

VITERBO NEWS

24

magazine

Speciali:

Pasqua

Pugnaloni

Agricoltura

Estetica

*Medicina
e Benessere*



Dal Peschereccio

HAPPY
Easter



AGRIFISH Viterbo - Strada Cassia Nord km.85 - 0761 270952 - info@agrifish.com - UNICA SEDE



CHI AMA,
COSTRUISCE
PROTEZIONE



ESISTE UNA POLIZZA PER
LE CURE DEI DENTI ???



Groupama MyProtection da soli 14€/mese!!



Chiedici subito informazioni!

- 0761/513117
- civitacastellana@groupama.it
- www.groupama.it

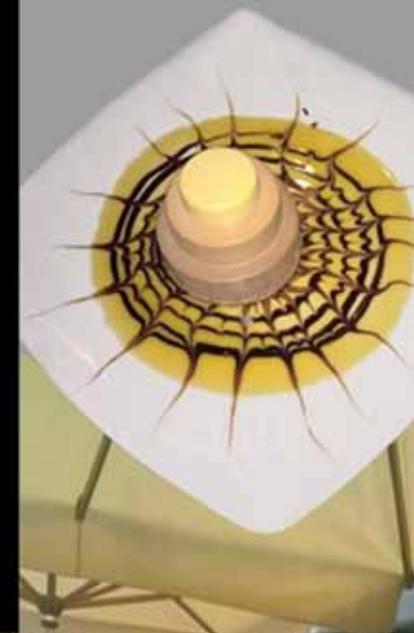


Agenzia Generale di Civita Castellana
P.zza della Liberazione 2
Agente Marco Bozzo



**Menù di Pasqua
e Pasquetta 2017**

Antipasto pasquale
Primi Lasagna classica,
Pappardelle al cinghiale
Secondo Arista ai funghi porcini
Contorno Patate al forno
Dolce Pizza di Pasqua su crema chantilly
Acqua, vino, caffè inclusi
€ 25,00



Via Iacopo Borozzi, 3 - Bagnaiia (VT)
tel. 0761 289488
Parcheggio Valle Pierina

L'evoluzione inciampa

di Lady Tremaine

Che il mondo sia in continua evoluzione questo è ormai assodato, quasi scontato direi, ma l'evoluzione di per se cos'è?

Si tratta di uno sviluppo lento e graduale, un cambiamento da una forma a un'altra, generalmente più completa e perfetta. Ma siamo certi che stiamo andando nella giusta direzione? Siamo vittime di un sistema che ci pone, come dice Gabbani, il dubbio amletico dell'essere o dover essere. Cerchiamo di vivere un vita che non ci appartiene fino in fondo, ostentando perennemente un qualcosa che non esiste, con un bisogno irrefrenabile di consenso e approvazione. Facciamo una piccola analisi su quella che è oggi la finestra sul mondo (degli altri): Facebook. Entrando sull'home cosa vediamo? Fotografie di piatti, mise en place, in tutte le sfaccettature possibili immaginabili, quindi suppongo che chi non fotografi pietanze non mangi?! (questo mi rammarica). Fotografie di viaggi mentre si è in viaggio, carrellate di insta moment e qui sorge la domanda spontanea: ma ti stai godendo realmente la vacanza o la tua vacanza la vedrai nelle foto scattate? Ogni mattina facebook che ti chiede: a cosa stai pensando? E io tra me e me dico, ma saranno anche cavoli miei o no?! E no perché tanta gente gli risponde, "sto pensando che oggi è una brutta giornata, sto pensando che oggi è finalmente venerdì", ma con chi stai parlando? Perché mai dovrei rispondere a domande di un pc, quando nella vita di tutti i giorni si fa fatica ad avere rapporti interpersonali? Hanno inventato WhatsApp proprio per non farci parlare più con nessuno, ormai gruppi per ogni cosa, compleanni, cene, lavoro, "si ma così è più facile per organizzarci, non posso mica chiamare tutti", queste le giuste giustificazioni della gente. Siamo sempre più convinti che stiamo andando verso un'evoluzione? Non era meglio quando era peggio?


WhatsApp **320 27.87.187**
reporter@viterbonews24.it

INVIA SEGNALAZIONI

APRILE 2017

VITERBO NEWS 24

DIRETTORE RESPONSABILE
SERENA D'ASCANIO
AMMINISTRAZIONE@STUDIONEWS24ADV.IT
CELL. 338-8778312

RESPONSABILE MARKETING
FRANCESCO D'ASCANIO
F.DASCANIO@STUDIONEWS24ADV.IT
CELL. 389-9050340

HANNO COLLABORATO:
ALESSANDRA CERASI
FRANCESCA CUCCUINI
RAFFAELLA GALAMINI
LEONETTA GENTILI
IRENE MINELLA
SIMONA SIGNORELLI
SIMONE TRONTI
ANTIMO VERDE

DOTT.RE ANDREA MILITELLO
DOTT.RE MASSIMILIANO MARCHETTI
POLIAMBULATORIO DA VINCI
LA REDAZIONE DI TEVEREVENTI.IT
LA REDAZIONE DEL VITERBONEWS24.IT
LA REDAZIONE DI VITERBOPOST.IT

SI RINGRAZIANO GLI INSERZIONISTI E
PATRIZIO ANGELETTI



concessionaria di pubblicità
STUDIONEWS24 SRLS
VIA IGINO GARBINI 51
VITERBO
WWW.STUDIONEWS24ADV.IT

EDITORE
SOCIETA' COOPERATIVA IL TIMONE

Grafica: Simona Napoli

Stampa: Telligraf
Loc Prataroni
Civita Castellana

Supplemento
a "la Rivista
della Tuscia"

SOMMARIO

PAG 4

Editoriale "L'evoluzione Inciampa"

PAG 6

CuriosityNews

In viaggio a piedi da Chia a Bruxelles

PAG 8

TrendyNews

Vivian Maier: una fotografa ritrovata

PAG 10

Cultura - Viterbonews24 e il Colasanti
uniti in un unico progetto

PAG 11-12

Comuni News

PAG 14

TecnologyNews - Pierpaolo Lazzarini
e il drone per il trasporto delle persone

PAG 14-24

Speciale Pasqua - Tradizioni

- Liturgie - Simbolismi

PAG 26-30

Speciale Pugnalonì - Tutto il programma

PAG 32-36

Speciale Estetica- Trattamenti di bellezza

- Consigli

PAG 36-38

Speciale Agricoltura - Potature

- Come incidere frutta e verdura

- i fiori e le terapie naturali

PAG 39-45

Medicina e Benessere:

i consigli degli esperti

PAG 46-47

LE VIE DEL GUSTO

RUBRICA ENOGASTRONOMICA

DELLA TUSCIA

14/24

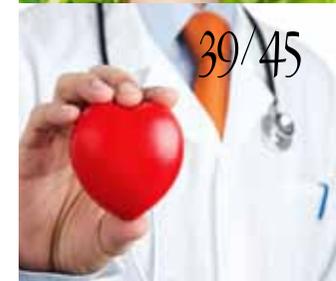


26/30

32/36



36/38



39/45



In viaggio a piedi da Chia a Bruxelles

L'iniziativa di Marco Saverio Loperfido

di Antimo Verde

"Tutto a piedi. Partirò da Chia, nel Lazio e raggiungerò Bruxelles a piedi. Lungo la strada le associazioni di volontariato, del Terzo Settore mi consegneranno i progetti da loro elaborati e che condurrò, portandoli in mano, fino al Parlamento Europeo. In questi 6 mesi non cammineremo soltanto bensì mapperemo, ovvero coglieremo dal territorio informazioni su come andare da un paese all'altro senza passare da strade principali e trafficate. Faremo descrizioni dei sentieri trovati, fotografie, appunti sonori, tracciati gps e un diario di bordo. In poche parole mapperemo un pezzo d'Europa, attraversando l'Italia, l'Austria, la Germania, la Francia, il Lussemburgo e raggiungendo sempre a piedi il Belgio".

Lo ha annunciato Marco Saverio Loperfido, Guida Ambientale Escursionistica Aigae, fondatore del portale Ammappalitalia che ad oggi ha già censito e registrato più di 1000 sentieri percorribili sul territorio italiano. Marco non sarà solo in questa grande avventura perché lo accompagneranno la futura moglie Marina ed il cane Bricco.

Marco, Marina e Bricco, percorreranno 2400 km, attraverseranno 179 città di 71 in Italia, ma saranno in 7 rifugi ed entreranno in Parchi Nazionali, Oasi, Riserve Naturali. Il tutto passando per Todi, Venezia, Belluno, Innsbruck, Strasburgo e Lussemburgo. "Ben 2400 km a piedi - ha proseguito Loperfido - attraversando gli Appennini, le Alpi, perché il nostro è un tentativo di considerare l'Europa un unico paese, perché crediamo che l'Europa sia composta di piccoli centri e perché sarà un viaggio nel paesaggio del nostro continente. Durante questi mesi di cammino vogliamo incontrare gli europei, scoprire passo, passo come cambiano i territori, conoscere le realtà locali e da loro farci consegnare documenti che testimonino della loro vita concreta e delle difficoltà dell'operare nel Terzo Settore. Vogliamo portare questi documenti, a mano, come fossimo dei Postini di una volta, al Parlamento Europeo, sperando che portarli in questa maniera sia un valore aggiunto. Sarà anche un viaggio in compagnia del nostro cane, delle sue esigenze e del suo particolare sguardo sul mondo, cioè quello degli animali."



Si effettua un servizio di reperibilità
24h su 24!

☎ 0761 340790

Notturmo: 0761 324368 - 0761 220433

Fulvio: 337 769868 - Nello: 337 768036 - Stefania: 337 441955

AGENZIA FUNEBRE CROCE srl | Via Card. La Fontaine, 17 | 01100 Viterbo

Tel. +39 0761 340790 | Cell. +39 337 769868

info@agenziafunebrecroce.it | www.agenziafunebrecroce.it



ANTIPASTI

SALAME COTTO ALL'ALEATICO FORMAGGIO DI BUFALA CON MIELE E INSALATINA DI RAPONSOLI
SBRISOLONA SALATA CON RICOTTA DI PECORA FRUTTA SECCA E RIDUZIONE AL SAGRANTINO

ANTIPASTO PASQUALINO

(PIZZA AL FORMAGGIO-UOVO SODO-CORATELLA-CORALLINA-LONZA-PECORINO)

CORATELLA IN UMIDO DELLA TRADIZIONE LAZIALE

BRUSCHETTE AL GUANCIALE PICCANTE

TOMINO ALLA GRIGLIA.

