

Istituto Tecnico Agrario "F.lli Agosti" - Bagnoregio.

Scuola agraria F.lli Agosti di Bagnoregio...una storia lunga cento anni!

Costituita con Regio Decreto nel lontano 1925, sotto il nome di Scuola Teorico-pratica d'Agricoltura, divenne l'attuale Istituto Tecnico Agrario Statale nel 1945.

Le articolazioni presenti attualmente sono due:

- Enologia e Viticoltura, al termine del quale è previsto un sesto anno di specializzazione per il conseguimento del titolo di "Enotecnico";



Produttore n°1 di bottiglie di vino a Orvieto
Località Ponte Giulio, 3 Orvieto TR
Tel. 0763/315888 · bigi@giv.it



ta la vinificazione delle uve prodotte e la presenza del Campus per agevolare gli studenti fuori sede, collaborazioni con aziende, associazioni ed è capofila della rete degli istituti agrari ITA Senza Frontiere.

sto un sesto anno di specializzazione per il conseguimento del titolo di "Enotecnico";

• G e - stione dell' Ambiente e del Territorio, nella quale si affrontano le problematiche della conservazione e tutela del patrimonio am-

bientale. Per concretizzare lo studio teorico gli studenti si esercitano nell'azienda della scuola, 20 ettari di coltivazioni erbacee ed arboree, dove le tecniche colturali tradizionali incontrano l'innovazione tramite la presenza di sistemi di supporto alle decisioni in agricoltura 4.0.

Oltre ai laboratori, la scuola dispone di una cantina didattica nella quale viene realizza-

Storia, tradizione, prestigio e qualità dell'offerta formativa fanno dell'Istituto Tecnico Agrario di Bagnoregio un fiore all'occhiello per chi vuole intraprendere una formazione specifica nei settori agroalimentare ed ambientale, settori che stanno assumendo sempre maggiore rilevanza nel futuro dei nostri territori per uno sviluppo economico e sociale sostenibile.

Questa pagina è stata realizzata grazie al contributo di Bigi Vini Orvieto

Trasporti ferroviari, i sindaci di Orvieto e Chiusi: "Positiva l'apertura di un confronto tra Regioni, Trenitalia e Rfi".

Nel pomeriggio di giovedì 17 luglio si è tenuto un incontro, da remoto, convocato dagli assessori regionali ai Trasporti di Umbria, Toscana e Lazio con i rappresentanti di Rfi e Trenitalia sulle criticità dei servizi ferroviari. Presenti e invitati a partecipare anche gli amministratori locali dei territori coinvolti tra cui il sindaco di Orvieto, Roberta Tardani, e quello di Chiusi, Gianluca Sonnini, promotori dell'iniziativa a Roma dello scorso 1 luglio insieme al primo cittadino di Cortona e altri sindaci dell'Orvietano, del Trasimeno, della Valdichiana Senese e dell'alto Lazio.

"È positivo – commentano congiuntamente Roberta Tardani e Gianluca Sonnini – che finalmente si sia aperto un confronto tra le Regioni Umbria, Toscana, Lazio, Trenitalia e Rfi, come avevamo sollecitato da mesi raccogliendo le istanze e



le preoccupazioni di centinaia di pendolari e cittadini dei nostri territori, e siamo soddisfatti che il significato e l'obiettivo dell'importante mobilitazione dei sindaci dello scorso primo luglio siano stati compresi e abbiano contribuito alla convocazione di questo incontro. Abbiamo appreso con favore che anche Trenitalia e Rfi hanno chiesto all'Autorità di regolazione dei trasporti la revoca della delibera che dal 1 gennaio 2026 vieta l'utilizzo della linea

Av ai treni con velocità inferiore ai 200 km/h e sollecitato una proroga a dicembre 2027 alla deroga attualmente in vigore. Abbiamo condiviso la richiesta delle Regioni di convocare un incontro sul tema con Art e Ministero dei Trasporti. Allo stesso tempo, come è stato più volte sottolineato anche dai rappresentanti di Rfi e Trenitalia, abbiamo ribadito la necessità che le Regioni Umbria, Toscana e Lazio dialoghino ed elaborino una strategia interregionale per riprogrammare il modello dei trasporti su area vasta in vista della discussione sul nuovo catalogo tracce. In questo senso abbiamo chiesto accordi tra Regioni che garantiscano che i nuovi convogli regionali veloci in arrivo a partire dal prossimo anno possano essere destinati anche alle tratte della linea direttissima Firenze-Roma che

attraversano i nostri territori. Siamo poi tornati a richiedere che l'Ic 598, oggi regolarmente deviato sulla linea lenta, venga riportato sulla Direttissima e vigileremo sugli impegni presi da Rfi che sta studiando una soluzione per risolvere questo problema. Ci auguriamo vivamente – concludono i due sindaci – che il tavolo di oggi possa diventare permanente e che possa vedere anche in futuro la partecipazione attiva dei sindaci perché nei prossimi mesi, alla luce degli importanti investimenti che si stanno facendo per l'ammodernamento della rete ferroviaria nel nostro Paese, la sinergia e la collaborazione tra tutti i soggetti interessati saranno fondamentali per assicurare ai nostri territori quei servizi essenziali moderni ed efficienti che servono per essere più attrattivi e creare nuove condizioni di sviluppo".

Questa pagina è stata realizzata grazie al contributo di C.I.S.E. srl

I.I.S.S.T. Majorana-Maitani di Orvieto.

"Explore English: the Orvieto edition" all'IIS Majorana-Maitani di Orvieto.

Ma che caldo, ma che caldo, ma che caldo fa...

