

Dott. Giuliano Barbabella IL DOTTORE DEI CORAGGIOSI

PSICOLOGO - PSICOTERAPEUTA

Salve a tutti i lettori de il Vicino.

Sono il Dott. Giuliano Barbabella psicologo/psicoterapeuta/psicoanalista, laureato in psicologia clinica e di comunità e specializzato in psicoanalisi applicata alle malattie somatiche.



IL VALORE NASCOSTO DEL TEMPO "PERSO".

La nozione di "tempo perso" evoca spesso fallimento, inefficienza o spreco. Quando non raggiungiamo un obiettivo, quando un'attività non produce risultati immediati o quando restiamo inattivi, tendiamo a considerare quel tempo come inutile. Eppure, osservato da una prospettiva più ampia, il tempo "perso" può arricchire la vita, favorendo creatività, benessere e introspezione.

Il tempo non strutturato – quello non pianificato né finalizzato a un compito specifico – è un terreno fertile per l'immaginazione. Molti artisti, scrittori e scienziati hanno trovato ispirazione in momenti apparentemente "vuoti", quando la mente vaga libera, collega idee lontane e genera intuizioni innovative. La capacità di lasciar fluire i pensieri senza una direzione prestabilita si rivela preziosa per l'innovazione e la risoluzione di problemi complessi.

Il tempo "perso" offre anche l'opportunità di riposo e recupero. In una società ossessionata dalla produttività, la pausa è spesso percepita come lusso o segno di pigrizia. Eppure, brevi momenti di inattività – come una passeggiata senza meta, un caffè lento o un sonno improvvisato – rigenerano energie mentali e fisiche, migliorano concentrazione e memoria, e prevengono il burnout. In questo senso, il tempo apparentemente inutile diventa un investimento nel benessere a lungo termine.

Un altro aspetto fondamentale è l'autoconsapevolezza. Quando non siamo assorbiti da impegni esterni, possiamo rivolgere l'attenzione verso l'interno, ascoltando pensieri, emozioni e desideri più profondi. Questo processo di introspezione permette di comprendere chi siamo, cosa ci rende felici e quali valori guidano le nostre scelte. In un mondo costantemente frenetico e rumoroso, il tempo "perso" offre uno spazio raro di silenzio interiore e riconnessione con la propria essenza.

Il tempo "perso" può rafforzare anche le relazioni. Spesso, i momenti più significativi con gli altri non sono quelli programmati, ma quelli spontanei: conversazioni improvvisate, risate condivise o semplici gesti di attenzione creano legami più autentici e profondi di ore di attività pianificate. Lasciare spazio all'imprevisto significa dare valore alla qualità del tempo condiviso, piuttosto che alla quantità.

Va considerato, infine, che il concetto di "tempo perso" è fortemente soggettivo e culturalmente condizionato. Ciò che per una persona rappresenta un fallimento, per un'altra può diventare opportunità di crescita. La chiave sta nel ridefinire il valore del tempo non in base alla produttività immediata, ma sulla sua capacità di arricchire la vita in modi meno tangibili, ma non per questo meno significativi.

In conclusione, il tempo "perso" non è spreco: può diventare un'occasione di esplorazione, riposo, riflessione e connessione. Visto come pausa necessaria, crescita silenziosa o momento condiviso, acquista valore. Riscoprire il significato del tempo "perso" significa, in un mondo che premia velocità ed efficienza, abbracciare una visione più ampia, profonda e autenticamente umana del vivere.

Al prossimo numero.

Per appuntamento: 339 2189490

Orvieto: Piazza Marconi, 1 - **Perugia:** Via del Bovo, 19

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

LASER LIPOLITICO PER IL DIMAGRIMENTO

LIPOTECH

Il dispositivo LIPOTECH è un laser non invasivo per la perdita di peso. La macchina è dotata di dieci emettitori laser, lunghezza d'onda 760nm. Quando i laser sono puntati sulle cellule adipose bersaglio, penetreranno verso il basso attraverso la parete delle cellule grasse e, allo stesso tempo, emulsionano (sciolgono)

il grasso all'interno delle cellule, che vengono poi espulse attraverso il sistema linfatico del corpo.

LIPOTECH è l'ultimo prodotto per il trattamento non invasivo delle cellule adipose bersaglio. È indolore, privo di traumi, non ha un periodo di recupero e non ha effetti collaterali. Le normali attività e gli esercizi possono essere ripresi immediatamente. Questo laser tratta l'intera circonferenza del corpo ed è adatto per pazienti con indice di massa corporea (BMI) fino a 40. Tramite l'applicazione estera, il laser mira al grasso in eccesso senza danneggiare altre cellule.

Queste molecole di grasso vengono quindi rimosse dal corpo con l'aiuto del sistema linfatico. Può essere utilizzato su vita, addome, schiena, glutei, cosce, ginocchia, braccia e collo e altre parti del corpo.

- **NESSUN CONTATTO DIRETTO**
- **ZERO TRAUMI**
- **ZERO DOLORE**
- **RECUPERO ZERO**
- **RISCHIO ZERO**

Riduce il grasso e rimodella la circonferenza: può eliminare l'eccesso di grasso corporeo nell'addome, nella vita, nella schiena, nei glutei, nelle cosce, nelle braccia e nel collo, e ridurre la circonferenza dell'area trattata.