PRIMI PIATTI

LASAGNE AI CARCIOFI FRESCHI

TAGLIOLINI AGLI ASPARAGI FINI

SPAGHETTONI CACIO E PEPE

GNOCCHI AL RAGÙ DI CASTRATO

MACCHERONI ALL'UOVO ALLA AMATRICIANA

SECONDI PIATTI CON CONTORNI ABBINATI

CAPRETTO PILOTTATO AL FORNO

COSTINE DI AGNELLO DORATE FRITTE CON CARCIOFI

STRACOTTO DI VITELLO ALLO CHARDONNAY E ERBE FINI

CARNE ALLA GRIGLIA:

(FIORENTINA DI CHEROL OBRACK NAZIONALE -SASICCIE DELLA SABINA)

DESSERT

CONO DI BAVARESE ALLA RICOTTA CON SALSINA ALLE FRAGOLE AROMATIZZATE ALLA LAVANDA

CUOLA DI CIOCCOLATO BIANCO E COCCO CON INTERNO DI BANANA

TORTA DI MELE TIEPIDA DELLA TRADIZIONE CON VELLUTATA AROMATIZZATA ALLA GRAPPA DI MELE VERDI

Per info e prenotazioni

TEL.: 0744919841

INFO@LAPERGOLA.IT

Loc. Frangellini - via Flaminia km 64 - 04046 Magliano Sabina (RI)
Tel 0744.919841 - Fax 0744.919842 - www.lapergola.it - info@lapergola.it

Vivian Maier



una fotografa ritrovata

di Leonetta Gentili

Il museo di Roma a Trastevere si rende testimone di un evento assolutamente imperdibile e pieno di fascino. Fino al 18 giugno sarà possibile assistere alla mostra "Vivian Maier. Una fotografa ritrovata".

Una donna, centinaia di immagini che raccontano storie, vite, mondi. Una donna, mille modi di reinterpretare la fotografia. Una donna, un patrimonio di arte e bellezza.

Le fotografie da lei scattate non furono mai mostrate a nessuno e oggi, a diversi anni dalla sua morte, diventano un'eredità degli anni Cinquanta e Sessanta in cui ritraeva persone e luoghi, cambiamenti sociali e culturali.

Rappresenta una delle prime a celebrare la street photography, la realtà così come veniva vista e vissuta. Nessuna macchinazione, nessun trucco ma solo il fascino della quotidianità.

Eppure una personalità così introversa e riservata. Vivian Maier era semplicemente una tata, ma con una dote particolare che non le piaceva rivelare al mondo. Il suo era un dono, non un mestiere!

Proprio questo mistero che echeggia intorno alla sua figura rende le sue opere ancora più interessanti e affascinanti. Non aveva bisogno di apparire, lei scattava per se stessa, per il suo mondo, per la sua passione. Il suo pubblico era lei. Non invitava gli spettatori a



guardarla ma si nascondeva dietro ad immagini e autoritratti, dietro a vetrine, pozzanghere, dietro alla sua ombra o al suo cappello, dietro a bambini, donne e anziani.

E così le strade di New York e Chicago entrano un po' anche nel nostro immaginario, ci fanno scoprire luoghi distanti, tempi lontani ma un'immediatezza e bellezza che non conoscono né tempo né luogo.

Immergersi in questa mostra è un po' come entrare nella vita nascosta e segreta di quell'artista, non conosciuta in vita ma apprezzata e ammirata dopo la sua morte.

Il caso ha voluto che le sue fotografie vivessero una nuova esistenza, perché questo incanto non poteva rimanere celato ai nostri occhi. L'arte della strada non è facile da immortalare, ma lei ha potuto farlo con estrema maestria e modestia.

Catturare con un semplice gesto l'anima delle persone, questo il suo obiettivo, questo il senso delle sue immagini. Una poesia che non ha bisogno di parole ma solo di un gesto, di un clic, per rendere tutto assolutamente immenso.

Non possiamo sapere se lei ci avrebbe invitati ad assistere alla sua mostra, forse sì, forse no, forse la sua riservatezza non le avrebbe dato l'audacia di farlo. Ma sappiamo che il suo testamento è lì, pronto ad accoglierci e a farci vivere una "galleria" di emozioni.



sanetti
mobili

FUORI
TUTTO

sconti fino
all' 80 %

Contattaci

Viale Eugenio IV Km. 68
01019 Vetralla (VT)
Tel/Fax: 0761/478330
www.sanettimobili.it
info@sanettimobili.it

SCAVOLINI

moretticompact
THE NEW HOME CONCEPT

dorelan

LE FABLIER
Vivere per sempre

ALF-DAR FRAE
ITALIA



I ragazzi del Colasanti in redazione per vedere come nasce ViterboNews24

di Raffaella Galamini

Civita Castellana - Con l'introduzione della Legge "La Buona Scuola" è diventata obbligatoria, per tutti i tipi di scuola secondaria superiore (licei, tecnici e professionali), la realizzazione di percorsi di Alternanza Scuola-Lavoro. Metti una mattinata nella redazione di Viterbonews24. Due classi dell' I.I.S. "G. Colasanti" sono state ospiti negli uffici di Viterbo per vedere come lavora il quotidiano online. L'iniziativa rientra nell'ambito dei percorsi di Alternanza Scuola-Lavoro e in particolare del progetto "Fuoriclasse" con cui si crea una serie di collegamenti tra la scuola e le aziende sul territorio tramite visite aziendali ed incontri con i professionisti. ViterboNews24 ha scelto di collaborare con Forma Mentis Innovazione e Sviluppo srl e la Regione Lazio per svolgere il ruolo di Expertise, da qui la visita in redazione. ViterboNews24 ha scelto di collaborare con Forma Mentis Innovazione e Sviluppo srl e la Regione Lazio per svolgere il ruolo di Expertise, da qui la visita in redazione.



Bernabei e Sabatini in campo per Amatrice

La partita del 3 maggio per regalare una gita ai bambini terremotati

di Irene Minella

TARQUINIA - La data, il 3 maggio. Il luogo, il palazzetto "Angelo Jacopucci". L'evento, una partita di basket. I protagonisti, Alessio Bernabei con stelle della BasketArtistiUnicusano. Il fine, quello di contribuire al progetto 100x100 Amatrice, che a luglio porterà un gruppo di bambini della cittadina laziale colpita dal terremoto in gita in un parco divertimenti. Insieme ad Alessio, alle ore 19, scenderanno in campo Alice Sabatini, Mercedesz Henger, Cecile, Jonis Bascir, Fabio Tamburini, Lorenzo Sarcinelli, Valerio Di Benedetto, Geo from Hell, Giorgio Borghetti, Stefano Meloccaro, e il cestista Simone Rogani, compagno di banco del cantante tarquiniese. Ad affrontare la BasketArtisti la società sportiva Basket Pegaso, la cui formazione sarà "rinforzata" dagli amici di Alessio. A vincere saranno solo l'amicizia e la solidarietà.

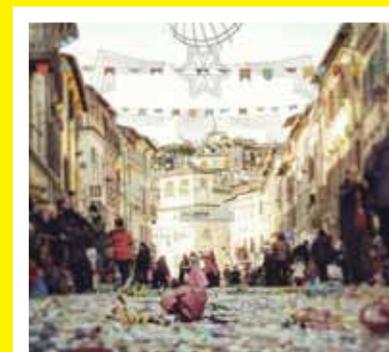


Premio Instagram, ecco i vincitori

Premiate le due foto più belle del Carnevale di Ronciglione

Di Antimo Verde

RONCIGLIONE - In occasione dello scorso Carnevale, a Ronciglione è stato proposto un evento Instagram che ha avuto centinaia di partecipanti: in collaborazione con le community IgersViterbo e IgersLazio, su iniziativa della Pro Loco, molti appassionati si sono scambiati immagini ed emozioni vissute durante le sfilate del Carnevale cittadino. Quello di Instagram è un innovativo modo di diffondere i momenti salienti di ogni evento, con il vantaggio di amplificarne enormemente gli esiti e le possibilità di conoscenza utilizzando un mezzo come lo smartphone che accomuna e fa condividere il divertimento insieme a tutta la città. Le due foto - tra le oltre 400 postate - che si sono aggiudicate il premio sono state scattate da Silvia Cappelletti (@silvi3101) e Francesca Campaiola (@francesca.campaiola); le vincitrici saranno ospiti dei ristoranti Riva fiorita e l'Ultima Spiaggia.



LA CASA DELL'USATO
Il mercatino del nuovo e dell'usato

Valutiamo, Ritiriamo, Acquistiamo, Vendiamo...
Oggettistica di vario tipo
Libri, Fumetti
Mobili usati
Borse, Giocattoli, Vestiti
Elettronica, Motorini
... e tutto ciò che è usato

acquista anche sul nostro sito

E-Commerce
il negozio dell'usato



S.P Canepinese Km 8.500 - Zona artigianale - CANEPINA (VT)
320.9666626 - lacasadellusato_2014@libero.it - www.lacasadellusatocanepina.it



Sciamanna: il bomber di Carbognano

E' il capocannoniere
della serie D
con 22 goal, attualmente
alla Correggese

Di Francesca Cucchini

CARBOGNANO - Anche in serie D c'è un pezzo di Tuscia. Un gran bel pezzo piazzato al primo posto della classifica marcatori. Si chiama Jacopo Sciamanna ed è l'attaccante più prolifico della sua categoria grazie ai 22 goal messi a segno con la maglia della Correggese.

Ma tutto è partito da Carbognano, paese del giovane calciatore che ha mosso i primi passi nelle giovanili del paese prima del salto di qualità: "Ho iniziato a giocare nella scuola calcio del mio paese, ovvero Carbognano, poi a 10 anni sono passato alla Lazio dove ho fatto tutta la trafila fino alla primavera".

Cecchini è il nuovo volto della Birra Moretti

Prende il posto di Orso Maria Guerrini nello spot dell'Armando Testa

Di Raffaella Galamini

VITERBO - Ha il volto ma soprattutto i baffi di Pier Maria Cecchini, classe 1957, attore e regista italiano il nuovo volto della Birra Moretti. Dopo Orso Maria Guerrini la birra oggi di proprietà della Heineken ha scelto di cambiare il suo testimonial. Per Cecchini, che ha alle spalle una lunga carriera sul palco e nel piccolo schermo, la consacrazione in uno spot di grande popolarità. Al centro del nuovo spot, che è stato realizzato dall'agenzia Armando Testa, c'è il Paese coi Baffi, un luogo sospeso tra sogno e realtà. Un luogo dove tutto è generoso. Il primo spot è già in onda dal 26 marzo.



OFFERTE VALIDE dall'4 al 17 APRILE

La spesa felice!