Ma che caldo in questa città! Sulle note di Jovanotti è cominciata la nostra avventura con Explore English: the Orvieto edition, un laboratorio estivo inserito nel progetto "E-State con noi" e reso possibile grazie alla partecipazione dell'IIS Majorana-Maitani di Orvieto al Programma Nazionale "Scuole e Competenze" 2021-2027, finanziato dal Fondo Sociale Europeo Plus.

EnglishExperienceOrvietoEdition1 Per noi è stato un modo diverso, alternativo e creativo per imparare l'inglese. Non la solita lezione frontale, ma un'esperienza vera, vissuta, immersiva. Abbiamo sperimentato strategie didattiche nuove, attive, coinvolgenti, che ci hanno permesso di imparare giocando, parlando, ridendo. Abbiamo scoperto che l'inglese può essere vissuto, non solo studiato.

EnglishExperienceOrvietoEdition2 Il corso è durato trenta ore e ha previsto una vera full immersion nella lingua: ogni incontro era diverso, ben strutturato e pieno di sorprese. Nelle calde giornate a Ciconia, ci siamo ritrovati – studenti dai 14 ai 17 anni – a riempire con entusiasmo le aule dell'Istituto. Con i ventagli in mano e tante risate, ci siamo messi in gioco con attività icebreaker, giochi di ruolo, escape room, creazione di menù, giochi da tavolo e tanto altro ancora.

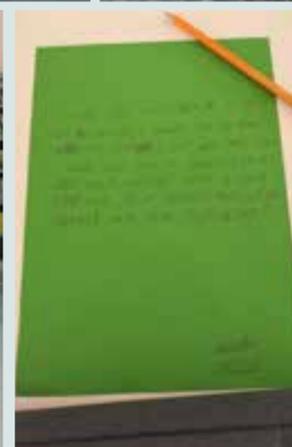
EnglishExperienceOrvietoEdition4 L'ultimo giorno è stato il più emozionante: una caccia al tesoro per le vie di Orvieto ci ha visti protagonisti. È stato lì che abbiamo messo in pratica tutto quello che avevamo appreso, utilizzando le funzioni comunicative necessarie in situazioni reali. Ma soprattutto, ci siamo sentiti parte di un gruppo vero, unito, dove

ognuno ha contribuito per raggiungere un obiettivo comune.

EnglishExperienceOrvietoEdition5 È stato molto bello per noi vivere momenti di socializzazione e di scambio con altri studenti dell'istituto, che in precedenza incrociavamo nei lunghi corridoi della scuola o durante il cambio dell'ora. Con loro abbiamo condiviso davvero tanto, durante il laboratorio.

EnglishExperienceOrvietoEdition8 Quello che abbiamo vissuto non è stato solo un corso d'inglese, ma un'esperienza completa: abbiamo capito che si impara davvero quando si è coinvolti, quan-

do le attività sono concrete, quando si lavora insieme per qualcosa di reale. Non abbiamo solo studiato l'inglese, lo abbiamo usato, sbagliato, riprovato, capito. E alla fine ci siamo anche divertiti. E questo, per noi, ha fatto la differenza. Come ci ripetono le nostre docenti, "il modo più efficace di apprendere avviene nel contesto, quando gli studenti sono coinvolti in compiti autentici e nella risoluzione di problemi del mondo reale".



C. I. S. E. s.r.l.
WWW.BASILI.IT

COSTRUZIONI IDRAULICHE STRADALI EDILI

Sede Legale:
Via Monte Vettore snc - Orvieto (TR)
Tel. 0763 302527 Fax 178 2207216

Impianto di produzione
Conglomerati Bituminosi:
Loc. Pian dei Poveri - Orvieto (TR)
Tel. 334 6266642
cise@basili.it



SOLO COSE BUONE DALLA NATURA

Canale di Orvieto
Località Botto, 23
Tel. 0763 29010



Numeri degli aeroporti.

1° luglio 2025 - Nuovi importanti traguardi per l'aeroporto internazionale dell'Umbria San Francesco d'Assisi, che nel mese di giugno ha registrato risultati da record sul fronte del traffico passeggeri. Sabato 28 giugno 2025 si è registrato il nuovo picco storico giornaliero con 3.470 passeggeri transitati, superando il precedente massimo raggiunto il 15 agosto 2023, quando erano stati 3.352, con un incremento del +3,5%. Anche su base mensile è stato raggiunto un nuovo record assoluto, con 73.051 passeggeri transitati a giugno, che migliora il precedente primato di agosto 2023 con una crescita del +2,6%. Rispetto a giugno 2024, quando i passeggeri furono 62.481, l'incremento mensile di traffico è pari al 17%. Complessivamente, nel periodo gennaio-giugno 2025 sono transitati 276.334 passeggeri, con un incremento del +21,6% rispetto allo stesso periodo del 2024 (quando furono 227.192). A trainare la crescita è stato in particolare il traffico internazionale, che nei primi sei mesi dell'anno ha rappresentato il 71% del totale. Un risultato che conferma il trend positivo registrato nei mesi precedenti e che si inserisce nel contesto della stagione estiva "Summer 2025", durante la quale l'aeroporto dell'Umbria è collegato a 17 destinazioni, operate da 6 compagnie aeree, con fino a 114 voli settimanali. Nel dettaglio, sono attualmente attive 8 rotte nazionali da/per



Brindisi, Cagliari, Olbia, Lamezia Terme, Catania, Palermo, Lampedusa e Pantelleria, e 9 rotte internazionali da/per Londra Stansted, Londra Heathrow, Bruxelles, Bucarest, Barcellona, Rotterdam, Cracovia, Malta e Tirana.