Non solo può ridurre il grasso e la forma, ma anche stimolare rigenerazione del collagene e rassodare la pelle. Lipotech fornisce un trattamento indolore e non invasivo. Grazie alla lunghezza d'onda specifica, il laser colpisce solo lo strato di cellule adipose sotto la pelle, mentre altre cellule come la pelle e i capillari non subiscono alcun danno nel processo, ed è un modo sicuro e affidabile per perdere grasso.



**COSA ASPETTI?
Prenota subito
il tuo trattamento!**

Centro estetico Passion Beauty
Via delle Mimose, 5-7-9
Ciconia - Orvieto (TR)
Tel. 329 2610591



OSTEOPOROSI E FISIOTERAPIA

L'osteoporosi è una patologia che comporta un deterioramento del tessuto osseo, con conseguente aumento della fragilità ossea ed aumento del rischio di fratture. Le articolazioni più soggette a fratture da osteoporosi sono le vertebre, il femore ed il polso. Tra i fattori di rischio ci sono: età avanzata,

stile di vita scorretto, sedentarietà, problemi ormonali, assunzione di alcuni tipi di farmaci e presenza patologie specifiche. L'obiettivo del fisioterapista è quello di ridurre la perdita di tessuto osseo e per fare ciò imposta un programma riabilitativo personalizzato, che aiuterà il paziente ad avere effetti benefici sulla densità ossea e migliorare la qualità della vita, aiutandolo a migliorare lo svolgimento delle sue attività di vita quotidiana. In seguito alla valutazione fisioterapica, il fisioterapista riesce ad avere un quadro clinico più approfondito del paziente e tramite la collaborazione con il medico specialista di riferimento, vengono stabiliti gli obiettivi terapeutici, condivisi con il paziente, che è al centro del percorso. Il fisioterapista si avvale di esercizi che aiutano a migliorare la forza muscolare, la coordinazione e l'equilibrio, seguendo il paziente lungo tutto il percorso e monitorando passo dopo passo, per aiutarlo a raggiungere il proprio obiettivo.

ARTROSI DEL GINOCCHIO

La **GONARTROSI**, o artrosi del ginocchio, è una situazione cronico-degenerativa dell'articolazione del ginocchio dovuta ad una progressiva degenerazione della cartilagine articolare.

Quali sono i sintomi? Il sintomo che maggiormente colpisce i soggetti affetti da questa patologia è il dolore al ginocchio che aumenta con il movimento e si riduce con il riposo. Rigidità articolare e riduzione della mobilità sono presenti soprattutto al mattino e dopo lunghi periodi di immobilità. Nelle fasi acute, inoltre, sono spesso presenti gonfiore, arrossamento e senso di calore in corrispondenza dell'articolazione.

Quali sono le cause? Le cause che possono portare ad una artrosi del ginocchio sono differenti come ad esempio l'età avanzata, il sovrappeso, traumi e microtraumi ripetuti, la predisposizione genetica e un'attività lavorativa o sportiva usurante.

Come si fa la diagnosi? La diagnosi viene fatta valutando la sintomatologia del paziente e tramite l'esame di radiografia (RX) che potrà mostrare la degenerazione articolare più o meno avanzata.

Quale è il trattamento? Il trattamento dipende dal grado di avanzamento della patologia e può prevedere l'utilizzo di farmaci specifici, sedute di Fisioterapia ed Osteopatia o, nei casi più gravi e avanzati, l'intervento chirurgico.



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 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



Studio Harvard: 4mila passi nel weekend riducono mortalità e malattie cardiache negli over 70.

Non serve diventare maratoneti della terza età, né trasformare la passeggiata quotidiana in un'ossessione. Per gli anziani, bastano 4.000 passi una o due volte a settimana per ridurre significativamente il rischio di morte e malattie cardiovascolari. È quanto emerge da uno studio di Harvard che ribalta molte certezze e apre scenari incoraggianti: anche l'attività fisica sporadica, purché ci sia, può fare la differenza tra salute e fragilità. La ricerca, pubblicata sull'ultimo numero del British Journal of Sports Medicine, ha monitorato, per oltre un decennio, fino alla fine del 2024, 13.547 donne americane over 62, con età media di 72 anni, che hanno indossato un activity tracker per sette giorni consecutivi.

I numeri dello studio parlano chiaro: raggiungere almeno 4.000 passi in uno o due giorni alla settimana è stato associato a un rischio inferiore del 26% di morte per tutte le cause e del 27% per malattie cardiache. Chi ha raggiunto questa soglia in almeno tre giorni alla settimana ha abbattuto il rischio di morte per qualsiasi causa del 40%, mantenendo la protezione cardiovascolare attorno al 27%. Oltre queste soglie i dati sostanzialmente non migliorano.

L'elemento davvero innovativo dello studio riguarda la distribuzione dell'attività fisica nel tempo. Secondo gli autori, ciò che conta davvero è la quantità totale di passi, non il numero di giorni in cui si raggiunge una certa soglia. In media, le donne coinvolte hanno fatto 5.615 passi al giorno.

Quando i ricercatori hanno aggiustato i dati per tenere conto del volume medio di passi giornalieri, le associazioni con mortalità e malattie cardiovascolari si sono attenuate fino quasi ad annullarsi. Il messaggio è chiaro: non esistono abitudini "migliori" o "peggiori" per accumulare passi. Che si preferisca camminare un po' ogni giorno o concentrare l'attività in alcuni giorni della settimana, l'importante è muoversi. Come sottolineano i ricercatori, «la frequenza del raggiungimento delle soglie di passi giornaliere non è critica (anche 1 o 2 giorni a settimana con 4.000 passi al giorno è stata correlata a una minore mortalità e malattie cardiovasco-



lari), e il volume dei passi è più importante della frequenza del raggiungimento delle soglie di passi giornaliere nella popolazione anziana».

