatrici, batterie e accessori!  
**Vieni a scoprire il Mondo Telwin**

**TELWIN**  
JOIN THE INNOVATION



**GARDEN MOTOR** SRL di Montefiore

ORVIETO Strada dell'Arcone, 5 - Tel. 0763 344225



**PAVIMENTI BAGNI CUCINE INFISSI EDILIZIA TERMIDRAULICA**  
35 punti vendita in 6 regioni  
Abruzzo Lazio Lombardia Molise Toscana Umbria



**altaroCCA**  
WINE RESORT

REGALATI UN MODO DIVERSO  
DI VIVERE LA NATURA  
ENJOY THE NATURE  
IN A DIFFERENT WAY

IL BUON VINO È FRUTTO DEL LAVORO  
DELLA DEDIZIONE E DEI TALENTI DELLE PERSONE  
IL RISULTATO DELLA COMBINAZIONE DI TANTI FATTORI  
ESTRO  
PERSONALITÀ  
ABILITÀ AGRONOMICHE  
ED ENOLOGICHE  
ESPERIENZA  
BUONA SORTE

GOOD WINE IS THE FRUIT OF HARD WORK  
DEDICATION AND TALENTED PEOPLE  
IT IS THE RESULT OF A COMBINATION OF MANY FACTORS  
INSPIRATION  
PERSONALITY  
AGRONOMIC AND ENOLOGICAL SKILLS  
EXPERIENCE  
GOOD FORTUNE

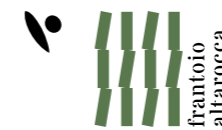


cantina  
altaroCCA



UNA TERRA GENEROSA  
RICCA DI NATURALI FONTI D'ACQUA  
CHE SPINGONO LA VITE  
A CERCARE NEI SUOLI PIÙ PROFONDI  
IL GIUSTO APPORTO NUTRITIVO  
ESSENZIALE PER OFFRIRE  
UN FRUTTO DI ELEVATA QUALITÀ

A GENEROUS LAND  
RICH IN NATURAL WATER SOURCES  
THAT MOTIVATE THE VINE  
TO SEEK IN THE DEEPEST LAYER OF SOIL  
THE PERFECT RATIO OF ESSENTIAL NUTRIENTS  
TO DELIVER  
A SUPERIOR QUALITY FRUIT



frantoi  
altaroCCA



LA NUOVA LINEA COSMETICA NATURALE  
TRA OLIVETI E VIGNETI  
ALTAROCCA WINE SPA  
NASCE DALLA VOLONTÀ  
DI RISPETTARE L'UOMO E L'AMBIENTE IN CUI VIVIAMO  
CON PRODOTTI PULITI E SOSTENIBILI  
ED È IL RISULTATO  
DI UNA COLLAUDATA COMBINAZIONE COSMETICA  
TRA NATURA E SCIENZA FARMACOLOGICA

THE NEW LINE OF NATURAL SKINCARE  
AMONG OLIVE GROVES AND VINEYARDS  
ALTAROCCA WINE SPA  
WAS CREATED WITH A DESIRE  
TO RESPECT MAN AND THE ENVIRONMENT IN WHICH WE LIVE  
OUR TESTED FORMULA  
FOR CLEAN SUSTAINABLE PRODUCTS  
IS A COSMETIC COMBINATION  
OF NATURE AND PHARMACOLOGICAL SCIENCE