"I risultati migliori di sempre in termini di flussi registrati in questo giugno e il record del semestre per il nostro aeroporto - afferma la presidente della Regione Stefania Proietti

- ci danno ragione sulle scelte che intendiamo portare avanti per dare ulteriore slancio a uno scalo che si rivela sempre più strategico per la crescita dell'Umbria e che vogliamo rendere sempre più strategico per il turismo che sta mostrando un aumento senza precedenti come settore. La Regione Umbria ha approvato e finanziato un Piano quadriennale, con uno stanziamento annuale di 4,5 milioni, e ha in cantiere importanti investimenti da mettere a terra. Con questi numeri stiamo volando e vogliamo continuare a farlo con un'attenzione sempre maggiore alla necessaria intermodalità dell'aeroporto con le altre reti infrastrutturali e di trasporto sulle quali vogliamo puntare sempre di più."

Per ulteriori informazioni sui voli da/per l'aeroporto dell'Umbria è possibile consultare il sito ufficiale www.airport.umbria.it.

Conclusi ai laghi di Orvieto i corsi di Pesca e di Ed. Ambientale 2025.



Con una appassionante e partecipata garetta presso i Laghi di Orvieto, si sono conclusi i Corsi di pesca e di Educazione Ambientale tenuti presso l'Istituto Comprensivo Orvieto - Montecchio - sez. scuola media I. Scalza, nell'A.S. 2024/2025. Sia i corsi che la manifestazione finale sono stati organizzati dalla Lenza Orvietana, storica associazione di pesca che per la gara ha offerto supporto, attrezzature, esche e premi finali alle prime coppie classificate. In precedenza due Istruttori qualificati FIPSAS della Associazione organizzatrice avevano tenuto degli incontri in aula per sensibilizzare le giovani leve sui problemi che affliggono l'Ambiente ed anche il mondo della pesca. In particolare hanno cercato di inculcare negli alunni la convinzione che quella sportiva ha il molteplice scopo di salvaguardare le acque, di allontanare i ragazzi dalle tentazioni del quotidiano e, soprattutto di facilitare l'inclusione per cercare di ridurre le situazioni di disagio sociale di alcuni ragazzi. Durante l'incontro in aula si era

parlato anche delle biodiversità dei vari habitat ed in particolare di quello acquatico, dei pesci che popolano le nostre acque e di alcune tecniche di pesca, tutte finalizzate comunque alla pratica del "catch and release", cioè alla loro tenuta in vivo dopo la cattura ed al rigoroso rilascio al termine della pescata. La manifestazione è risultata particolarmente gradita sia dai ragazzi che dai loro accompagnatori, che hanno molto apprezzato anche il sito dei Laghi di Orvieto, magnificamente inserito nel contesto ambientale e ben tenuto dal gestore, il Signor Fabiano. Un ringraziamento va agli Insegnanti di Ed. Motoria ed alla Dirigenza dell'Istituto con il quale la Lenza Orvietana collabora da molti anni, sempre con risultati eccellenti.

Renato Rosciarelli



STONFO ITALY COLMIC
www.lenzaorvietana.it - info@lenzaorvietana.it

ARMERIA ORVIETO
VIA DEI MELI N.11
05018 ORVIETO TR
0763 302830

TUTTO PER IL CACCIATORE
PORTANDO QUESTO COUPONS AVRAI UNO SCONTO DEL **15%**
ESCLUSE ARMI E MUNIZIONI

Benelli CRISPI

zamberlan

DIOTTO CREAM

Fabiani
GIOIELLERIE

Fabiani Gioiellerie ha un nuovo look! SIAMO TORNATI, PIÙ BELLI CHE MAI.

Passa a trovarci nella nostra boutique completamente rinnovata e ricevi in omaggio un gadget esclusivo firmato Fabiani Gioiellerie.

Ti aspettiamo per scoprire il nuovo volto dell'eleganza.

Ti aspettiamo a Orvieto
presso il c.c. Porta d'Orvieto

ORVIETO NASCOSTA

Un piccolo viaggio alla scoperta di alcune curiosità su Orvieto e il suo ricchissimo territorio. Piccole chicche, spesso nascoste, legate a storie particolari, che forse vale la pena di ricordare e raccontare.

a cura di Marco Sciarra



NEL NOME DELLA ...MISERICORDIA.

Dimenticato per anni, tanto da diventare una palestra, l'ex Oratorio della Misericordia, nella via omonima, è tornato alla ribalta da quando è stato promosso tra "i luoghi del cuore" del FAI.

Dedicato a San Giovanni Decollato, fu edificato nel Cinquecento dalla Confraternita della Misericordia, divenendo poi un gioiellino barocco, con pennacchi in stucco, figure allegoriche, arredi lignei intagliati e dipinti, pavimento in cotto e maiolica, un bell'affresco raffigurante il "Padre Eterno in gloria", il ciclo pittorico di Salvi Castellucci Arretino dedicato alle storie della vita di San Giovanni Battista e la Pietà di Girolamo Muziano ad ornare l'altare maggiore.

Una delle curiosità legate a questo luogo è il fatto di essere stato la sede del tribunale dell'inquisizione. Alcuni studiosi locali sostengono che già nei secoli precedenti abbia avuto lo stesso impiego, cosa piuttosto improbabile se, come risulta da alcuni documenti, fino al 1495, vi si ergeva il monastero delle monache di Sant'Agnesa. Quanto all'individuazione del tribunale dell'inquisizione ai tempi dell'eresia Patarina, quando si processavano in pubblico perfino i cadaveri riesumati dei ghibellini, diversi studiosi sono propensi a ritenere che, nel XIII secolo, i processi si svolgessero presso il convento di San Domenico, distrutto, assieme a gran parte della chiesa, nel 1932 per edificare l'accademia femminile



fascista di educazione fisica, nell'attuale Piazza XXIX marzo. Era consuetudine, infatti, affidare i tribunali ai domenicani e ai francescani, che rappresentavano in un certo senso le due anime del giudizio: la condanna e il richiamo alla redenzione.