SUPERMERCATI gran risparmio

1,99

BALOCO
COLOMBA
Classica/
Cuore D'Oro
Senza Canditi
1 Kg

6,85

FERRERO
KINDER
GRANSORPRESA
UOVO DI
CIOCCOLATO
T3

2,49

CANTINA DI SOAVE
MAXIMILIAN I BRUT
ETICHETTA NERA
75 cl

0,59

MIELE
GRANO
COTTO
650 g

Aperto 7 giorni su sette,
dal lunedì al sabato 7:30-14:00 domenica 9:00 - 13:00.
Si effettuano consegne a domicilio

GRUPPO
VeGé

Via dell'Orologio Vecchio, 44 Viterbo - tel. 0761.347807



Da Viterbo un drone per il trasporto delle persone

Pierpaolo Lazzarini lancia la sua nuova invenzione: si chiama IFO

Di Francesca Cuccuini

Pierpaolo Lazzarini continua a stupire e portare alto il nome viterbese. E' stato lui stesso, qualche giorno fa, a pubblicare un video per mostrare la sua ultima creazione: un drone per il trasporto della gente. Una parte centrale che può ospitare due persone e un disco con otto eliche che la circonda. Il suo nome è IFO ed è ancora un gran bel sogno che aspetta di concretizzarsi. Il suo nome non è altro che l'acronimo di "Identifiedflyingobject".



Vendita & Assistenza

Officina

V.AUTO

Esposizione Servizio



Ford Fiesta
Clima-Radio-Mp3



Renault CLIO
Clima-Radio-Mp3



Nissan Qashqai
1.5 Dci Aziendale



Jeep Renegade
1.6 Mtj Aziendale



Fiat 500 Lounge
1.2 Benz Aziendale



Fiat 500 X Lounge
1.6 Mtj Aziendale

Speciale Manutenzione



Tagliando
Cambio olio, filtro olio, filtro aria,
€ 119



Sostituzione pastiglie freni anteriori
€ 99



Sostituzione cinghia di distribuzione
€ 299

* nono esclusi dalla promozione i segmenti auto D.E.F.

Interventi in Officina Rubricabili fino a 12 Mesi

Solo fino al 30 Aprile OMAGGIO

- Spazzole tergicristallo
- Lavaggio e igienizzazione abitacolo

Tel: 0761-54 00 65

Preventivi Whatsapp

391 105 5918

Tel: 0761-54 00 65

Preventivi Whatsapp

391 105 5918

V.AUTO S.r.l.
Civita Castellana (VT)



VAUTOPOINT.IT
SS.Flaminia Km 57,200

- Auto Nuove
- Direzionali
- Km Zero

DI TUTTE LE MARCHE

• Usato Garantito •




LO SCORFANO
DELLA PENTOLACCIA

IL PESCE FRESCO,
LA CARNE ALLA BRACE,

A VITERBO,
NEL CUORE DEL QUARTIERE MEDIEVALE

Cotto Vetricolese
Fornace di Vetricolo



Il nostro cotto nasce in un paesino di nome Vetricolo situato tra Viterbo ed Orvieto. La ricchezza di argille superficiali a fatto sì che l'arte di far mattoni sia stata una delle principali risorse del paese sin da tempi antichi. Le tecniche di lavorazione sono le stesse degli anni passati. La meccanizzazione è stata soltanto rivolta alla preparazione dell'argilla, tutto il resto dalla realizzazione del manufatto, all'essiccazione fino alla cottura nel forno a legna è rimasto immutato.

Il nostro prodotto originale è adatto sia ad ambienti rustici che moderni. Fondamentale la **cottura nel forno a legna per 85 ore** ed il successivo lento raffreddamento, che oltre a rendere i **mattoni sfumati dal giallo al rosa**, li rende anche **perfettamente integri**

Cotto Vetricolese di Alessio Bianco
S.P. Vetricolese snc - 01022 Bagnoregio/Vetricolo (VT)
tel: **338 6583879**
www.cottovetricolese.it - info@cottovetricolese.it



Chiodetti

il nostro formaggio che storia!



Formaggi Chiodetti
Via Flaminia, 79 - Civita Castellana - Viterbo
0761 54 00 05
www.formaggichiodetti.it

“Tra poco Pasqua”, concerto di pianoforte

La scuola di musica di Viterbo si esibirà con il maestro Bastianini

di Francesca Cucchini

VITERBO - A richiesta degli ascoltatori, dopo il successo del concerto prenatalizio, ecco il concerto “Tra poco Pasqua”, in programma lunedì 10 aprile alle ore 16,30 presso la chiesa di S. Maria della Verità, piazza Crispi, Viterbo.

Alla consolle del maestoso organo Pinchi 1986 gli allievi della Classe di Pianoforte e Improvvisazione della Scuola Comunale di Musica di Viterbo, docente Ferdinando Bastianini. Verranno eseguite musiche di J.S. Bach ed altri celebri classici.

Gli interpreti: Elena Brandi, Emanuele Brizi, Daniele Kolpepaj, Vittoria Lombardi, Dennis Pop, Matteo Trotta, Alessandra Zampiglia, Giovanni Valeri, con la partecipazione straordinaria delle gemelle Alex e Gabriela Bempong al violino e al flauto traverso.

Un momento di relax nella buona musica, eseguita da giovani appassionati che vanno incoraggiati e sostenuti. Ricordiamo, inoltre, l'appuntamento di domenica 9 aprile alle 12 col Concerto Aperitivo, Ferdinando Bastianini al pianoforte della Sala Mendel presso il Chiostro degli Agostiniani, piazza della Trinità sempre a Viterbo.



Le delizie di Pucignolo

MENÙ DI PASQUA

APERITIVO DI BENVENUTO

ANTIPASTO: O' BENEDITTO - Salumi misti, Uova sode, formaggi, Ricotta salata, Torta di pasqua o Casatiello

PRIMI Fettuccine al Ragù di lepre o Minestra Maritata

SECONDO Agnello al forno o Cotolette Scottadito

CONTORNO Carciofi arrostiti

DOLCE Pastiera Napoletana

Acqua, Vino rosso MontePulciano d'Abruzzo e Caffè

€ 27,00
Compreso servizio

SU ORDINAZIONE
(almeno 3 giorni prima)
MENÙ' DI PESCE
A € 35 COMPRESO SERVIZIO
PER INFO E FRENOTAZIONI
CHIAMARE AL 3881575

STRADA TUSCANESE, KM 11 - VITERBO - RECAPITO: 38819891575

VETRIOLO VENERDÌ SANTO



Sacra Rappresentazione della Passione di Cristo - ore 21.00



STUDIO GSG FOTO & VIDEO

Via Roma, 21/25 - BAGNOREGIO (VT) - Tel./Fax +39 0761 793622

Le origini della Pasqua

Il termine Pasqua, dall'ebraico Pesah, significa «passaggio». Nel mondo ebraico la festa della Pasqua ricorda, infatti, mediante il sacrificio dell'agnello, il passaggio dell'angelo di Dio, che colpì i primogeniti degli Egiziani e consentì al popolo ebraico di fuggire dalla schiavitù dell'Egitto attraverso il Mar Rosso e di incamminarsi verso la terra promessa.

I cristiani hanno poi attribuito alla Pasqua un nuovo significato, identificando l'agnello con Cristo stesso, morto e risorto, e hanno perciò celebrato la resurrezione di Gesù, che ha liberato l'uomo dalla schiavitù del peccato e dalla paura della morte.

Al centro dell'annuncio cristiano si trova quindi non più la liberazione dalla schiavitù politica, ma la liberazione dal peccato e la resurrezione dei morti, che è anche una resurrezione fisica e non solo dell'anima (come immaginavano alcune correnti della filosofia greca).

Il cristianesimo non si distaccò subito del tutto dall'ebraismo e dai suoi riti, ma progressiva-

mente la celebrazione della domenica sostituì quella del sabato, e la Pasqua, che celebrava la morte e la resurrezione di Gesù, ne divenne il prototipo e il modello.

Nei primi secoli sorsero vari contrasti sulla data della celebrazione della Pasqua: alcune comunità dell'Asia Minore, basandosi sulle indicazioni del Vangelo di Giovanni, la celebravano in concomitanza con gli Ebrei, e quindi in un giorno della settimana che non coincideva necessariamente con la domenica; altre comunità cristiane, tra cui quella di Roma, celebravano invece tale festa la domenica, seguendo le indicazioni dei Vangeli sinottici e distaccandosi maggiormente dall'uso ebraico.

Dopo lunghe discussioni, le comunità cristiane si accordarono per celebrare la Pasqua la prima domenica di plenilunio dopo l'equinozio di primavera, e quindi in una data compresa tra il 22 marzo e il 25 aprile: prevalse quindi l'uso romano, anche se in Irlanda si mantenne a lungo una tradizione diversa.

ABBIGLIAMENTO UOMO-DONNA

PERAZZINI

LUBRIANO - VIA 25 APRILE 6/8
TEL. 0761780453 - 349 4144367

3311059179

ASILI NIDO Pollicino

Uni En Iso 9001:2008
certificato n.1257 per gestione asili nido

- SPORTELLO D'ASCOLTO PSICOLOGICO **GRATUITO**
- MENSA INTERNA
- PROGETTO “**I SPEAK ENGLISH**” (ATTIVITA' DIDATTICA IN LINGUE INGLESE)
- LOCALI VIDEOSORVEGLIATI
- AMPIO SPAZIO ESTERNO



APERTO
TUTTO L'ANNO

**VIENI A
VISITARCI**
TI ASPETTIAMO!

• Via Campo Sportivo Scolastico 6 (Str. Teverina) • Via Minciotti 5 (Pilastro)
info 3283453374 - www.asilonidopollicinoviterbo.it

Il percorso liturgico: dal digiuno alla redenzione

Nella tradizione cristiana, la Pasqua è preceduta da un periodo preparatorio di astinenza e digiuno della durata all'incirca di quaranta giorni, chiamato generalmente Quaresima, che nel rito romano ha inizio il Mercoledì delle Ceneri. Nella forma ordinaria del rito romano, l'ultima settimana del tempo di Quaresima è detta Settimana santa, periodo ricco di celebrazioni e dedicato al silenzio e alla contemplazione. Comincia con la Domenica delle Palme, che ricorda l'ingresso di Gesù in Gerusalemme, dove fu accolto trionfalmente dalla folla che agitava in segno di saluto delle foglie di palma. Per questo motivo nelle chiese cattoliche, durante questa domenica, vengono distribuiti ai fedeli dei rametti di ulivo benedetto (segno della Passione di Cristo).

Nella forma ordinaria del rito romano, gli ultimi giorni della Settimana santa segnano la fine del tempo di Quaresima e la parte iniziale e centrale del Triduo Pasquale.