Ma come motivare gli anziani a muoversi di più? Anche la tecnologia può essere d'aiuto. Uno studio canadese su ben 516mila utenti di una applicazione che concede piccoli premi, pubblicato anch'esso sul British Journal of Sports Medicine, ha dimostrato che micro-incentivi finanziari (0,04 dollari canadesi al giorno per raggiungere obiettivi di passi personalizzati) possono sostenere aumenti dell'attività fisica per due anni. Nel complesso, gli utenti hanno registrato incrementi medi di circa 250 passi al giorno rispetto al dato base.

Numeri più significativi sono stati documentati tra gli utenti inizialmente meno attivi (sotto i 5.000 passi al giorno), per loro l'aumento è stato di quasi 2.000 passi giornalieri dopo 24 mesi. Circa il 40% degli utenti ha aumentato di almeno 1000 passi al giorno il suo esercizio, una soglia considerata clinicamente significativa per la salute a tutte le età.

Come trasformare questi dati in pratica quotidiana? Gli esperti suggeriscono diverse strategie. I dispositivi indossabili, dagli smartwatch ai semplici contapassi, possono fornire feedback immediato e gratificazione, trasformando il camminare in un piccolo gioco con obiettivi raggiungibili. Ma la tecnologia da sola non basta. La dimensione sociale risulta cruciale: gruppi di cammino organizzati da comuni, parrocchie o associazioni creano occasioni di incontro che motivano più di qualsiasi app. Camminare in compagnia significa unire movimento e socializzazione, due elementi protettivi per la salute degli anziani. Anche piccoli accorgimenti ambientali aiutano: panchine frequenti lungo i percorsi, marciapiedi ben tenuti e senza buche o avvallamenti, aree verdi sicure e accessibili rendono l'attività fisica più invitante.



Eccellenza dentale ad Orvieto



I BENEFICI DELL'ALOE VERA PER LA SALUTE DELLA BOCCA

L'Aloe vera, conosciuta soprattutto nella variante dell'Aloe Barbadensis, è una pianta

che contiene molti minerali e vitamine. Grazie alle sue proprietà benefiche è molto utilizzata in diversi campi, dalla cosmesi alla salute. Per questo motivo l'Aloe vera è utilizzata anche nei prodotti per l'igiene della bocca.

L'aloe vera e i benefici per la salute orale

L'Aloe Vera ha un'azione antinfiammatoria, antivirale e immunomodulante che ha dei benefici anche per la bocca. Proprio per questo motivo, è stata utilizzata anche nel campo odontoiatrico, soprattutto per curare gli stati infiammatori delle mucose orali o per ridurre il dolore. Ecco alcuni casi in cui l'Aloe Vera può aiutare molto:

Afte ricorrenti

Se soffri di afte, conosci bene quella sensazione di dolore e di fastidio che accompagna queste ulcere. Alcuni studi hanno dimostrato che il gel a base di Aloe Vera è efficace nel ridurre il dolore alle mucose della bocca e promuove la guarigione, che avviene in tempi minori.

Mucosite dovuta a radioterapia

Utilizzare dei prodotti a base di Aloe Vera può aiutare a prevenire e a curare la mucosite, ma anche la candidosi, nei pazienti che si stanno sottoponendo a radioterapia.

Gengivite e parodontite

Grazie alle proprietà antinfiammatorie, l'Aloe Vera può essere utilizzata in combinazione con le normali pratiche di igiene orale per ridurre l'infiammazione e favorire la guarigione.

Riduzione della placca

Grazie alla sua azione antimicrobica, l'Aloe favorisce la riduzione della placca e aiuta quindi a combattere tutte le patologie che sono causate dai batteri, tra cui anche la carie.

L'Aloe rappresenta quindi una sostanza naturale ed economica, che può portare grandi vantaggi anche per la salute della bocca.

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
Igenista dentale
Sigillature
Estetica del sorriso



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

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



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 (DIABETE, IPERTENSIONE, DISLIPIDEMIA)

ALIMENTAZIONE DELLA DONNA (GRavidanza, ALLATTAMENTO, MENOPAUSA)

PAATOLOGIE INTESTINALI, INFAMMATORIE E AUTOIMMUNI

PRENOTA SUBITO UN CONSULTO

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

I professionisti di StudioLife:



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
Nutrizionista.

TEMPO DI POTATURA

VASTA GAMMA DI FORBICI E SEGHETTI DA POTATURA DEI MIGLIORI MARCHI.