Proprio ai francescani appartenevano i due famosi inquisitori Benvenuto da Orvieto e Bartolomeo da Amelia che emisero nella nostra città, tra il 17 aprile del 1268 e il 22 gennaio del 1269, ben sessantaquattro sentenze, condannando un centinaio di orvietani, accusati di avere tendenze catare.

I catari (cioè i "puri") si rifacevano ad un cristianesimo autentico, legato alla semplicità degli stili di vita a lontano da ricchezze ed ostentazioni mondane; rifiutavano alcuni dogmi della Chiesa ufficiale, tra cui la transustanziazione, ovvero la reale presenza di Cristo nell'eucarestia.

La stessa istituzione del Corpus Domini ad Orvieto nel 1264, come festività che esaltava proprio la transustanziazione, ben rientrava nel quadro della lotta ai patarini, all'interno di un lungo processo politico-religioso che vide condannati molti esponenti delle famiglie ghibelline, determinando l'affermarsi di quelle guelfe, cioè filo-papali, la più importante delle quali era rappresentata dai Monaldeschi, che sconfissero i rivali Filippeschi solo nel 1313.



IL CLIMA INFLUENZA LA STORIA

IL "periodo caldo romano" o "optimum climatico romano" è un periodo che va circa dal 200 a.C. al 400 d.C. in cui il clima dell'Europa, dell'area mediterranea e dell'Atlantico settentrionale è stato significativamente più caldo (1,5-2 °C) e umido dei secoli precedenti e successivi. Questo periodo è caratterizzato dalla progressiva nascita e dall'espansione dell'Impero romano. Secondo alcuni storici non è solo una coincidenza: probabilmente le condizioni climatiche particolarmente miti e stabili hanno favorito Roma.

Il clima caldo e umido su gran parte dell'Impero ne avrebbe infatti facilitato la crescita demografica e l'espansione. Al contrario, il lento ma costante raffreddamento del clima a partire dal 150 d.C. avrebbe influito sul declino di Roma. Vediamo le fasi di questo periodo, gli effetti che ebbe sugli eventi del tempo e infine i motivi per cui non è un fenomeno paragonabile all'attuale riscaldamento globale.

I paleoclimatologi, cioè gli studiosi del clima e delle variazioni climatiche del passato, hanno riscontrato che il periodo caldo romano è stato il più caldo degli ultimi 2000 anni nell'area europea, mediterranea e dell'Atlantico settentrionale. Gli studi realizzati, messi in relazione tra loro, hanno infatti restituito tutti risultati molto simili tra loro: evidenziano che tra il III secolo a.C. e il V d.C. la temperatura nelle zone indicate era più calda di circa 1,5-2 gradi rispetto ai valori medi dei secoli precedenti e successivi; inoltre si verificò un'intensificazione delle piogge, soprattutto in estate.

I motivi che hanno portato a questo riscaldamento sono naturali e fanno parte delle normali variazioni climatiche del nostro pianeta: ricostruendo il clima del passato si vede un lungo e progressivo riscaldamento della temperatura a partire dall'Olocene (iniziato 11.700 anni fa circa) che culmina nelle temperature più alte proprio durante il perio-

do romano. Nulla a che vedere con il repentino e brusco riscaldamento che sta avvenendo ora, peraltro a livello globale e non localizzato.

Un'altra prova del verificarsi del periodo caldo romano viene anche da alcune fonti storico-letterarie: alcuni autori scrissero che in Grecia crescevano le palme da dattero, mentre Plinio scrisse che i faggi, che normalmente si trovavano in pianura, cominciarono a crescere anche sui monti.

Per quanto riguarda l'influsso sulla storia dell'Impero romano il clima ha influito così:

- Il clima più caldo avrebbe agevolato alcune spedizioni militari romane, in particolare le conquiste a nord delle Alpi, in Gallia, Britannia e Germania.
- Le piogge estive più intense avrebbero garantito acqua e prosperità alle città romane: nel I e nel II secolo d.C., ad esempio, le piene del Tevere cadevano in marzo ed agosto. Oggi, invece, cadono in inverno, mentre durante l'estate si parla sempre più spesso di siccità.

La temperatura più alta, combinata con l'aumento delle piogge estive, avrebbe favorito lo sviluppo dell'agricoltura. Questo si sarebbe tradotto in abbondanza di raccolti e in un aumento delle superfici coltivabili. Alcune fonti testimoniano come in Nord Africa, in terreni oggi desertici, fosse possibile coltivare su terreni fertili.

L'Impero romano fiorì fino



verso i confini dell'Impero romano. Le temperature dell'aria e del mare durante il periodo caldo romano erano abbastanza simili a quelle che viviamo oggi. Sebbene i valori siano