Durante il Giovedì Santo, di mattina, nella cattedrale si celebra la Messa crismale, durante la quale il Vescovo consacra gli oli santi (crisma, olio dei catecumeni e olio degli infermi), i quali



serviranno durante tutto il corso dell'anno rispettivamente per celebrare le cresime e i battesimi, ordinare i sacerdoti e celebrare il sacramento dell'unzione degli infermi. L'Oratio Nona del Giovedì Santo è l'ultima celebrazione liturgica del tempo di Quaresima che si conclude prima dell'inizio della Messa Vespertina in Coena Domini. I paramenti seguono le regole dei colori liturgici. Il Venerdì Santo si ricorda la morte di Gesù in croce. Durante questo giorno non si celebra la Messa, ma viene officiata l'Azione liturgica nella Passione del Signore.

Sempre durante il Venerdì Santo, in alcune parti del mondo, si organizzano varie celebrazioni o processioni.

Il Sabato Santo è detto aliturgico, in quanto in questo giorno non si celebra la Messa, ma la Veglia pasquale, che ricorda la Risurrezione di Gesù.

La Domenica di Pasqua si festeggia la resurrezione del Redentore.



I simboli della Pasqua

LA CENERE è l'elemento che contraddistingue il primo giorno di Quaresima e viene sparsa sul capo dei fedeli nelle celebrazioni del mercoledì dopo martedì grasso, vuole ricordare la transitorietà della vita terrena. Secondo la tradizione, la cenere usata nelle celebrazioni del primo mercoledì di Quaresima, è ricavata dalla combustione dei rami di ulivo benedetti nella Domenica delle Palme dell'anno precedente.

IL FUOCO simbolo fondamentale della liturgia cristiana, massima espressione del trionfo della luce sulle tenebre, del calore sul freddo, della vita sulla morte. Questo simbolo raggiunge la massima celebrazione attraverso il rito del fuoco nuovo e dell'accensione del cero.

IL CERO pasquale è il simbolo di Cristo, vera luce che illumina ogni uomo. La sua accensione rappresenta la resurrezione di Cristo. Dopo l'accensione del cero con il fuoco nuovo, una processione lo accompagna all'interno della Chiesa.

LA PROCESSIONE di fedeli simboleggia il nuovo popolo di Dio, che segue Cristo risorto, luce del mondo.



L'ACQUA è l'elemento che purifica ed il mezzo attraverso il quale si compie il Battesimo. La notte di Pasqua è la notte battesimale per eccellenza, il momento in cui il fedele viene incorporato alla Pasqua di Cristo, che rappresenta il passaggio dalla morte alla vita.

L'OLIO è considerato il simbolo della salute e del benessere, segno tangibile della fedeltà di Dio alla parola data, della prosperità e della benedizione.

LE CAMPANE, strumenti musicali e di culto, hanno la funzione di annunciare ai fedeli, a seconda del suono emesso, sventura, lutto o festa. Lo scampanio di Pasqua annuncia, come noto, la Resurrezione.

L'AGNELLO si ricollega all'episodio biblico della liberazione degli Ebrei dalla schiavitù egiziana. Prima di mettersi in viaggio verso la Terra Promessa, gli Israeliti ricevettero l'ordine di sacrificare in ogni famiglia un agnello e di segnare col loro sangue le imposte delle loro case per essere risparmiati dall'Angelo del Signore.

LA COLOMBA ricorda il racconto biblico del Diluvio Universale e simboleggia la pace tornata tra cielo e terra, la riconciliazione dell'uomo con Dio operata da Gesù con la sua morte e Risurrezione.

L'ULIVO simbolo della Pace, rappresenta Dio che "fa la pace" con gli uomini, attraverso il dono di suo Figlio Gesù che vince la morte per dare anche a noi la possibilità di risorgere.

IL CONGLIO che porta le uova. La sua presenza richiama alla lepre che, sin dai primi tempi del Cristianesimo era presa a simbolo di Cristo.

L'UOVO colorato e decorato ha una storia antichissima, che trova le sue radici nella tradizione pagana. Presso i greci, i cinesi e i persiani, l'uovo era il dono che veniva scambiato in occasione delle feste primaverili, quale simbolo della fertilità e dell'eterno ritorno della vita. Gli antichi romani, invece, usavano seppellire un uovo dipinto di rosso nei campi, per propiziare un buon raccolto.



BAR SKYLINE
F.lli La Valle

1	2	3
primo e contorno	secondo e contorno	primo e secondo e contorno
€ 4,50	€ 5,00	€ 7,00

ACQUA E CAFFÈ INCLUSI

- CONSEGNE A DOMICILIO
- SPECIALITÀ SICILIANE
- HAPPY HOUR

Largo Igino Garbini, 9 - Viterbo
0761.275828 - 366.8262634

Anche i Mussulmani festeggiano la Pasqua



La Pasqua Islamica: Anche nell'Islam si festeggia la Pasqua, ovviamente con un significato del tutto diverso rispetto alla tradizione cattolica. La Pasqua Islamica, è la cosiddetta festa del sacrificio (chiamata anche "festa dell'offerta ad Allah", o anche "festa dello sgozzamento", o ancora chiamata "festa grande").

La radice araba della parola adhā significa l'atto del sacrificio, tale celebrazione, infatti, ricorda il sacrificio del profeta Abramo, primo patriarca dell'Islam, nei confronti del figlio Isacco. Dio, infatti, mise alla prova la fedeltà di Abramo ordinandogli di sacrificare Isacco, suo figlio. Abramo obbedisce ma un angelo, scendendo dal cielo, blocca la mano di Abramo che già impugnava il coltello col quale avrebbe ucciso suo il giovane.

Essa dura di solito tre o quattro giorni e prevede l'immolazione di un capo di bestiame, adulto e sano, ovino, caprino, bovino o camélide, recidendo la giugulare, in modo che il sangue impuro defluisca. Il rito dello sgozzamento deve essere eseguito da un uomo probò e purificato.

Primo Centro
Acconciatori

Adriano Lai



Civita Castellana
Via IV Giornate di Napoli, 40
Tel 0761 515211

Libri per bambini
Libri scolastici
Libri per le vacanze
Album illustrati per i piccoli
Classici per l'infanzia
Idee regalo...



Via Madre Teresa di Calcutta, 35
VITERBO - Tel. 0761.250403
malucartolibreria@gmail.com
www.cartolibreriamaluviterbo.com

Aldero

MENU DI PASQUA

Antipasto

- 🍷 Torta pasqualina
- 🍷 Fritto misto della tradizione
- 🍷 Gratin di melanzane con mozzarella, pistacchi di Bronte e mandorle
- 🍷 Selezione di pecorini
- 🍷 Insalatina di calamari con verdure croccanti

Primo -a scelta-

- 🍷 Sirozzapreti con melanzane e scamorza su vellutata di pomodoro e basilico
- 🍷 Fettuccine agli asparagi e lardo di Colonnata con pomodoro pachino
- 🍷 Gnocchetti con sugo matto di casirato
- 🍷 Spaghettoni con vongole affumicate e pomodoro ciliegino

Secondo -a scelta-

- 🍷 Millefoglie di Chianina ai carciofi con carciofo alla romana
- 🍷 Ognello primavera
- 🍷 Frittura di calamari e gamberi
- 🍷 Filetto di cernia in crosta di patate e verdure

Dolce -a scelta-

- 🍷 Sorbetto al limone
- 🍷 Mousse al cioccolato
- 🍷 Torta di grano e ricotta



- 35€ -

- BEVANDE INCLUSE -

ALDERO
RISTORANTE & PIZZERIA



LOC. QUARTACCIO - FABRICA DI ROMA



Cosa sono i Pugnalonì

I Pugnalonì, stupendi mosaici di petali di fiori e foglie, sono il principale elemento folcloristico della festa della Madonna del Fiore che si celebra ad Acquapendente la terza domenica di maggio, che quest'anno si incontrerà precisamente il 21 Maggio. Questa festa è antichissima ed unica nel suo genere. La sua origine si fa risalire ad uno degli episodi principali della storia di Acquapendente: la liberazione nel lontano 1166 dal giogo del tirannico governatore di Federico I Barbarossa. Secondo la tradizione, la vittoriosa rivolta scaturì da un evento straordinario che due contadini annunciarono al popolo di Acquapendente. Questi lavorando nei campi avevano visto fiorire miracolosamente un ciliegio ormai secco preso a simbolo di oppressione degli aquesiani. Fu il segnale della protezione della Madonna. Il popolo insorse e cacciò il dominatore distruggendo il suo castello. A ricordo della sospirata liberazione la comunità decretò di fare una grande festa, ogni anno a metà maggio. Oggi a più di otto secoli della



CARROZZERIA INDUSTRIALE



Costruzione riparazione - Automarket
Lavorazione acciaio



Allestimenti personalizzati per autonegozi

DINI NEDO | ACQUAPENDENTE (VT) - V.le L. Da Vinci, 7
tel/fax 0763.711204 - 338.5483135
www.carrozzeriadininedo.com

MASINI LIDA

RICAMBI E ACCESSORI AUTO E MOTO

VESTIARIO MOTO
ACCESSORI BICI



Via Cassia snc

ACQUAPENDENTE (VT)

tel. 0763.734084



ELECTRONIC GUARD

di MENCARELLI R. & ALFONSI M. SNC

ASSISTENZA TECNICA CALDAIE

Vaillant **ARISTON**

RIELLO **Savio** **BIASI**

VIA G. BRUNO, 40 - ACQUAPENDENTE (VT)
tel. 3396097997 - 3381594761
ELECTRONICGUARD@ALICE.IT





sua origine, la festa di Mezzomaggio in onore della Madonna del Fiore, si celebra ogni anno e il tema dell'antica liberazione è ricordato nei pugnalon che, pur con i modi e gli stimoli del XXI secolo, vogliono rappresentare la libertà vittoriosa su ogni oppressione. Antenati degli attuali pugnalon sono i pungoli (antichi arnesi agricoli) ornati di fiori che i contadini usavano portare nella processione a seguito della statua della Madonna del Fiore. La fantasia aquesiana li ha elaborati e col passare dei secoli sono nati gli odierni pugnalon. Queste opere sono grandi pannelli disegnati (2.60 mt di larghezza per 3.60 mt di altezza) e poi interamente ricoperti di petali di fiori, foglie e altri materiali vegetali fino a seguire ogni sfumatura del disegno. La tecnica è quella del mosaico, effetti eccezionali sono dati dagli stupendi colori della natura. Le foglie di quercia, alloro, canna, magnolia, olmo e mille altre vengono tagliate e incollate al pannello in vari modi per raggiungere sfumature ed effetti particolari. I petali o fiori interi di tutte le specie che l'esperienza pluriennale ha indicato come più resistenti e adatti vengono incollate con colle leggere per mantenere la freschezza ed il colore. Tecniche diverse nel sovrappor-

re fiori e foglie portano alla esecuzione di veri mosaici originali e suggestivi. Ogni pugnalone è eseguito da un gruppo di giovani del paese; una vera e propria gara stimola la ricerca nelle campagne circostanti di fiori di ogni genere e di foglie secche e verdi. Durante la mattinata i Pugnalon vengono collocati lungo le vie del centro storico, nelle piazzette e negli angoli più caratteristici della città, rivestiti a festa per l'occasione. Le tavole restano esposte fino alle prime ore del pomeriggio, dopodiché vengono sistemate nella piazza del Duomo dove è possibile ammirarle fino all'inizio della sfilata. Nel frattempo il suono caratteristico delle chiarine e dei tamburi annuncia l'arrivo degli sbandieratori e del corteo storico, per il tradizionale spettacolo delle bandiere che si svolge nella piazza principale della città. La festa ritrova il suo carattere religioso nella processione in onore della Madonna del Fiore, preceduta dalla sfilata dei Pugnalon, i quali al termine della stessa, vengono sistemati nella Cattedrale del Santo Sepolcro, dove rimangono esposti per tutto l'anno. Cornice ai pugnalon è la piazza gremita e variopinta dai fazzoletti e dalle bandiere di tutti i gruppi in trepidante attesa della premiazione.