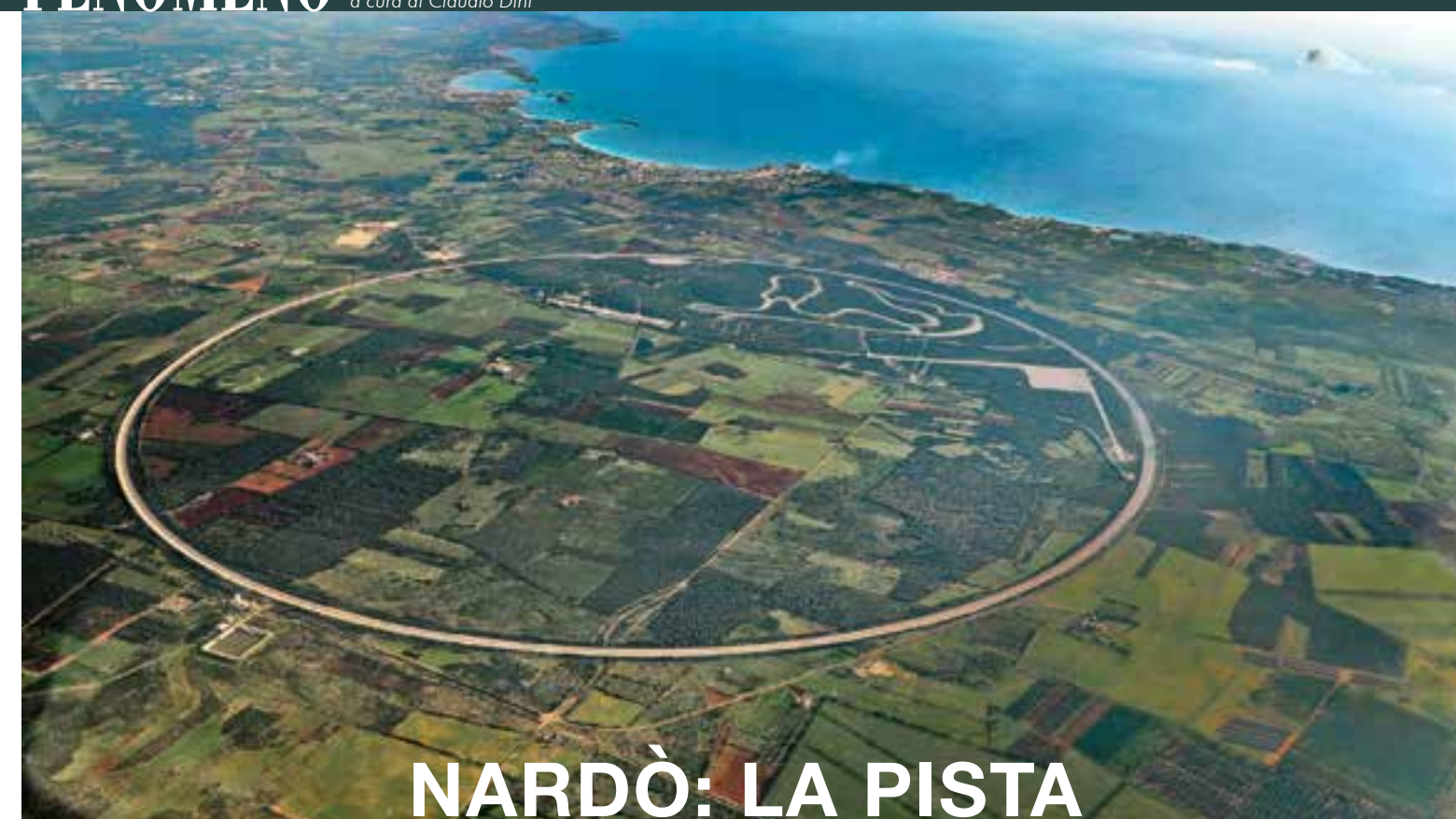


PELLENC ausonia



GARDEN MOTOR SRL di Montefiore

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



NARDÒ: LA PISTA

IL NARDÒ TECHNICAL CENTER È L'UNICO AL MONDO DOVE È POSSIBILE RAGGIUNGERE CON I VEICOLI IN FASE DI TEST VELOCITÀ ESTREME.

Il Nardò Technical Center è l'unico al mondo dove è possibile raggiungere con i veicoli in fase di test velocità estreme. La nota pista, che sorge nel bel mezzo della campagna pugliese a pochi chilometri da Porto Cesareo, dal 2012 è di proprietà di Porsche ed è gestita da Porsche Engineering, che nel 2021 ha avviato un corposo piano di ampliamento.

Il Nardò Technical Center, su una superficie di 7 milioni di metri quadrati per 12,6 chilometri, fu costruito dalla FIAT come pista di prova ad alta velocità all'inizio degli anni '70 e inaugurato nel 1975. In principio si chiamava "SASN", acronimo di "Società Autopiste Sperimentali Nardò". Successivamente cambiò la denominazione in Fiat Centro Test.

Dal 1999 al 2012 è stata di proprietà della Prototipo Technologies di Trofarello. Successivamente, nel 2012 il centro test è stato venduto a Porsche Engineering. Con due anelli separati, qui si testano auto e moto ad alta velocità. L'anello esterno ha quattro corsie per auto e moto con inclinazione variabile tra il 4% ed il 22,5%, per un totale di 16 metri di larghezza, mentre quello interno, per i camion, ha una larghezza di 9 metri.

Nel 2002 viene inaugurato un nuovo circuito per la verifica del comfort di guida e del livello di rumorosità a cui, nel 2008, si è aggiunta una nuova pista di handling. Qui, in poche settimane, si riescono a ottenere, ad esempio, dati sulla resistenza alla corrosione per tutto il ciclo di vita di una vettura oppure a riprodurre le condizioni climatiche di diversi Paesi e regioni, come le piste off-road africane o carreggiate bagnate.

Da quando, nel 2012, il complesso di piste è stato acquisito da Porsche Engineering, la pista circolare è stata sottoposta a importanti lavori di restyling ed è stata dotata dell'infrastruttura necessaria alla ricarica di auto elettriche ad alta potenza.

Le corsie dedicate ad auto e moto sono inclinate a tal punto che un pilota che guida ad una velocità di 240 km/h (149 mph) nella corsia più esterna e non ha bisogno di sterzare per completare un giro di pista. Superata tale velocità è necessario adoperare lo sterzo.