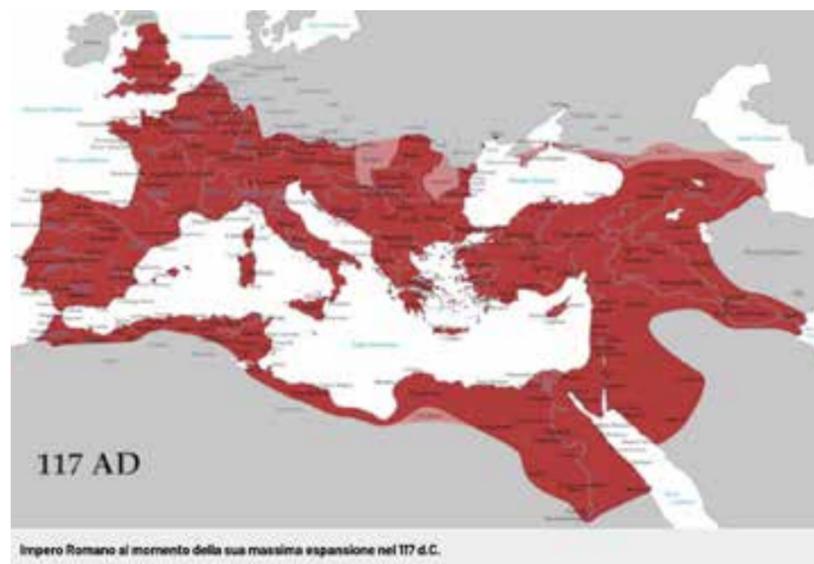
a circa il 150 d.C., periodo in cui raggiunse il suo massimo splendore. Dalla metà II secolo d.C., però, iniziò una fase climatica di transizione: il periodo post-romano è stato caratterizzato da un raffreddamento progressivo della temperatura fino a circa -4,5 °C, che si è concluso solo la Piccola Era Glaciale (avvenuta circa nel 1700). Un clima più freddo e una maggiore siccità avrebbero causato numerosi problemi all'Impero romano, influenzandone la caduta. Il nuovo clima, infatti, avrebbe presentato numerose sfide: il freddo e la siccità avrebbero causato più insicurezza nei raccolti agricoli, rendendo più difficile sfamare l'intera popolazione. Il nuovo clima avrebbe favorito la circolazione di virus e batteri precedentemente sconosciuti, che avrebbero causato pestilenze ed epidemie. Il clima freddo del nord Europa avrebbe fatto sì che le popolazioni del nord migrassero

molto simili, però, i due periodi sono totalmente diversi. L'optimum climatico romano, infatti, è stato lungo e progressivo. Il cambiamento climatico che vediamo oggi, invece, è stato incredibilmente rapido, in linea con la maggiore concentrazione di CO2 nell'aria, causata dalle emissioni provocate dalle attività umane a partire dalla metà dell'800. A causa di questa velocità, negli ultimi decenni, abbiamo assistito a un aumento dei fenomeni estremi (piogge, tempeste, frane) che invece non era presente nel periodo caldo romano. Proprio perché il cambiamento climatico è così veloce, infatti, l'ambiente fa fatica a trovare un nuovo equilibrio e ciò si traduce in fenomeni più intensi e dannosi per le attività umane.

Tutti questi elementi avrebbero fortemente influito sul declino della civiltà romana.

geopop.it

LA CADUTA DELL'IMPERO FORSE INFLUENZATA DAL CLIMA



Impero Romano al momento della sua massima espansione nel 117 d.C.

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 Sfraccavallo ORVIETO · Corso del Popolo 47 int. 16b TERNI
tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studiorborvieto.it

www.studiorborvieto.it



Da oltre 70 anni il Gruppo Ultragas si occupa di gas e metano, oggi con Ultraenergy offre soluzioni competitive e convenienti anche per la fornitura di energia elettrica, facendoti risparmiare su LUCE&GAS.

CONSULENZA E SOPRALLUOGO GRATUITI

**VIENI A TROVARCI
PORTA la tua vecchia
bolletta LUCE&GAS
E SCOPRI QUANTO
PUOI RISPARMIARE!**

TI ASPETTIAMO
Via della Svolta 1/B ORVIETO - Ciconia
Tel. 0763 393502 - 0763 349277
www.ultragas.it • tuttogas@tuttogasspa.it

NUMERO VERDE
840 001844



ITINERARY



LA BAI DELLE ZAGARE

Siamo nella Puglia settentrionale, sul promontorio del Gargano: lo sperone d'Italia che si allunga sul Mar Adriatico. La baia sfoggia acque di una purezza cristallina, tanto da essersi meritata le 3 Vele di Legambiente.

La Baia delle Zagare, detta anche Baia dei Mergoli per i merli che qui nidificano, si trova tra Mattinata e Vieste, in provincia di Foggia, ed è uno dei simboli stessi del Gargano.

Lo scenario è da brivido: selvagge pareti rocciose si tuffano nelle acque trasparenti, di fronte si ergono i faraglioni candidi, a pochi metri dalla riva. Il mare assume le sfumature dello smeraldo e dell'azzurro, la pietra della costa alta a strapiombo passa dal bianco, a ridosso del mare, al verde intenso della vegetazione che la ricopre con una fitta coltre. I ciottoli chiari misti a sabbia della battigia riflettono il sole.

La baia è tagliata in due da una possente falesia calcarea. Organizzatevi con pinne, maschera e boccaglio e avvicinatevi ai faraglioni denominati L'Arco di Diomede e Le Forbici. L'accesso alla baia è riservato ai clienti dell'hotel in loco oppure a chi dispone dell'apposito pass a pagamento.

Se visitate la Baia della Zagara nelle stagioni di mezzo vi sembrerà di esservi appena

spruzzati con dell'acronia, sul promontorio del Gargano: lo sperone d'Italia che si allunga sul Mar Adriatico. La baia sfoggia acque di una purezza cristallina, tanto da essersi meritata le 3 Vele di Legambiente. La Baia delle Zagare, detta anche Baia dei Mergoli per i merli che qui nidificano, si trova tra Mattinata e Vieste, in provincia di Foggia, ed è uno dei simboli stessi del Gargano. Lo scenario è da brivido: selvagge pareti rocciose si tuffano nelle acque trasparenti, di fronte si ergono i faraglioni candidi, a pochi metri dalla riva. Il mare assume le sfumature dello smeraldo e dell'azzurro, la pietra della costa alta a strapiombo passa dal bianco, a ridosso del mare, al verde intenso della vegetazione che la ricopre con una fitta coltre. I ciottoli chiari misti a sabbia della battigia riflettono il sole. La baia è tagliata in due da una possente falesia calcarea. Organizzatevi con pinne, maschera e boccaglio e avvicinatevi ai faraglioni denominati L'Arco di Diomede e Le Forbici. L'accesso alla baia è riservato ai clienti dell'hotel in loco oppure a chi dispone dell'apposito pass a pagamento. Se visitate la Baia della Zagara nelle stagioni di mezzo vi sembrerà di esservi appena

La leggenda vuole che il fiore d'arancio sia simbolo di amore, fedeltà e purezza per il suo candore e l'essenza dolce, delicata. Con i fiorellini si producono articoli di cosmesi e profumeria, nonché il miele di zagara, meglio se biologico, una specialità da assaggiare su una fetta del celebre pane pugliese.