altaroCCA  
WINE SPA



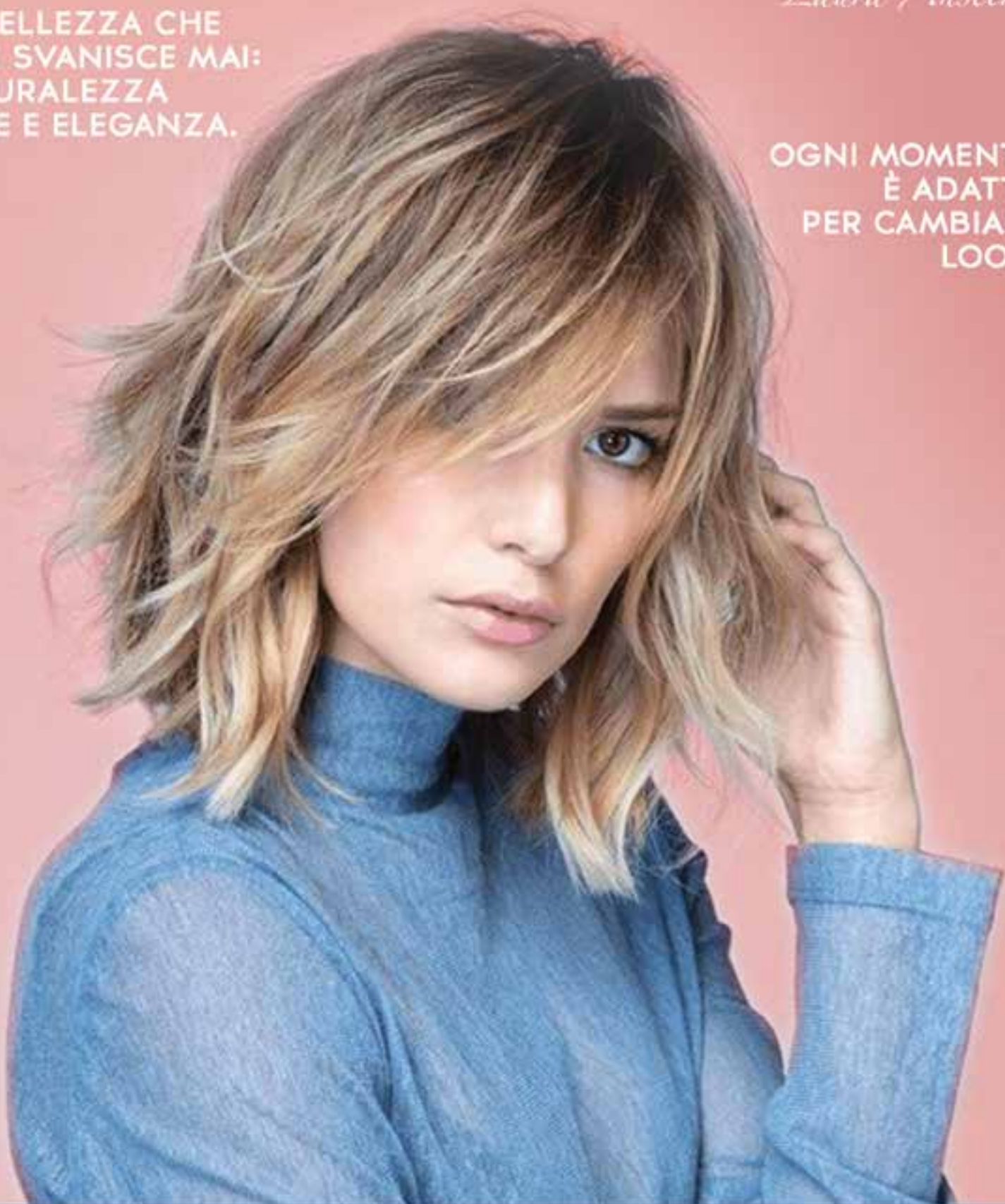


SALONE  
STEFANIA ANSELMI

*Laura Anselmi*

LA BELLEZZA CHE  
NON SVANISCE MAI:  
NATURALEZZA  
STILE E ELEGANZA.

OGNI MOMENTO  
È ADATTO  
PER CAMBIARE  
LOOK!



AC EXCLUSIVE MASTER PLATINUM CLUB  
ACCADEMIA ALDO COPPOLA

ALDO  
COPPOLA

shu uemura

L'ORÉAL  
PARIS

KÉRASTASE  
PARIS



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