La città si veste di fiori

Domenica 15 Maggio 2017

Acquapendente, centro storico

Ore 9.30

Con ingresso da Piazza del Duomo
Esposizione dei Pugnalon nel centro storico

Ore 10.30

Centro Storico
Intrattenimento itinerante
del gruppo Sbandieratori
Città di Sangemini (Tr)

Ore 11.00

Basilica del Santo Sepolcro
Messa Solenne

Ore 15.00

Piazza Basilica del S. Sepolcro
Arrivo dei Pugnalon
esposizione e confronto

Ore 16.00

Dalla Chiesa di San Francesco
Sfilata Corteo Storico "Città di Acquapendente
e Sbandieratori "Madonna del Fiore"



Primo classificato 2016:
Gruppo Corte Vecchia

Commercio autoveicoli nuovi e usati

NUOVA TOP CAR s.r.l.

Via Leonardo da Vinci n° 7 - Acquapendente tel/fax 0763.733500 cell. 335.6117923

Impiantistica 2000 s.a.s.
di Ceccolungo M. & C.

- IMPIANTI TERMOIDRAULICI
- ENERGIE RINNOVABILI
- IMPIANTI ELETTRICI
- IMPIANTI DI RISCALDAMENTO A PAVIMENTO
- SOSTITUZIONE CANALI DI GRONDA

Loc. Le Grazie 78/b
Acquapendente
Tel. 339.7524291
giuseppina2007@alice.it



Ore 16.30

Piazza G.Fabrizio
Gioco delle bandiere:
Sbandieratori Madonna del Fiore,
Sbandieratori Città di Sangemini (Tr)

Ore 18.00

Dalla Basilica del S. Sepolcro
alla Piazza del Comune
Tradizionale sfilata dei Pugnalone
Processione con la statua della Madonna
del Fiore con
la partecipazione del Signore di Mezzo
Maggio Sig. Francesco
Ronca Predio Casaccia.

Ore 19.00

Piazza G. Fabrizio
Estrazione del Signore d
i mezzo maggio anno 2017

Ore 19.30

Palazzo del Comune
Proclamazione e premiazione
del "più bel Pugnalone"



Il Molino

Ristorante Pizzeria



Casa di Riposo S. Giuseppe

La Casa di Riposo San Giuseppe di Acquapendente rappresenta una struttura in grado di accogliere anziani autosufficienti e non. Garantisce soggiorni rilassanti e piacevoli grazie agli ampi e luminosi spazi comuni, mensa, cucina, lavanderia e stireria, infermeria e chiesa per il culto, ampio giardino e parco pubblico adiacente dove è possibile fare passeggiate. Le camere messe a disposizione sono dotate di tutti i comfort. Grazie agli spazi comuni e privati gli ospiti possono scegliere liberamente come passare il proprio tempo e vivere sani rapporti sociali.



Via Del Seminario, 58 - 01021 Acquapendente (VT) - Tel. 0763/734105
Fax 0763/731518 - e-mail casadiriposos.giuseppe@libero.it

Via Faul, 12 Viterbo 0761 325199



Arriva la primavera

Al via la corsa ai trattamenti di bellezza

La primavera è ormai alle porte e tutte noi donne cominciamo a provare un certo senso di agitazione. Ci soffermiamo più a lungo davanti allo specchio esaminando il nostro corpo alla ricerca degli effetti dei chili di troppo e della sedentarietà cui l'inverno spesso ci obbliga. Alcune di noi, le più previdenti, sono già alle prese con i preparativi per la famosa "prova costume". Alla ricerca di una dieta fai da te che non ci metta troppo alla prova si aggiunge la corsa alla palestra e al centro estetico più vicini. Anche il viso, impallidito da mesi passati al chiuso dei nostri studi, uffici, case o aggredito dal freddo, dal vento e dall'umidità risulta spento, stanco, ha bisogno anche lui di una bella rinfrescata.

La primavera è quindi il momento migliore per occuparsi della sua cura in casa o dall'estetista: l'ideale per donare luminosità alla pelle è unire a un trattamento esfoliante una buona idratazione. Il trattamento esfoliante può essere costituito da un peeling che rinnova la pelle stimolando la produzione di collagene. Il peeling rappresenta però un intervento piuttosto delicato che di solito va fatto da un'estetista esperta o da un medico, dipende dall'intensità dei componenti che contiene,

in quanto consiste nell'applicazione di acidi. In alternativa esistono in commercio diverse creme esfolianti con la quali è possibile fare uno scrub utile per eliminare le cellule epiteliali morte che si accumulano sullo strato superficiale dell'epidermide. Dopo il trattamento esfoliante è opportuno intervenire con una buona crema idratante per ridonare alla pelle il naturale equilibrio.

Prova costume. Il digiuno non è mai una dieta

L'arrivo della bella stagione riaccende la paura di non arrivare in forma alla prova costume. E allora si può pensare di considerare come soluzione il digiuno. Un errore da tutti i punti di vista. Chiariamo subito che il digiuno non è una dieta, ma una squilibrata privazione totale o quasi di nutrienti essenziali all'organismo. In più, non è applicabile a tutti: piccoli e grandi, atleti e sedentari, ammalati e sani, men che meno in gravidanza, quando si è responsabili per due. Il primo sintomo di errore è la chetosi o acetonemia. L'organismo stressato dal digiuno produce corpi chetonici che non riesce a smaltire e che si accumulano nel sangue.

Beauty & Wellness

Il centro estetico **Benessere corpo libero**, sito nel pieno centro storico di Viterbo, è un ambiente suggestivo, ricavato all'interno di un palazzo d'epoca, di nuovissima ristrutturazione con macchinari all'avanguardia per soluzioni ottimali come la **pressoterapia** o i **QWAVES ultrasuoni**.

- Manicure
- Pedicure
- Pulizia viso
- Trattamenti e massaggi viso
- Epilazione
- Smalto semipermanente
- Trucco giorno, sera e Sposa
- Luce Pulsata
- Solarium
- Massaggio Hawaiiiano e/o Ajurvedico
- Massaggio per gestanti
- Linfodrenaggio
- Pressoterapia
- Macchinario ultrasuono (anti cellulite)
- Massaggio di coppia
- Massaggio kobido
- Massaggio sportivo
- Estetica Oncologica
- Certificazione OTI

Via Augusta 5 - Viterbo - Tel. 0761 226655 - Cell. 334 9493691
susy.calistroni@libero.it - www.benesserecorpoliberoviterbo.it

il COVO della BOMBONIERA

- CREAZIONI ESCLUSIVE e PERSONALIZZATE
- PROFESSIONALITÀ e CORDIALITÀ
- ARTICOLI DA REGALO
- BOMBONIERE
- BAMBOLE DA COLLEZIONE
- COMPOSIZIONI

CIVITA CASTELLANA - VIA SAN GIACOMO, 10
tel. 328/8433572



PAROLA D'ORDINE

ATTACCO ALLA CELLULITE

consulenza gratuita e pacchetti personalizzati

- 5 trattamenti d'urto **addome-cosce e glutei Sculpt Zone**
Da 300€ a 250€
- 5 trattamenti tonificanti **Total tonic**
Da 250€ a 200€
- 5 trattamenti **OLIGOMER SILHOUETTE** maschera rimodellante con applicazione lettino termale con vapore
Da 325€ a 290€
- 5 trattamenti **GAMBE LIGHT** più pressoterapia
Da 250 a 200€

coupon

PER LE PRIME 6 CLIENTI CHE ACQUISTERANNO UN PROGRAMMA ANTI-CELLULITE E UNO SNELLENTI DA USARE A CASA, AVRANNO IL SECONDO PRODOTTO PER LA TUA LINEA **IN OMAGGIO!!!**

PHYTOMER

Fino a 1 taglia in meno in sole 5 sedute

SWAMI CENTRO ESTETICO
VIA FALERINA KM 5,500 - FABRICA DI ROMA - Tel 0761-568056



Primavera: i consigli energizzanti

La primavera porta con sé le energie frizzanti del sole e dell'aria fresca, ricca di ossigeno, non solo di polline, che possono servire per vivere serenamente i momenti della ginnastica all'aperto e per sfruttare l'occasione per rimanere al sole a ricaricare le ossa di Vitamina-D, l'organismo di Ossigeno, la pelle e i muscoli di attività fisica contro l'accumulo delle tossine



Arriva la primavera finalmente. Si usa dire che con la bella stagione è più facile mettersi a dieta per perdere i chili di troppo perché il movimento all'aria aperta e la voglia di uscire aiutano a snellire, ebbene oggi diremo una cosa finalmente diversa: proprio perché in primavera si tende a perdere naturalmente qualche chiletto, è meglio scegliere di cominciare a fare attività all'aperto che aiutano a snellire, garantendosi così di potersi godere qualche eccezionale peccato di gola in più.

Sfruttiamo l'energia solare fin dalla primavera, cercando di uscire mezzora al giorno per fare una ricarica naturale di Vitamina D che fa bene alla salute delle ossa e rinvigorisce l'organismo. La Vitamina D viene naturalmente sintetizzata dal nostro organismo ogni volta che rimaniamo al sole, grazie all'azione dei raggi solari.

L'aria primaverile non porta con sé solo le allergie, ma porta tanta freschezza e ringiovanimento, per cui va bene scegliere le passeggiate in campagna o al lago, dove si respira meno fumo e smog e si recupera vigore e energia per riaprire i pori della pelle e rafforzare le difese immunitarie e le capacità respiratorie, sì agli esercizi all'aperto a respirare ossigeno, in mezzo alle piante

che si risvegliano, specialmente indicato per chi ama il jogging e la ginnastica.