La Piana di Mattinata è un luogo da esplorare se siete qui per una villeggiatura di mare, visto che è il tratto di litorale più esteso del Gargano e offre una serie di spiagge, da quelle libere alle più attrezzate, con tutti i comfort offerti dagli stabilimenti balneari. Il Monte Saraceno che domina la piana si getta in acqua con un potente effetto



scenografico. A fare da cornice, le alte rocce sedimentarie ricoperte di pini.

La Spiaggia di Vignanotica, non distante dalla Baia delle Zagare, è uno spettacolo di natura selvaggia, in genere meno frequentata delle altre anche nei periodi più affollati dell'estate. Si tratta di 500 metri di sabbia mista a ghiaia indorata dal sole, con una ripida falesia alle spalle, che al limitare della spiaggia presenta grottoni e aperture.

Tutto il tratto di costa che comprende la Baia delle Zagare fa parte del Parco Nazionale

del Gargano, circa 120.000 ettari dove la natura dà spettacolo. Si tratta di una delle aree naturalistiche protette più estese d'Italia, dalla straordinaria biodiversità. Mentre vi spostate di spiaggia in spiaggia ad abbracciarvi saranno iris, euforie, orchidee, alberi di agrumi, ulivi e fichi d'India.

Inoltre, trovando più all'interno, la vegetazione cambia e passerete all'ombra di

lecci, aceri, olmi, tigli e tassi. Potreste ritrovarvi faccia a faccia con un capriolo. Il falco pellegrino è tra le 150 specie di volatili che nidificano qui. La Foresta Umbra è in assoluto la zona più interna del parco e vale una gita, quando avrete fatto il pieno di salsedine e sole. I rilievi raggiungono gli 800 metri sul livello del mare e alcune zone sono a ridosso delle coste. Faggi e pini di Aleppo sono di dimensioni monumentali, a garantirvi fresco e aria salubre anche nella stagione più calda.

Summer Promo

BioNive
SALUTE E BELLEZZA

speciale
1+1



RILASTIL
LABORATORI MILANO

Doposole
OMAGGIO
con l'acquisto
di 2 solari



Avène

-20%
sulla Linea Solari

Borsa in omaggio
con l'acquisto
di 3 solari



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

Eccellenza dentale ad Orvieto

Cos'è un dente fratturato?

Un dente fratturato ha una piccola crepa o spaccatura che si sviluppa nel tempo. Può partire dalla superficie e scendere all'interno del dente, a volte senza dare sintomi per mesi. Le cause principali sono:

- Masticare cibi duri (come ghiaccio, nocchie, croste)
- Digriagnare i denti (bruxismo)
- Vecchie otturazioni molto grandi
- Traumi, come urti o incidenti



Con il tempo, le forze della masticazione possono far peggiorare la frattura, rendendo il dente sempre più debole.

Come capire se hai un dente fratturato

I sintomi possono essere diversi da persona a persona. A volte non si sente nulla, altre volte si prova:

- Dolore quando si mastica
- Sensibilità al caldo, al freddo o ai dolci
- Una fitta improvvisa quando si morde
- Fastidio che va e viene
- Attenzione: questi sintomi possono sembrare quelli di una carie o di un'infiammazione del nervo, per questo è importante andare dal dentista per una diagnosi precisa.

Si vede in radiografia?

Non sempre. Le crepe nei denti spesso non si vedono nelle radiografie normali, perché il dente intorno alla frattura è ancora integro. Tuttavia, il dentista può capire se c'è una frattura osservando bene il dente con strumenti speciali, ingrandimenti o test specifici.

Cosa può fare il dentista

Il trattamento dipende da quanto è profonda la frattura e da dove si trova. Alcune opzioni sono:

- Rimuovere eventuali carie o vecchie otturazioni per vedere meglio la frattura
- Applicare una corona (capsula) per proteggere il dente e impedirgli di rompersi del tutto
- Devitalizzare il dente se la frattura ha raggiunto il nervo
- Estrarre il dente nei casi più gravi, se la frattura arriva sotto la gengiva o fino alla radice

Si può prevenire?

Non sempre, ma ci sono alcune buone abitudini che aiutano:

- Evita di mordere cose molto dure
- Usa un bite se digriagni i denti di notte
- Fai controlli regolari dal dentista, specialmente se hai otturazioni vecchie o molto estese

Un dente fratturato non è sempre facile da riconoscere, ma può causare dolore e peggiorare nel tempo se non trattato. Se hai un fastidio sospetto, non aspettare: una visita dal dentista può fare la differenza tra salvare o perdere il dente.

Dr. Marco Gradi
Specialista in
Implantologia
e Protesi



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



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



Dr. Chiara Gradi
Igienista dentale
Sigillature
Estetica del sorriso



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

DR. VALERIA REGGIANI
DOTT.ssa



La perdita dei capelli è un fenomeno che purtroppo colpisce milioni di donne e di uomini già a partire dai 25 - 30 anni. L'Italia si posiziona al secondo posto al mondo per incidenza di perdita di capelli maschili, con il 44,37% di uomini che affrontano questo problema. In particolare, l'alopecia androgenetica è una delle cause più comuni: rappresenta infatti una condizione legata a fattori genetici e ormonali che portano ad un progressivo diradamento dei capelli soprattutto nelle aree frontali e sul vertice del cuoio capelluto.