Durante la regolare attività di lavoro, la velocità massima consentita sulla pista circolare è di 260 km/h. Velocità superiori sono consentite solo nelle sessioni private.

Nel 2012 la pista è stata il

set del primo episodio della diciottesima stagione della trasmissione britannica Top Gear, durante il quale i tre presentatori del programma, nel corso di un viaggio in Italia, si sono cimentati in una sfida di velocità a bordo di tre diverse vetture sportive: una Lamborghini Aventador; una McLaren MP4-12C; una Noble M600.

Dal 2021 è stato avviato un piano di ampliamento per espandere e realizzare nuove strutture che includono nove nuove piste (attualmente 12), edifici tecnici e amministrativi, una mensa, un parcheggio, un centro logistico e di manutenzione, una stazione di servizio, un centro di valutazione e check-in, e un centro medico.

Un intervento che ha portato la Regione Puglia a dichiarare di interesse pubblico il progetto di ampliamento che prevede anche l'esproprio di 500 ettari di bosco.

Per questa ragione è stato oggetto di polemiche per gli impatti ambientali negativi. Successivamente è stato previsto un ulteriore progetto con l'approvazione delle opere compensative, come la riforestazione e un servizio antincendio.

Ma non è finita qui, perché il piano di sviluppo del Nardò

Technical Center approvato dalla Regione Puglia prevede anche l'esproprio di 351 ettari di terreni appartenenti a 134 privati, alcuni dei quali impegnati in attività produttive, soprattutto agricole.

Dopo numerose polemiche da parte di associazioni ambientaliste, proprietari dei terreni, comitati locali e sindaci, Porsche, tramite il CEO di Porsche Italia, Pietro Innocenti, ha annunciato azioni per risolvere il contenzioso specificando che l'azienda ha pianificato un piano di investimenti da oltre 400 milioni di euro in 10 anni per rinnovare il centro esistente, puntando sulle sfide tecnologiche future, come la guida autonoma e la connettività.

Nei primi anni 2000, durante uno dei primi test ad alta velocità su un prototipo della Bugatti, quella che sarebbe stata poi la Veyron, guidato da Loris Biccocchi, uno pneumatico anteriore esplose.

L'auto, priva di controllo, urtò il guard rail mentre viaggiava ad una velocità di circa 400 km/h.

Nonostante il veicolo avesse perso in seguito all'urto l'uso dei freni, Biccocchi riuscì a salvarsi facendo strisciare l'auto sul guard rail, frenando così la propria corsa: la cellula dell'auto resistette, salvando la vita al pilota.

Rapporto polizia stradale.

Nelle 180 tratte autostradali - pari a 1.800 km - la Polizia Stradale controlla la velocità media attraverso il "Tutor" e, dal 1 gennaio al 31 dicembre 2025, ha rilevato 362.792 infrazioni per superamento dei limiti di velocità.

In una nota si ricorda che sono proseguiti i controlli nel settore del trasporto professionale che ha portato al controllo di 334.439 veicoli pesanti, accertando 490.972 infrazioni.

Il 2025 della Polizia Stradale È tempo di bilanci e come tutti gli anni la Polizia Stradale, Specialità della Polizia di Stato, tira le somme delle attività svolte nel 2025. Nell'anno appena trascorso la Polizia Stradale ha impiegato per il controllo di strade e autostrade 423.328 pattuglie che hanno controllato 2.014.439 persone e contestato 1.602.794 infrazioni. Le violazioni accertate per eccesso di velocità sono state 462.312. Sono state ritirate 63.537 patenti di guida e 41.788 carte di circolazione. Sono stati infine decurtati 2.794.271 punti patente.

I conducenti controllati con etilometri e precursori sono stati 821.444, di cui 11.126 sanzionati per guida in stato di ebbrezza alcolica mentre quelli denunciati per guida dopo aver assunto sostanze stupefacenti sono stati 1.469.

Nelle 180 tratte autostradali - pari a 1.800 km - la Polizia Stradale controlla la velocità media attraverso il "Tutor" e, dal

1° gennaio al 31 dicembre, ha rilevato 362.792 infrazioni per superamento dei limiti di velocità.

Sono proseguiti i controlli nel settore del trasporto professionale che ha portato al controllo di 334.439 veicoli pesanti, accertando 490.972 infrazioni. Particolarmente efficace è stata anche l'attività di polizia giudiziaria che ha consentito di assicurare alla giustizia complessivamente 16.823 persone di cui 735 arrestate e 16.088 denunciate in stato di libertà. Oltre 2.800 kg di sostanze stupefacenti sequestrate. Gli

esercizi pubblici controllati sono stati 4.644 di cui 1.496 autofficine, 1.078 autorivendite, 252 autoscuole, 450 carrozzerie, 406 agenzie di pratiche automobilistiche, 92 autodemozioni e 870 altri esercizi. 1.933 sono state le infrazioni rilevate di cui 1.632 per le quali è prevista una sanzione amministrativa e 301 di rilevanza

penale.

La Polizia Stradale, inoltre, ha contribuito, con personale specializzato, alle attività di contrasto al fenomeno dello sversamento illecito dei rifiuti nelle province di Napoli e Caserta (c.d. "Terra dei Fuochi").