Fare una colazione fresca al mattino sazia e ridona la energia, serve per bruciare i grassi in eccesso e per partire con il serbatoio pronto per affrontare la giornata, è bene in primavera ricominciare a sfruttare le spremute e la frutta

Per gli spostamenti scegliere la bicicletta o camminare, è un ottimo espediente per fare esercizio unendo utile al dilettevole, se si sostituirà l'automobile con la camminata si riuscirà a mantenersi davvero in forma senza fare troppa fatica. E' bene cominciare gradualmente, per non risentire della stanchezza per il cambiamento di abitudine, potrebbe essere scoraggiante e portare a mettere nel cassetto tutti i buoni propositi fino ad ora disposti.

Se vi sentite stanchi e pesanti, se l'inverno vi ha raggelati e avete bisogno di ridare freschezza sia al corpo che allo spirito potete scegliere di sottoporvi a un periodo dedicato al menù di primavera, un rimedio di emergenza per riattivare la digestione e il metabolismo: frutta, verdura, pane integrale, carni bianche e yoghurt vi aiuteranno a stare meglio.

Al rientro optate per una doccia svedese, con l'alternanza del caldo e del freddo, questa tecnica vi permetterà di usufruire del duplice beneficio di rilassare e tonificare garantito dal getto dell'acqua calda e dell'acqua fredda.

Questo modo di fare la doccia serve per ripartire a metà giornata in piene forze e per ridonare tonicità al vostro sistema muscolare.

La primavera porterà con sé un vento rinnovato di energia, vissuta con entusiasmo e leggerezza, perché è più importante cercare di stare bene e mantenendosi in forma che non sottoporsi a continue sofferenze per controllare ogni minima oscillazione di peso, a meno che chiaramente non si soffra di patologie che richiedono cure importanti e continue.

Veraestetica

Centro estetico e solarium

L'estate si avvicina

è il momento di tornare in forma !!!



Vieni
a scoprire
i trattamenti
mirati
contro
i tuoi
inestetismi

Adiposità localizzate - Ritenzione idrica - Cellulite

Via Alcide De Gasperi 16, 18, 20 Civita Castellana (Vt)

Tel 0761 970417



www.veraestetica.it

just for you:
woman man

Via Ferretti 131
Civita Castellana
0761 514581

Regole di potatura per principianti



A cura di Michele Ciceri

Regole base di potatura che possono risultare utili a chi ha un giardino anche piccolo con qualche pianta da frutto oppure ornamentale.

Perché potare? Posto che le piante sono fatte per crescere bene da sole, potare significa dare un vantaggio alla pianta per aiutarla a crescere più forte e rigogliosa. La potatura è anche un modo per curare e prevenire alcune malattie, tipico di questo è la potatura dei rami secchi.

Quando potare? Prima di avventarci sulle piante con tronchese e forbicioni accertiamoci che sia il momento. Per quanto riguarda la stagione, il periodo della potatura coincide generalmente con la fase di riposo vegetativo della pianta, che va dall'autunno dopo la caduta delle foglie alla primavera allo sbocciare dei germogli nuovi. Esiste anche una 'potatura verde' che si fa dalla

primavera all'estate per eliminare la vegetazione superflua dalle piante molto rigogliose (un alleggerimento in pratica) e che è molto utile al pesco e alla vite.

Stabilita la stagione, occorre scegliere i giorni giusti. E a stabilirli è la luna, che svolge un'influenza importante sulla potatura così come per gli innesti e le semine. Senza andare oltre, ci basti sapere che per la potatura è sempre opportuno operare in condizioni di luna calante perché si ottengono risultati migliori nella fruttificazione. Per capire quando è il momento guardate un calendario lunare oppure guardate la luna e ricorrete all'antico detto: 'gobba a ponente luna crescente, gobba a levante luna calante'.

Dove potare? Nel senso di: a che punto del ramo? Regola base: guardate le gemme e lasciate almeno una. Tenendo presenti queste cose: la gemma apicale (terminale) è più vigorosa e



sviluppa più rapidamente rispetto alle gemme laterali sottostanti (questa cosa si chiama 'dominanza apicale'); la cimatura comporta la formazione di germogli anticipati nelle gemme sottostanti; quando si accorcia un ramo, lo sviluppo delle singole gemme laterali sottostanti sarà proporzionato alla quantità di gemme lasciate: poche gemme tanto vigore, tante gemme poco vigore.

Con quali attrezzi potare? Forbici a due lame, a una lama o a battente, sveltatoio e sega: l'attrezzo dipende dal diametro del ramo ma è fondamentale che sia ben affilato.

Il taglio va fatto con la base delle forbici non con la punta e deve essere netto e pulito, se ci sono sbavi va rifinito con un coltello o un falcetto.

Nel caso dei rami grossi, la ferita va protetta con un mastice per evitare infezioni, danni da gelo o parassiti.



L'arte di incidere frutta e verdura

L'intaglio di frutta e verdura è un'arte antichissima, nata in Giappone e poi diffusasi in Thailandia. Qui, infatti, la decorazione del cibo ed il corretto utilizzo degli utensili da cucina assume la massima importanza.

Cosa occorre? Assicuratevi di avere a portata di mano:

- Coltello • Scalpello • Stampini

Non c'è un modo assoluto per scolpire i vegetali poiché ogni frutto e ogni ortaggio possono diventare una vera opera d'arte in modo totalmente originale. Si comincia, di solito, con il fare piccole figure da un unico ortaggio come per esempio la carota. Per fare un fiore, pelate la carota e tagliatela a metà della sua lunghezza. Su un pezzo di carota, che dovrà essere di 7/8 cm, praticate cinque tagli semicirculari, dopodiché ricavate da ciascun pezzo delle fettine dello spessore di 3/4 mm circa. Da ciò avrete ottenuto dei semplici fiori utili per ornare il vostro piatto.

SPAZIOVERDE
vivaio piante

- Fioritura stagionale
- Piante da frutto
- Concimi
- Terricci
- Vasi
- Utensili da giardino

3 gerani € 5,00

Viterbo - Strada Tuscanese, 22
tel. 0761 1572543 - 3283627508

Azienda Agricola
Litta
Ortaggi a Km 0

ORTAGGI A KM0

P.le della Bottata, 01036 Nepi (VT)

Sciattella Luigi e Figli s.r.l.

INGROSSO PRODOTTI AGRICOLTURA

VITERBO S.da TUSCANESE KM 1.700
tel. 0761.250421 - fax 0761.354141
www.sciattella.net

I fiori ci aiutano

Terapie naturali per il benessere primaverile

A cura di GESAL

Le terapie naturali sono alla portata di tutti: sono benefiche tanto per il fisico quanto per la psiche. I fiori e la natura vi fanno sentire meglio? Ci sono spiegazioni scientifiche per capire il perché, e modi diversi per usare il potere delle piante per migliorare il benessere e la qualità della vita.

Osservare la bellezza di fiori e foglie, curare le piante, che siano in un piccolo vaso alla finestra o in un grande giardino: attività che varie branche della scienza hanno lungamente studiato, ponendo in evidenza gli importanti benefici che esse offrono in termini di salute fisica e psichica. Quello che facilmente ognuno di noi percepisce, semplicemente guardando dei bei fiori o un ambiente ricco di verde è, in realtà, una vera e propria terapia che può aiutare a ritrovare equilibrio e vitalità combattendo i negativi effetti dello stress provocato dalla vita quotidiana, dalla fretta e dalla mancanza di contatto con la natura.

Le discipline che utilizzano i fiori come vere e proprie medicine sono tante e diverse, e trovano impiego nella cura del corpo e della mente.

Giardinaggio per il benessere

La garden therapy è considerata utilissima per aiutare il recupero psichico e fisico in anziani e disabili, trova applicazione nelle scuole ed è un toccasana per chiunque, in quanto è stata verificata la sua efficacia per favorire la socializzazione e la convivenza. Curare le piante, da soli o in gruppo, aiuta a sviluppare un senso di appartenenza; la responsabilità di far crescere fiori, frutti e ortaggi aumenta la fiducia in se stessi e nelle proprie capacità. Praticata a partire dagli anni '50 negli Stati Uniti, la garden therapy ha conosciuto in Italia una maggiore diffusione negli ultimi anni. Oltre che per la riabilitazione motoria e psichica attraverso la percezione degli elementi naturali (manipolazione, odori della natura...), è considerata particolarmente efficace per combattere la depressione, lo stress e l'affaticamento mentale provocato dal superlavoro e dagli impegni familiari.

Cromoterapia con i fiori

Lo studio degli effetti dei colori sulla psiche non è una disciplina da stregoni. Soprattutto nel Nord Europa, ormai da anni i colori delle pareti di ospedali, case di cura e scuole sono scelti in base agli effetti cromoterapici: il blu rilassa (e favorisce l'abbassamento della pressione sanguigna); l'arancione è un antidepressivo stimolante; il verde disintossica la mente aprendola a nuove percezioni... In casa, balcone e giardino, i fiori parlano attraverso i colori. Le corolle gialle invitano alla concentrazione e allo studio: il colore giallo, concreto e protettivo, riporta a terra i piedi dei troppo esuberanti e creativi. I fiori lilla e violetti aiutano nella riflessione, invitano alla spiritualità e a dimenticare un po' la fretta e lo stress, migliorando inoltre le percezioni sensoriali (vista, olfatto, udito). Il rosso è considerato importante per favorire la vitalità, la sessualità e il vigore fisico. E il bianco, il non-colore, è vitalizzante perché puro e pulito; rigenera l'organismo, schiarisce la mente, evoca

la luce e quindi la positività e la concretezza.

L'effetto terapeutico dei profumi

La percezione degli odori è fondamentale per gran parte delle attività di base della specie umana, dal cibo al sesso. I profumi dei fiori svolgono un ruolo importante per il benessere e si stampano nella memoria più di una immagine. Tra i campioni assoluti di profumo ci sono certi tipi di rosa, il caprifoglio, il calicanto, la lavanda, il glicine, il gelsomino e altre piante che spesso vengono utilizzate per ricavare oli essenziali impiegati nell'aromaterapia. Questa antica disciplina applica gli effetti dei profumi per agire sulle tre dimensioni dell'uomo: energetica, mentale e fisica. Ad esempio l'olio di gelsomino viene utilizzato per frizioni alle tempie, allo scopo di combattere il mal di testa, mentre l'essenza di lavanda, dal potere decongestionante, viene impiegata per lenire la pelle scottata dal sole o da punture di insetti, e l'olio di rosa è ideale per un bagno distensivo.

Fiori da mangiare e da bere

Gli aromi dei fiori sono preziosi anche in cucina: mangiar bene è indubbiamente una forma di benessere. Si può arricchire un'insalata con i fiori di nasturzio, dal sapore delicatamente piccante, o con quelli di borragine, aromatica di cui si utilizzano sia le foglie sia i fiori blu. Gelsomino e fiori d'arancio si usano per insaporire i pesci lessati, con i petali di calendula si fa un'ottima torta; i fiori di lavanda sono ingrediente per un gelato insolito e squisito; i fiori di camomilla e timo sono usati per elisir digestivi. I petali delle rose fragranti insaporiscono risotti, creme e persino il pane.