Una chioma fluente è da sempre simbolo di vitalità e bellezza, la calvizie, soprattutto quando inizia a presentarsi in età giovanile, può sconvolgere completamente la vita di chi ne soffre.

Non si tratta solo di un fattore estetico, quando i capelli cadono è molto frequente provare sentimenti di ansia, preoccupazione e tristezza e questo mina la fiducia in se stessi e diminuisce l'autostima. La caduta dei capelli comporta insicurezza in quanto cambia la percezione della propria immagine.

Se un tempo le uniche soluzioni erano l'accettazione o il trapianto, oggi esistono trattamenti innovativi, meno invasivi e più accessibili. Tra questi, sta guadagnando sempre più attenzione la biorivitalizzazione tricologica con ossigeno e polinucleotidi.

Ma che cosa è la biorivitalizzazione del cuoio capelluto?

E' una procedura medica che mira a migliorare l'ambiente del cuoio capelluto, stimolando i follicoli piliferi e rallentando la caduta dei capelli. Si basa sull'utilizzo combinato di due elementi:



- Ossigeno ad alta concentrazione, veicolato con tecnologie specifiche, che migliora la microcircolazione e favorisce l'ossigenazione dei tessuti.
- Polinucleotidi, molecole naturali derivate dal DNA (completamente biocompatibili) che hanno proprietà rigenerative, antiossidanti ed idratanti. Stimolano l'attività cellulare e favoriscono un ambiente ottimale per la crescita del capello.

A chi è indicato questo trattamento?

Questo tipo di trattamento è indicato a tutti, uomini e donne, sia nelle fasi iniziali che avanzate della calvizie, nel diradamento o nell'alopecia areata.

E' inoltre particolarmente efficace in presenza di capelli miniaturizzati o assottigliati che sono sì presenti ma estremamente sottili, ridando tono e corpo agli stessi.

I benefici ottenuti sono una riduzione della caduta dei capelli ed una ricrescita nelle zone diradate, capelli più forti, lucidi e spessi. La biorivitalizzazione con ossigeno e polinucleotidi rappresenta quindi una soluzione efficace e moderna per contrastare la perdita di capelli con un approccio naturale e rigenerativo.

La perdita dei capelli può essere fonte di disagio, ma oggi abbiamo a disposizione strumenti sempre più efficaci per affrontarla. Il primo passo è non sentirsi soli e chiedere aiuto. Parlare con un medico non significa ammettere una sconfitta, ma prendersi cura di sé e della propria immagine, che fa parte del nostro benessere.

Dott.ssa Valeria Reggiani

Riceve su appuntamento presso: Studio Medico
via Garibaldi n° 39 Orvieto - Tel. 3498711083
valeriareggiani.v@gmail.com

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.



Lo psicologo e lo psicoterapeuta: un equivoco non risolto.

Lo psicologo è un laureato in psicologia che, a livello clinico, si occupa di consultazioni, test psicoattitudinali e valutazioni rispetto alla condizione psicologica del soggetto che lo consulta. Lo psicoterapeuta, invece, è un medico che ha seguito l'adeguata formazione in psicoterapia ed è quindi l'unico abilitato ad esercitare quest'ultima con tutto ciò che ne consegue, ossia il trattamento vero e proprio finalizzato alla cura dei disturbi psicopatologici e del disagio mentale in generale. La definizione sembra netta ed inequivocabile, ma in realtà vi è tutto un contenzioso ancora in corso circa i limiti delle due professioni.

Lo psicologo, infatti, è legalmente autorizzato ad utilizzare strumenti di intervento per la riabilitazione in ambito clinico (il colloquio psicologico ne è un esempio), il che sembra farlo diventare molto simile allo psicoterapeuta, ma non è così. Se non fosse così che esisterebbero a fare le varie scuole di specializzazione?

Con questo articolo, però, non voglio né minimamente professare una sorta di superiorità dello psicoterapeuta sullo psicologo, né svaloriare quest'ultimo, bensì esclusivamente provare a mettere ordine al fine di non dare più adito a quella disinformazione che permane rispetto alle figure professionali che si occupano di psicologia, provocando quella confusione che a sua volta ha come conseguenza la scelta disfunzionale sul chi rivolgersi. Si deve arrivare ad una collaborazione tra queste due figure, non restando su una mera ed inutile competizione che non fa altro che impoverire tutta la psicologia stessa.

Ad oggi, infatti, l'unica cosa che effettivamente si nota è una reciproca conflittualità mimetica dove ogni professionista prova ad assumere il ruolo dell'altro, le competenze dell'altro.

Quando nei mesi scorsi, riferendomi a coloro che avevano l'idea di orientarsi su uno psicologo o psicoterapeuta che sia, parlavo di coraggio riguardo alla forza che dovrebbero avere nel guardare in faccia i propri limiti, oggi rigiro tale concetto ai professionisti della psiche.

Anche questi potrebbero provare ad essere coraggiosi nell'ammeterseli, non invadendo gli spazi altrui e non professando abilità che necessariamente non possono possedere per esperienze formative diverse.

Il coraggio, dunque, non risiede solo nei cosiddetti pazienti ma anche e soprattutto nelle stesse figure curanti, con ampio guadagno di tutta la psicologia e non solo.

Al prossimo mese.

Per appuntamento: 339 2189490

Orvieto: Piazza Marconi, 1 - Perugia: Via del Bovo, 19
Studio FISIOMED in Ciconia: Via degli Aceri, 58/60

COOPERATIVA S. ANTONIO ABATE

La Cooperativa Sociale S. Antonio Abate di Monterubiaglio gestisce, da diversi anni, la struttura dell'ex Istituto San Domenico Savio, fondato da Mons. Marzio Miscetti.