Nel corso dell'anno appena trascorso le attività operative, con l'impiego di 907 pattuglie, hanno permesso di sottoporre a controllo complessivamente 3.522 veicoli adibiti al trasporto di rifiuti, accertando 3.830 infrazioni per un importo delle sanzioni pari ad € 2.292.533,54.

Risultati positivi anche sul piano della cooperazione con altri Stati.

Risulta consolidata la cooperazione per lo svolgimento di pattugliamenti congiunti in ambito transfrontaliero con la Svizzera e la Slovenia. A tal riguardo nel corso del 2025 si sono svolti 45 servizi congiunti in Svizzera, di cui 24 nel Cantone Ticino, 12 nel Cantone dei Grigioni e 9 nel Cantone Vallese che hanno portato al controllo di 758 veicoli, 1023 persone e alla rilevazione di 209 infrazioni al Codice della Strada. Inoltre, nell'ambito della cooperazione con le autorità slovene sono stati effettuati 13 servizi congiunti finalizzati al controllo dei veicoli trasportanti merci e passeggeri, ed alla verifica dello stato psico-fisico dei conducenti, nell'ambito dei quali sono

stati controllati 416 veicoli e rilevate 189 infrazioni al Codice della Strada. Di particolare rilievo la collaborazione con ELA European Labour Authority - L'Autorità europea del lavoro, nel cui ambito, sono state effettuate 3 operazioni congiunte rispettivamente a Tarvisio (UD), a Vilnius (Lituania) e a Milano,

finalizzate al controllo del traffico commerciale, che hanno visto la partecipazione oltre che delle Autorità di Polizia, delle Autorità dei Trasporti e delle Autorità del Lavoro di Austria, Belgio, Croazia, Francia, Lituania e Slovenia. Nell'ambito di queste operazioni, sono stati controllati 112 veicoli e rilevate 155 infrazioni al Codice della Strada.

Con l'operazione JAD Mobile 8, promossa dall'agenzia europea Frontex, con la partecipazione delle principali forze di polizia europee, oltre ad EUROPOL ed INTERPOL, è stata realizzata una massiva attività di polizia in contemporanea in 17 Stati dell'Unione e nel territorio di altri 8 stati terzi partecipanti, per il contrasto al fenomeno del riciclaggio dei veicoli e al traffico di stupefacenti.

I controlli sono stati estesi anche a diversi esercizi pubblici come autodemozioni e officine meccaniche.

Circa 5000 i veicoli controllati con 5400 persone sottoposte a controllo, 20 delle quali sono state arrestate e 47 denunciate a piede libero per diversi reati.

Durante l'operazione sono stati inoltre sequestrati 124 veicoli (o parti di essi) risultati rubati o riciclati, 32 kg di sostanza stupefacente e 8500 kg di merci e tabacchi lavorati esteri, oggetto di contrabbando.



COLLEZIONE BIK COMPAB E LINEE GLOBO

FUNZIONALITÀ, BENESSERE E BELLEZZA
IN UN EQUILIBRIO PERFETTOMCERAMICHE
MARCHETTI

S.R.L.

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

L'anno 2026 parte bene per i consumatori con l'apertura della stagione dei saldi invernali.

CONSIGLI PRATICI ANTI TRUFFA DEL COMITATO DIFESA CONSUMATORI

L'anno nuovo si apre con un appuntamento molto importante e molto interessante dal punto di vista della crescita dell'economia, in quanto il 3 gennaio 2026 partono i "SALDI" invernali, evento atteso dai consumatori in quanto consente loro di fare acquisti a prezzi vantaggiosi.

Il prof. Pietro VITELLI responsabile del Sodalizio denominato Comitato Difesa Consumatori, azzarda una previsione quantizzando una media di spesa pro-capite di circa 150 euro durante i saldi invernali di quest'anno.

Un'occasione importante sia per i consumatori che per i commercianti e soprattutto, utile e vantaggiosa per continuare il trend già in corso nel rilancio dei consumi atteso che i saldi ormai rappresentano una tradizione commerciale capace di coinvolgere l'interesse di migliaia di famiglie alla ricerca dell'affare senza però sottovalutare l'aspetto che in questo particolare periodo dell'anno sul nostro territorio sono presenti un elevato numero di stranieri amanti dello shopping made in Italy".

E così, come negli anni passati anche quest'anno è d'obbligo rammentare lo slogan che Noi di Comitato Difesa Consumatori andiamo ripetendo ossia fare valere la "trippla 'E'":

- **Economia:** per consentire acquisti responsabili e consapevoli, con un buon rapporto qualità-prezzo.
- **Ecologia:** per favorire gli acquisti nei negozi di prossimità e ridurre l'impatto ambientale del commercio online.
- **Etica:** per promuovere una moda rispettosa della salute dei consumatori e delle condizioni di lavoro.

I consumatori, fa sapere il prof. Pietro VITELLI respon-

sabile del Comitato Difesa Consumatori sanno bene che i saldi si praticano stagionalmente, in due diversi periodi dell'anno (di solito gennaio per i saldi invernali e luglio per i saldi estivi), hanno un periodo di tempo prestabilito anche perché devono essere limitati solo ed esclusivamente alla vendita della merce della stagione in corso. Attenzione però, prosegue il prof. VITELLI, per fare acquisti davvero convenienti senza farsi prendere dalla frenesia del momento basta seguire solo alcune semplici regole che possono farci evi-



tare brutte sorprese. E' compito dei sodalizi di tutela dei diritti quale appunto è il Comitato Difesa Consumatori, che per l'occorrenza ha canonizzato una lista di alcune importanti regole da seguire affinché gli acquisti vengano effettuati in modo sicuro e trasparente atteso che molte volte i commercianti mettono in vendita capi delle collezioni di abbigliamento degli anni precedenti rimasti invenduti nei loro magazzini invenduti.