Tisane per ritrovare energia e concentrazione

Aromi ed essenze tratte da fiori e piante sono inoltre da sempre utilizzate in erboristeria per i più diversi problemi, dalla camomilla, lenitiva e rilassante, alla malva dalle molte virtù, fino all'echinacea, bel fiore da giardino che potenzia il sistema immunitario. La menta aiuta a ritrovare la concentrazione e per questo è consigliata a chi fa lavori intellettualmente impegnativi e agli studenti che devono affrontare interrogazioni ed esami. La salvia, parola che significa "salute", è utilissima anche per la salute della bocca e delle gengive.

Rosmarino per un'efficace cura naturale

Il rosmarino è particolarmente utile in primavera. Questa pianta, il cui nome significa "rugiada del mare" (ros-marinus), ha virtù disinfettanti per il corpo e anche per gli ambienti: l'olio essenziale di rosmarino, nel bruciaessenze, depura l'aria di casa. I principi attivi contenuti nelle foglie stimolano e rinforzano l'organismo e combattono la stanchezza fisica e mentale, tipica della fase di passaggio stagionale. Strofinare foglie di rosmarino sulle tempie: è un vero e proprio antidolorifico per il classico mal di testa da affaticamento e stress. Un altro modo di sfruttare i benefici del rosmarino è di versare alcune gocce di olio essenziale suluscino in modo da inalare alcuni dei suoi vapori. In questo modo riducete la congestione e altri problemi respiratori e ritrovate un sonno più sereno.



Non rispetti le diete?

La Bios Line propone UltraPep Mangiakal

Per chi non riesce a rispettare la dieta e tende a mangiare troppi carboidrati e grassi

ULTRA PEP MANGIAKAL CON GLICONTROL

Gli spuntini e i pasti ricchi di zuccheri e carboidrati sono tra i principali responsabili dell'aumento degli accumuli adiposi. Infatti, zuccheri semplici o carboidrati raffinati (come pane bianco, pasta, pizza, patate e riso non integrale) provocano un rapido aumento del livello di zuccheri nel sangue (picco glicemico), che stimola un forte rilascio di insulina.

Questa induce l'accumulo degli zuccheri nelle cellule adipose e, di conseguenza, l'aumento di peso. Inoltre, il brusco abbassamento della glicemia



provocata dall'insulina innesca la cosiddetta ipoglicemia reattiva, che a sua volta stimola nuovamente la sensazione di fame. Per questo, tenere sotto controllo la glicemia è importante per contrastare la fame e ridurre l'accumulo di grassi nelle cellule adipose.

UltraPep MangiaKal con Glicontrol è una formulazione a base di estratti vegetali che permettono di ridurre l'assorbimento di carboidrati e zuccheri semplici. Contiene Fabeno1™, un estratto concentrato di proteine del fagiolo, che contrasta l'assorbimento degli zuccheri; Glicontrol, un complesso a base di Gymnema, Momordica charantia e Cromo, che aiuta a ridurre la quantità di calorie assorbite e la presenza di zuccheri nel sangue, e Zenzero e Finocchio, che favoriscono la funzione digestiva.

Per combattere l'adipe che si accumula sul girovita

ULTRA PEP PUNTO VITA

Le aree in cui si concentrano gli accumuli adiposi sono influenzate dal sesso: negli uomini le zone più colpite sono generalmente l'addome e il punto vita, nelle donne i glutei, le cosce e i seni. Però, con l'avanzare dell'età e le conseguenti variazioni ormonali, anche nelle donne aumentano gli accumuli adiposi intorno al punto vita. Ultra Pep Punto Vita è un integratore a base di Capsimax, Morosil e Pepe nero. Il Capsimax è un particolare estratto di Capsicum annum, ricco di capsicinoidi, che stimola il metabolismo basale favorendo l'utilizzo dei grassi a scopo energetico. L'estratto di Arancia rossa della Sicilia (Morosil), ricco di antocianosidi, svolge un'azione antiossidante fondamentale nelle diete

musial
NUTRIZIONE E SICUREZZA ALIMENTARE

- Nutrizione e sicurezza alimentare della D.ssa Claudia Storcè
- Terapie alimentari personalizzate
- Consulenze hacpp per imprese alimentari

Via Garbini, 82 - Viterbo - cell. 331.9031439

EMATURIA: SANGUE NELLE URINE



Ematuria è il termine che indica la presenza di sangue nelle urine.

Distinguiamo una forma microscopica, che si evidenzia solo nell'esame delle urine, che chiameremo microematuria e una forma evidenziabile a occhio nudo che definiremo macroematuria.

Varie possono essere le cause, dal movimento di microcalcoli, alla presenza di una infiammazione o infezione, sino purtroppo alla presenza di malattie più gravi dell'apparato urinario: rene, uretere, vescica. Utile, o meglio indispensabile, la visita urologica con esecuzione di ecografia dell'apparato urinario;

Esami più approfonditi come la UroTac con mezzo di contrasto o la cistoscopia potrebbero risultare necessari in un secondo step.

Emospermia: sangue nello sperma

Un segno clinico che ci allarma e spaventa. Spesso fortunatamente il problema è legato solo alla presenza di processi infiammatori e infettivi delle vie seminali. In tal caso la visita urologica e una spermio coltura derimeranno tutti i dubbi.

Talvolta nell'età più avanzata purtroppo la



emospermia può essere segnale della presenza di un tumore della prostata. Diventa indispensabile quindi una visita urologica ed una ecografia prostatica per lo studio della ghiandola. Non sottovalutiamo quindi questi segnali e affidiamoci sempre ad uno specialista, il web informa è giusto farlo, ma la visita rimane ancora un punto fondamentale per affrontare un percorso diagnostico e terapeutico.

Dr. Andrea Militello
Viterbo: Via Papa Giovanni XXI, 23
Web: www.urologia-andrologia.net
www.andrologiamilitello.it
www.facebook.com/andrologo.urologo
Prenotazioni SMS: 3471395361

DOTTOR ANDREA DI MARTINO ODONTOIATRA

Lo studio dentistico del Dott. Andrea Di Martino a Viterbo si pone come un punto di riferimento nel settore per la qualità dei servizi, l'alta tecnologia delle proprie strumentazioni e la disponibilità del personale a fornire assistenza e supporto in ogni situazione. Proprio in via Garbini n51 al 2 piano, potrete trovare una sala d'attesa accogliente con tanto di schermo Tv e certificati delle varie discipline odontoiatriche frequentate dal Dottore, 3 poltrone pronte all'uso per chirurgia conservativa/endo ed igiene, la stanza di radiologia con tanto di ortopantomica e TAC di ultima generazione che permette la realizzazione di protesi dentali e la sterilizzatrice con autoclave ed Helix test per valutare il corretto funzionamento previsto dalla legge.

Attento sempre alla qualità, il Dott. Di Martino si affida in chirurgia a tecniche di rigenerazione cellulare autologa ed impianti Svizzeri o Americani in collaborazione con odontotecnici di tutta Italia per avere il massimo nei suoi lavori.

Oggi si è dedicato anche nel campo dell'ortodonzia con gli Allineatori Invisibili di ultimo modello per dare il miglior risultato in poco tempo. Attraverso una sequenza di mascherine trasparenti ed invisibili che, con millimetrica precisione, accompagnano i movimenti corretti previsti, si raddrizzano alla perfezione i denti e si stimola la muscolatura, tonificando tratti e pelle del viso con piccolissime forze. Li può portare chiunque, perché agiscono sui denti ma soprattutto sul sorriso e l'espressività. Per quanto invisibili e non fastidiosi, vanno portati giorno e notte, tranne durante i pasti.

Potrete trovare SEMPRE uno studio all'avanguardia e ATTENTO alle nuove proposte di mercato ma soprattutto alle esigenze del paziente.

I NOSTRI PUNTI FORZA

- Ambiente Familiare e Giovanile
- A pochi passi dal centro, stazioni e autobus
- Ampio parcheggio
- Aperto orario continuato, con disponibilità anche nel week-end
- Sconti e Convenzioni
- Servizio di avviso per il prossimo appuntamento
- Studio dentistico presente a Viterbo e Terni
- Servizio per Anziani Adulti e Bambini
- Strumenti di ultima generazione
- sito www.odontoatria.viterbo.it

**AD OGNI PRIMA VISITA GRATUITA
RICEVERÀ UN SIMPATICO OMAGGIO
PER LA CURA DEI SUOI DENTI**

SPECIALIZZATO IN:

- PROFILASSI ED IGIENE
- ORTODONZIA INVISIBILE
- PEDODONZIA - CONSERVATIVA ESTETICA - ENDODONZIA
- CHIRURGIA AVANZATA - PROTESI FISSA SU IMPIANTI O DENTE NATURALE CON MATERIALI ANALLERGICI IN ZIRCONIA O CERAMICA INTEGRATA

*Per maggiori informazioni, per richiedere un preventivo gratuito o per effettuare una prenotazione è possibile chiamare al 328 8398838 o mandare email: andreadimartino79@alice.it
Siamo in Via Garbini n51 a Viterbo - 2Piano*

**Dottor ANDREA DI MARTINO
ODONTOIATRA**

Via Garbini 51/A Viterbo Riceve per appuntamento
tel. 328.8398838 . andreadimartino79@alice.it



Il **Centro di Implantologia e Odontoiatria Estetica** del **Dr. Massimiliano Marchetti** nasce nel 1996 ed offre, attraverso un team di specialisti delle varie branche odontoiatriche, servizi di altissimo livello qualitativo. E' dotato di tutte le più sofisticate attrezzature e delle più avanzate tecnologie, nonché di una continua formazione professionale che permette di fornire le cure più attuali e i materiali più sicuri ed efficaci.

I nostri trattamenti

- Radiologia digitale
- Conservativa estetica
- Igiene orale
- Sbiancamento dentale professionale
- Endodonzia
- Gnatologia e Posturologia
- Dental Laser Therapy
- Parodontologia
- Protesi fissa
- Protesi mobile
- Ortodonzia – apparecchio invisibile
- Ortodonzia intercettiva infantile
- Test salivari – cariorecettività-parodontite(piorrea)
- Chirurgia orale
- Implantologia orale
- Implantologia guidata immediata
- Estetica del viso (filler, acido ialuronico)
- Impronta digitale sera materiale

Certificato e referente
nazionale sistema
NobelGuide™



Tornare a sorridere
in 24 ore



Il tuo sorriso è la nostra passione

Il sistema sbiancante professionale a base di perossido
è un trattamento testato e sicuro,
utilizzato per combattere efficacemente le discromie e
per rendere bianchi i denti
conferendo un'immediata lucentezza al sorriso.