Attualmente tale sede ospita anziani e persone con portamento fragile.

Recentemente la Cooperativa ha acquistato il complesso dalla Parrocchia di Monterubiaglio e conseguentemente ha realizzato una nuova ristrutturazione sia all'esterno che all'interno e nelle numerose camere.

Successivamente la zona sociale n. 12, capofila il Comune di Orvieto, con Determina Dirigenziale, ha autorizzato un ampliamento dei posti di ricovero fino a 20 unità, permettendo quindi maggiore possibilità di accettazione ospiti.

Il personale specializzato conta tredici unità impegnate a turno, giorno e notte, quotidianamente, nell'assistenza degli ospiti nelle varie fasi della giornata. La Cooperativa ha a disposizione due pulmini per le varie uscite nel comprensorio e per le visite guidate. L'esperienza trentennale garantisce massima serietà, un'altissima qualità del servizio offerto e soprattutto, la massima attenzione e delicatezza nella gestione degli ospiti.



Per Info Tel. 0763 626050 - Cell. 335 7632317



COOPERATIVA S. ANTONIO ABATE
Via del Poggio, 13/17
05014 Monterubiaglio (TR)
cooperativasantantonioabate@gmail.com

LA BORSITE TROCANTERICA

COSA È? La borsite trocanterica è l'infiammazione della borsa sinoviale che si trova nella zona laterale dell'articolazione dell'anca e che ha la funzione di migliorare lo scorrimento dei tendini e di ammortizzare gli urti.

QUALI SONO I SINTOMI? Il sintomo principale della borsite trocanterica è il dolore che aumenta o diminuisce a seconda del movimento. Nei casi di borsite trocanterica grave si può avere anche gonfiore e rossore in sede trocanterica.

QUALI SONO LE CAUSE? La borsite trocanterica può essere causata da alterazioni posturali, traumi, sforzi eccessivi e attività lavorative o sportive ripetute.

COME VIENE FATTA LA DIAGNOSI? La diagnosi viene effettuata osservando la sintomatologia del paziente e per mezzo dell'esame di Ecografia muscolare ed articolare.

COME PUÒ ESSERE CURATA? La borsite trocanterica può essere curata utilizzando farmaci antinfiammatori specifici e sedute di Fisioterapia per ridurre il dolore e l'infiammazione e sedute di Osteopatia per migliorare l'equilibrio posturale e prevenire il rischio di recidive.

QUALE È LA PRIMA COSA DA FARE? Se si sospetta di avere una borsite trocanterica 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.

RIABILITAZIONE DOPO UN ICTUS

L'Ictus Cerebrale è causato da una lesione cerebrovascolare e si distingue in due tipologie principali: ischemico ed emorragico.

Nel primo caso è dovuto alla chiusura di un vaso cerebrale, con conseguente danno alle cellule cerebrali per il mancato apporto di ossigeno e nutrienti portati dal sangue. Nel secondo caso è dovuto alla compressione che esercita il sangue a livello cerebrale nel momento in cui fuoriesce da un vaso. Tra le conseguenze più frequenti dell'ictus cerebrale ci sono: emiparesi (paralisi di metà del corpo), difficoltà nella deambulazione,

disturbi dell'equilibrio, difficoltà nell'eseguire gesti e disturbi del linguaggio. Il fisioterapista segue il paziente passo dopo passo, impostando un piano riabilitativo personalizzato, in base al caso ed alle esigenze del singolo paziente. L'obiettivo sarà quello di migliorare la qualità di vita della persona, aiutandola a recuperare le funzionalità perdute e superare gli ostacoli, permettendole così di tornare a svolgere in autonomia le proprie attività di vita quotidiana. La collaborazione e la motivazione del paziente svolgono un ruolo importante, così come i familiari, che dovranno lavorare in sinergia con il fisioterapista per creare un ambiente costruttivo.



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

SI RICEVE SU APPUNTAMENTO

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

FISIOMED
FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA
MEDICINA SPECIALISTICA



PIÙ UN CIBO È PROIBITO, PIÙ È DESIDERATO.

Quante volte vi sarà capitato di alzarvi da tavola e pensare: "Quello che ho mangiato è troppo calorico" oppure "la cioccolata fa male, ma perché è così buona?"

Spesso durante le visite mi capita di sentire queste frasi.

Questi pensieri, queste frasi sono un retaggio della cultura della dieta che etichetta i cibi in buoni e cattivi per la nostra salute, in calorici o dietetici; per chi soffre di problemi alimentari il primo pensiero potrebbe essere "Non posso mangiare il cioccolato, fa male".

Questa imposizione innesca un circolo vizioso:

-Continuo a desiderare la cioccolata fino a quando non ne mangio un pezzettino, facendolo spesso di nascosto e mangiando molto velocemente.

-Spesso dopo aver mangiato il primo cioccolatino ne mangio altre 3/4 pezzettini.

-Arrivano i sensi di colpa e i rimproveri per aver mangiato qualcosa di più.

-Poi arriva la frase "tanto ormai" e allora si continua a mangiare, cioccolata e dolci perché ormai il "danno" è stato fatto.

Se vogliamo riuscire ad autoregolarci con i cibi che più ci piacciono dobbiamo iniziare a vederli per come sono: cibi buoni che si possono tranquillamente mangiare e che ci possiamo gustare fino all'ultimo morso con consapevolezza.

Solo in questo modo ci si potrà fermare alla giusta porzione e sentirsi soddisfatti e appagati.

Ogni alimento porta nutrimento e piacere al nostro corpo e hanno tutti il diritto di stare nella nostra "dieta" intesa come stile di vita.

Il cibo non ha un valore morale. Non si è più bravi se si mangia qualcosa di più leggero e ugualmente non si è meno bravi se si mangia qualcosa di più calorico.



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

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