I canoni di acquisto che ogni consumatore dovrà tenere ben presente consistono in:

- **CAMBI** controllare che i capi siano in buone condizioni: se il difetto viene fuori dopo l'acquisto, potrai chiedere la risoluzione del con-

tratto e il negoziante deve restituirti l'importo pagato oppure ridurre il prezzo.

-Ricordarsi sempre di conservare lo scontrino. Un'altra cosa importante è la prova del capo poiché il cambio è a discrezione del commerciante e bisogna chiedere prima di effettuare l'acquisto se è previsto e quanti giorni si hanno a disposizione per farlo a meno che il prodotto non sia danneggiato o non conforme (artt. 130 e ss. d.lgs. 6 settembre 2005, n. 206, Codice del Consumo). In questo caso scatta l'obbligo per il

- **PAGAMENTI.** Le carte di credito devono essere accettate da parte del negoziante e, in ogni caso, vanno favorite modalità di pagamento elettroniche. "Attenzione - raccomanda Pietro Vitelli - ai pagamenti effettuati con la carta revolving, perché i tassi applicati possono superare il 20%. Questo strumento di pagamento può essere conveniente nel solo caso di rimborso del capitale in tempi brevissimi, vale a dire pochi mesi. Infine, per evitare confusione e acquisti non desiderati, la merce venduta in saldo deve essere esposta separatamente da quella non scontata: fai una denuncia alla polizia municipale se questa regola non viene rispettata".

"Evitiamo - conclude Vitelli - di acquistare i capi d'abbigliamento che non abbiano le due etichette (quella di composizione e quella di manutenzione), per evitare di danneggiarli nella pulitura a secco o in quella ad acqua fatta a casa. Facciamo attenzione che la merce in saldo sia quella stagionale: la legge prevede, infatti, che i saldi non riguardino tutti i prodotti, ma solo quelli di carattere stagionale e articoli cosiddetti di "moda", cioè quelli che hanno probabilità di deprezzarsi se non vengono venduti durante la stagione".

Importante ricordarsi che i prezzi esposti vincolano il venditore: se alla cassa viene praticato un prezzo o uno sconto diverso da quello indicato, bisogna farlo notare al negoziante e, in caso di problemi, può intervenire la polizia municipale. La garanzia vale sempre per 2 anni dall'acquisto, quindi attenzione agli scontrini di carta chimica, che sbiadiscono dopo qualche mese: fotocopiali per poterli esibire al momento opportuno.

prof. Pietro VITELLI
Comitato Difesa Consumatori

Danimarca: stop alla posta ordinaria.

In Danimarca va in scena una piccola rivoluzione: dopo oltre 400 anni di storia Copenhagen dice addio alla consegna delle lettere.

Il paese scandinavo, infatti, è diventato il primo in Europa a interrompere la consegna pubblica della posta ordinaria.

La società postale svedese-danese Postnord ha consegnato martedì le sue ultime lettere, ponendo fine a 401 anni di storia.

La Danimarca è uno dei Paesi più digitalizzati al mondo e il numero di lettere è diminuito del 90% dal 2000, ha dichiarato l'azienda statale a marzo annunciando la decisione e spiegando che intende concentrarsi interamente sulla consegna dei pacchi mentre gli acquisti online continueranno ad aumentare.

Martedì il servizio ha consegnato l'ultima lettera in assoluto al Museo della Comunicazione Enigma di Copenhagen, dove diventerà

una parte permanente dell'esposizione.

Il servizio postale statale ha iniziato a rimuovere le 1.500 cassette postali rosse pubbliche del Paese nella seconda metà del 2025 e ha smesso di vendere francobolli il 18 dicembre.

Dalla metà di dicembre, gli interessati hanno potuto acquistare online una delle 1.000 cassette, "un piccolo pezzo del patrimonio culturale danese", come le ha definite Postnord. A seconda delle condizioni, il prezzo variava tra l'equivalente di 230 e 320 dollari. Il ricavato sarà devoluto in beneficenza. Nel giro di pochi giorni, tutte le cassette sono state vendute. A partire da gennaio, altre 200 cassette saranno messe all'asta, comprese alcune progettate da artisti danesi. Altri esemplari delle cassette postali, che fanno parte del paesaggio urbano danese da oltre 170 anni,



troveranno probabilmente posto in un museo.

Negli ultimi anni la consegna delle lettere in Danimarca è stata progressivamente ridotta ed è diventata più costosa.

Nel 2025, la tariffa più economica per una lettera all'interno della Danimarca, con un tempo di consegna fino a cinque giorni, era di poco inferiore a 4 euro.

La Danimarca non è l'unico

Paese in cui il settore della posta tradizionale è in difficoltà: Deutsche Post ha annunciato che taglierà 8.000 posti di lavoro entro la fine dell'anno, mentre la britannica Royal Mail sostiene da tempo che le lettere non dovrebbero essere consegnate tutti i giorni feriali. In futuro, i danesi potranno comunque inviare lettere tramite altre società di logistica, come la più piccola.

Francia e velocità.