La testa
per curarti.

Il cuore
per prenderci
cura di te.

**RISONANZA MAGNETICA
ARTICOLARE APERTA**

Tecnologia all'avanguardia
per ogni tua esigenza **€uro 90,00**

☎ 0761.549479
f Poliambulatorio Da Vinci



Cittadella della Salute
via F. Petrarca snc | 01033
Civita Castellana (VT)
www.gruppodavinci.it

La risonanza magnetica (nota anche con la sigla RMN) è una tecnica diagnostica che fornisce immagini dettagliate del corpo umano utilizzando campi magnetici e onde radio, senza esporre il paziente a nessun tipo di radiazioni ionizzanti. Viene utilizzata per la diagnosi di una grande varietà di condizioni patologiche perché permette di visualizzare sia lo scheletro e le articolazioni, sia gli organi interni.

La qualità dei risultati consente infatti di apprezzare particolari non rilevabili con altre tecniche diagnostiche. Tanto per citare qualche esempio, è possibile studiare la vascolarizzazione dei tessuti, lo stato di idratazione dei dischi intervertebrali, valutare la salute delle articolazioni e diagnosticare con estrema precisione malattie neurologiche e alcune forme tumorali. Si tratta di un esame che non

richiede una specifica preparazione nei giorni precedenti l'esecuzione: qualunque sia la parte del corpo da esaminare, di solito si può mangiare normalmente e si possono assumere tutti i medicinali di cui si fa abitualmente uso. L'esecuzione non è mai dolorosa e la risonanza magnetica aperta permette al paziente di vivere con tranquillità l'esame, eliminando la fastidiosa sensazione di claustrofobia che si potrebbe avvertire con la classica apparecchiatura. Da sempre il **Poliambulatorio Da Vinci**, a **Civita Castellana**, è a fianco della vostra salute: per questo è stata messa a disposizione dei pazienti una **Risonanza Magnetica Aperta articolare di ultima generazione**. Il sistema di imaging dedicato agli arti, alle ginocchia e alle spalle consente di acquisire in brevissimo tempo immagini ben definite e di ottenere i referti in tempi rapidi.

Centro acustico DIGITAL FON

L'udito è uno dei cinque sensi e ci permette di interagire e comunicare con le altre persone e con l'ambiente esterno. L'orecchio ci permette di trasformare l'energia sonora in segnali elettrici che arrivano al cervello, facendoci riconoscere le differenze tra milioni di suoni.

Come è fatto l'orecchio?

-Parte esterna dell'orecchio Padiglione auricolare e condotto uditivo. Raccoglie e indirizza verso il timpano il suono presente nell'ambiente

- Parte media dell'orecchio Timpano e cassa timpanica, al cui interno si trovano gli ossicini "martello", "incudine" e "staffa". Convoglia l'onda sonora nell'orecchio interno

- Parte interna dell'orecchio Labirinto, composto dalla coclea e dai canali semicirculari. La coclea sovrintende alle funzioni uditive. I canali semicirculari sono deputati all'equilibrio e alla corretta postura.

Le principali cause dell'ipoacusia

- Età - Dopo i 65 anni si soffre di perdita uditiva a causa della degenerazione graduale delle cellule ciliate situate nell'orecchio interno.

- Rumore - Esposizione a rumori o suoni di forte intensità. A causa dell'inquinamento acustico, l'età media in cui si manifesta l'ipoacusia si sta abbassando notevolmente.

- Infiammazioni - Come otiti, disturbi del metabolismo, malattie circolatorie soprattutto se ripetute nell'arco degli anni.

Le buone regole

- Modera il volume della TV e delle cuffie. Mantenerlo a un livello tale da poter sentire le voci e i rumori circostanti.

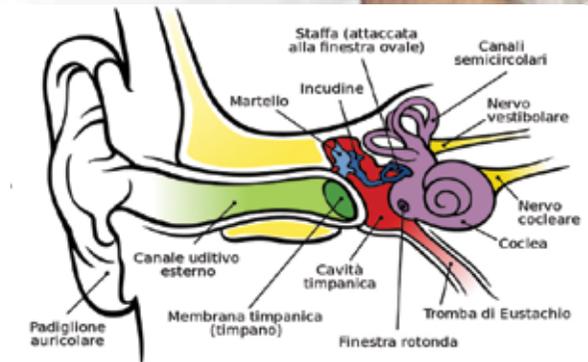
- Utilizza cuffie o tappi se sei esposto quotidianamente a rumori molto forti, oppure moderati ma a lungo.

- Fai delle "pause uditive" tra un'esposizione sonora e l'altra.

- Fai attenzione a sintomi come difficoltà a comprendere le conversazioni.

- Informati se nella tua famiglia ci sono stati casi di sordità.

- Non abusare di alcool e fumo.



NON TRASCURARE IL TUO ORECCHIO
E QUELLO DEI TUOI CARI, IN PARTICOLARE
DEI TUI FIGLI.

IL CONTROLLO DELL'UDITO E' INDOLORE,
BASTANO POCHI MINUTI, FAI UN TEST
OGNI 5 ANNI PER VERIFICARE LA TUA CAPACITA'
UDITIVA

Il Centro Acustico Digital Fon ti offre:

- Assistenza gratuita anche a domicilio
- Controllo audiometrico gratuito
- Convenzionato con ASL e INAIL, ai possessori di invalidità civile le protesi sono gratuite
- Riparazioni apparecchi acustici di tutte le marche
- Apparecchi sostitutivi in caso di guasto
- Pagamenti e finanziamenti personalizzati

Oggi non avete più scuse, se volete sentire meglio basta fare una telefonata allo 0761.347831 e se non volete venire voi, veniamo noi!

Seguici su Facebook!



- V. Monte Santo, 29/A - 01100 Viterbo (VT)
Tel. 0761 347831
- V. Sette Martiri, 50 - 05018 Orvieto Scalo (TR)
Tel. 0763 302666
info@acusticadigitalfon.it
www.acusticadigitalfon.it

Il Molino

RISTORANTE PIZZERIA



Specialità locali, piatti raffinati e tradizionali con tutti i profumi e i gusti della nostra ricca terra: salumi e formaggi tipici, pasta fatta a mano, carne alla brace sia argentina che locale, cinghiale, trippa, zuppe, pizze cotte con il forno a legna, e per finire dolci fatti in casa.

Prestigiosa selezione di vini del luogo o nazionali. Il Ideale per un pasto romantico, un banchetto, o pranzo di lavoro.

Via Faul, 12 - Viterbo (VT)
Info: 0761 325199
www.ristoranteilmolino.it



La Pergola
RISTORANTE



La cucina diventa un luogo dove gli chef trasformano i singoli elementi in piatti che deliziano i palati, dai più semplici ai più pretenziosi un ambiente che riporta il pensiero in un passato più tranquillo e genuino, lontano dai ritmi frenetici di oggi. La sala con i camini a vista e le antiche volte in pietra diventano il palcoscenico ideale dove assaporare gustosi piatti tipici e succulenti carni locali e internazionali.

Hotel Ristorante "La Pergola"
Loc. Frangellini - via Flaminia km 64
04046 Magliano Sabina (RI)
Tel: 0744.919841

le vie del gusto



Elegante ed accogliente, si distingue per l'atmosfera intima e familiare degli ambienti, sottolineata dalla cura per i dettagli e dalla qualità del servizio offerto.

Le specialità di carne, ma anche la pizza lavorata a mano e cotta su pietra, manifestano la continua ricerca e valorizzazione dei prodotti tipici ed il rispetto delle tradizioni gastronomiche.

Via Vittorio Veneto, 35 - Sutri.
Info: 0761 608879
Servizio dalle 20.30 alle 22.30.
Giorno di chiusura mercoledì



RISTORANTE PIZZERIA



Vengono utilizzati prodotti altamente selezionati, molti dei quali a Km 0 e biologici; il menu varia durante l'anno per assicurare ingredienti sempre freschi e genuini. L'Aldero fa parte del Consorzio Produttori Carne Bovina Pregiata delle Razze Italiane (C.C.B.I.) per garantire vera carne chianina. E' il luogo ideale per pranzi di lavoro, per cene a lume di candela, ma soprattutto, grazie al nostro professionale servizio di banqueting, è la location adatta per ogni tipo di evento quali matrimoni, ricevimenti.

Loc. Quartaccio,
Fabricia di Roma (VT).
Info: 0761 514757

— French toast —

- **Difficoltà:** molto bassa
- **Preparazione:** 10 min
- **Cottura:** 5 min
- **Dosi per:** 14 pezzi
- **Costo:** basso

Ingredienti

Pan brioche da 26x11 cm
(14 fette) 1
Latte intero 100 g
Uova medie 3
Burro 100 g
Cannella in polvere
1 pizzico
Sale fino q.b.
PER GUARNIRE
Zucchero a velo q.b.
Mirtilli q.b.
Sciroppo di acero q.b.
Burro q.b.

Preparazione

Per preparare i french toast iniziate prima di tutto a tagliare il pan brioche in 14 fette spesse circa 2 cm. A questo punto in una pirofila bassa e larga rompete le uova, aggiungete un pizzico di sale e iniziate a sbatterle, senza fermarvi aggiungete il latte e poi unite anche la cannella. Mescolate nuovamente e tenete da parte per un momento. Prendete una padella ponetela sul fuoco e aggiungete una parte di burro; la quantità indicata infatti è sufficiente a cuocere tutte le 14 fette, dovrete regolarvi su quanto burro aggiungere man a mano in base alla capienza della padella e a quante fette riuscirete a

cuocere per volta. Lasciate sciogliere il burro dolcemente a fuoco molto basso e

nel frattempo immergete una per volta le fette di pan brioche nel composto di uova e latte, girandole rapidamente da entrambi i lati. Posizionatele man mano nella padella dove il burro si sarà sciolto e lasciatele cuocere per 2-3 minuti da un lato, quindi giratele, attendete ancora 2-3 minuti.

Una volta dorate, trasferitele su un piatto e proseguite con il resto delle fette.

Una volta che avrete terminato, condite i vostri french toast direttamente sui piatti da portata, servendo un paio di fette ciascuno: potete condire con dei mirtilli freschi, una spolverata di zucchero a velo e per finire una generosa colata di sciroppo d'acero. Se volete un french toast ancora più scenografico e gustoso, completate il condimento con un piccolo pezzetto di burro; gustate i vostri french toast ancora caldi e fragranti!



Prenota
questo spazio
per
pubblicizzare
il tuo
ristorante



NEW AGE

Abbigliamento ed accessori
UOMO - DONNA - BAMBINO



Jadea
intimovartù



Corso V. Emanuele 14
Campagnano



Via Cassia Cura 64
Vetralla