Superare di oltre 50 chilometri orari il limite di velocità non sarà più sanzionato solo con una multa, ma costituirà un reato, potenzialmente punibile con il carcere. Il nuovo codice della strada della Francia, pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale la scorsa settimana, prevede che i trasgressori possano essere condannati con una pena fino a tre mesi di carcere e a una multa di 3.750 euro. Inoltre, il reato verrà registrato nel casellario giudiziale, con le potenziali conseguenze che ciò potrebbe avere sulla vita privata.

COME SONO CAMBIATE LE REGOLE

Finora, superare il limite di velocità di oltre 50 chilome-



tri orari comportava multe fino a 1.500 euro, oltre alla perdita di sei punti dalla patente, anche se la recidiva era considerata un reato. Tuttavia, secondo la Delegazione interministeriale per la sicurezza stradale, questo sistema sanzionatorio non era "adattato alla gravità e alla crescente frequenza delle infrazioni", e pertanto si è deciso di inasprire le sanzioni.

LA SECONDA CAUSA DI INCIDENTI MORTALI

Secondo l'Agenzia per la sicurezza stradale, nel 2024

in Francia sono state registrate 63.217 violazioni per eccesso di velocità superiori a 50 chilometri orari, con un aumento del 69% rispetto al 2017.

La velocità eccessiva è considerata la seconda causa di incidenti stradali mortali. Nel 2024, 3.190 persone sono morte nel Paese a causa dell'eccesso di velocità.





ORSOLINI
Dal 1880 Cultura della Casa

PAVIMENTI
BAGNI
CUCINE
INFISSI

www.orsolini.it

BYD
N°1 Produttore mondiale di veicoli elettrici e ibridi, plug-in
COSTRUISCI IL TUO SOGNO
BYD SEAL U DM-I

DA OGGI IL TUO SOGNO LO TROVI DA GALA AUTO
BYD KM Ø PRONTA CONSEGNA

IN ARRIVO LA NUOVA BYD ATTO 2 DM-i
il SUV ibrido compatto con tecnologia Super DM-i

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

CONSIGLI UTILI PER GUIDARE SULLA NEVE O SUL GHIACCIO.
Con l'inverno 2025 ormai nel vivo, le condizioni di neve e ghiaccio richiedono maggiore attenzione e l'utilizzo di pneumatici adeguati. Gala Pneumatici ricorda che i moderni pneumatici invernali e quattro stagioni di ultima generazione garantiscono oggi una mescola più performante alle basse temperature e un battistrada progettato per migliorare l'aderenza anche su superfici molto scivolose.

Consigli utili per la guida invernale:

- Partenza in seconda marcia: Permette di ridurre lo slittamento e aumentare il controllo nelle prime fasi di movimento. Rilascia sempre la frizione lentamente.
- Freno motore: Per rallentare, evita di usare il freno eccessivamente. Scala gradualmente le marce per mantenere stabilità e ridurre il rischio di blocco delle ruote.
- Aumenta la distanza di sicurezza: Su neve o ghiaccio mantieni una distanza di almeno 6-10 secondi dal veicolo che precede, utile per compensare le distanze di arresto più lunghe.
- Movimenti dolci: Sterza, accelera e frena con delicatezza per evitare sbandate improvvise.

Gala Pneumatici, anche a dicembre 2025, continua a offrire servizi di controllo pneumatici, verifica freni e manutenzione stagionale per affrontare l'inverno con un veicolo sempre efficiente e sicuro.

Scopri **ORVIETO**
Move Your Life!

MOVERS
0763 302 547
351 551 0174
orvieto@moversrent.it
Orvieto (TR)
Strada Bagnorese, 11

GALA



Kamiq

Anticipo 0

Offerta su vetture disponibili

TAN 0
da 199 € al mese
TAEG 0,96%

36 mesi - 30.000 km - Rata finale 16.592 €

Škoda Kamiq Your Way 1.0 TSI 95cv. Prezzo di Listino a € 26.950. Prezzo Promozionato a € 23.177,00 (chiavi in mano IPT esclusa) con contributo della marca Škoda e delle concessionarie aderenti all'iniziativa. Offerta valida fino al 31/01/2026 su vetture in pronta consegna ed in caso di permuta e sottoscrizione di finanziamento Škoda Clever Value e Extended Warranty da 270€. Esempio di finanziamento Škoda Clever Value: Anticipo € 0,00 - Finanziamento di € 23.557,00 in 35 rate da € 199,00. Interessi € 0,00 - TAN 0,00% fisso - TAEG 0,96% - Valore Futuro Garantito pari alla Rata Finale di € 16.592,04 per un chilometraggio totale massimo di 30.000 km. Informazioni Europee di Base sul Credito al Consumo, Fogli Informativi e condizioni dei servizi accessori disponibili presso le Concessionarie Škoda. La vettura raffigurata è indicativa della gamma Kamiq e può contenere equipaggiamenti opzionali a pagamento.

Patrignani

Loc. Fontanelle di Bardano, 8A - 0763.316144 -
info@patrignanigroup.com

EDILTEC

PROGETTAZIONE COSTRUZIONI RISTRUTTURAZIONI

È ANCHE PICCOLI INTERVENTI
DI MANUTENZIONE



HAI BISOGNO DI

- Imbiancare la cucina?
- Aggiustare una serranda?
- Sostituire delle mattonelle?
- Riparare una tubazione?



EDILTEC

PROGETTAZIONE COSTRUZIONI RISTRUTTURAZIONI

VIENI A SCOPRIRE I NOSTRI SERVIZI DI PICCOLA MANUTENZIONE >



0763 216728



3520022427



SALONE
STEFANIA ANSELMII
Laura Anselmi

Serate Speciali

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

