



TORNIAMO SUBITO



The Maserati of SUVs



MASERATI

Levante

Levante 2020

C.D.P.S.P.A. - CONCESSIONARIA DE POI

Via Gramsci, 162

06073 Ellera di Corciano (PG)

+39 075 5178341

E-mail: infocdp@gruppodepoi.it

www.gruppodepoi.it

Levante V6: Consumo di carburante in ciclo misto min – max (l/100km) 7,9 – 12,0; emissioni di CO2 in ciclo misto min – max (g/km) 208 - 272. I valori indicativi relativi al consumo di carburante e all'emissione di CO2 sono rilevati dal costruttore in base alla normativa vigente (Regolamento UE 2017/1151) e aggiornati alla data del 09/2019. I valori più aggiornati saranno disponibili presso le Concessionarie Maserati in quanto gli stessi sono indicati a fini comparativi e potrebbero non riflettere i valori effettivi.



ARNALDO-CAPRAI
SIGNATURE



arnaldocaprai.it

Of

Occhiali
VERSUS
CLIMATE
CHANGE!



VOI SIETE QUI.

*Torneremo
a brillare insieme*



*Non vediamo l'ora di rivivere con voi
la nostra preziosa quotidianità*

MARZIOLI

GIOIELLI

FOLIGNO
PARCO COMMERCIALE SAN MAGNO
VIA DANIELE MANIN, 22

SPELLO
VIA CENTRALE UMBRA, 48



VICINI, COMUNQUE.



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

Essere liberi di muoverci non è solo un diritto: è prima di tutto una responsabilità. È il momento di fermarci, per il bene di tutti: tu sei rimasto a casa, noi abbiamo sospeso tutte le nostre attività non essenziali. Ma continuiamo a essere raggiungibili, per offrirti tutte le informazioni e il supporto di cui hai bisogno.

RIPARTIREMO PRESTO, INSIEME.

#RIPARTIREMOINSIEME

SIAMO ATTIVI CON TUTTI I NOSTRI SERVIZI ON-LINE E DI CONSULENZA IN VIDEO-CHIAMATA CONTATTACI SENZA IMPEGNO

VISITA IL NOSTRO SITO E SCOPRI TUTTE LE NOSTRE OFFERTE

WWW.TOYOTOR.IT



Toy Motor

Perugia

Moving generation

Via Corcianese 30
075 5270611



335.7825275



vendita@toymotor.it

Immagine vettura indicativa. Valori massimi NEDC correlati (per emissioni CO₂) e WLTP (per consumi ed emissioni NOx) riferiti alla gamma RAV4 Hybrid: consumo combinato 17,2 km/l, emissioni CO₂ 105 g/km, emissioni NOx 0,003 g/km. -95% rispetto ai livelli di emissione di NOx previsti dalla normativa Euro 6. (NEDC - New European Driving Cycle correlati e WLTP - Worldwide harmonized Light vehicles Test Procedure ai sensi del Regolamento UE 2017/1151).

L'editoriale

@matteograndi

Prove tecniche di un mondo che cambia. Perché il **Coronavirus** non è soltanto un'epidemia. È **realtà sospesa**: è l'**anticamera** di un'esistenza diversa da quella che conoscevamo. Sono giorni in cui la **storia** corre veloce e lascia in **eredità** dei secoli a venire **immagini** potentissime: il **Papa** che celebra **messa** in una **piazza San Pietro deserta**, roba che Sorrentino **scànsete**, il **Presidente della Repubblica**, Sergio Mattarella, spettinato che in un fuori onda spiega al suo portavoce "**neanch'io vado dal barbiere**", la **Regina d'Inghilterra** vestita di verde che fa il suo **quarto discorso** alla Nazione in **68 anni**: e in un colpo solo **Netflix** va al tappeto per doppio ko tecnico con un bel "**ciaone**" a **Black Mirror** e a **The Crown**.

Nel nostro piccolo anche noi di PM siamo alle prese con queste **prove tecniche di cambiamento**: ed ecco il primo numero della nostra storia a uscire esclusivamente in edizione digitale. Sperando di poter tornare presto anche nella cara e vecchia veste **analogica**.

E mentre le curve dei numeri iniziano a indurre un **pallido**

ottimismo, in questo momento la concentrazione e i propositi non possono che essere rivolti alla cosiddetta "**fase 2**". Quella che, gradualmente, dovrebbe vedere un **allentamento delle misure di contenimento**. Quella più **delicata**, perché ci aspetta la sfida di una **convivenza** prudente e consapevole con il **virus**. Ma anche **cruciale** per il nostro futuro **socio-economico**. Anche se il tutto dovrà avvenire, almeno per qualche mese, in una **forma nuova**. Gireremo con le **mascherine**, forse faremo più **tamponi** e magari **esami sierologici** e **saremo probabilmente tracciati da una app** (su questo, per favore, cerchiamo di non fare troppe polemiche sulla privacy anche perché avvalersi del monitoraggio in questione sarà una scelta volontaria e non imposta e se vista fin di bene sarà l'affievolimento di un diritto non così diverso dall'attuale limitazione della nostra libertà). E presto, forse, riusciremo persino a tollerare l'idea che qualcuno vada a **correre** in solitudine senza **addirlo** come un nemico dell'umanità.

Il tutto con la **consapevolezza**, sempre che il virus non decida di sparire nel nulla

Le persone intelligenti parlano per esperienza. Quelle più intelligenti, per esperienza, non parlano.

come già accadde con la Sars, che sarà soltanto il **vaccino** a scrivere la **parola fine** a questa storia e farci tornare alla **vita** come la conoscevamo. Nel frattempo non possiamo abbassare la guardia. E dovremo prepararci ad altri sacrifici: magari ci vorranno regole per **tutelare** e "**confinare**" i **più fragili** e i **più anziani** (il solo pensiero è terribile), magari dovremo continuare a fare delle **rinunce** (è tristemente probabile). È una realtà che dobbiamo iniziare a guardare in faccia con crudo realismo. Ci aspetta un periodo in cui tutti i nostri **parametri** continueranno a essere messi in discussione. In cui la **meravigliosa normalità** a cui eravamo abituati resterà il **più prezioso** degli obiettivi.

In tutto ciò ci resta una piccola, grande, consolazione: **tutto dipende da noi**. Dal nostro **senso civico** e dai **nostri comportamenti**. Un amico, qualche giorno fa, mi ha detto "**è una pandemia, non ne usciremo migliori, ne usciremo uguali**". Sinceramente spero che si sbagli. Perché credo che questa storia ci **cambierà** per sempre. E allora speriamo che ci cambi in **meglio**.

PM 128 • contents



72

*L'analfabetismo
fotografico
di Zouhair
Bellahmar*



80

*Massimiliano
Gatti: l'uomo che
sussurrava
ai bisonti*



88

*Beverly Pepper:
l'artista
del coraggio*

PM 128 • contents

92

I Melancholia



98

*Lo spazio
vintage di Ilenia*

114

Toca Vintage



PM • Piacere Magazine
Anno 16 n°128
Marzo - Aprile - Maggio 2020

Registrazione
Tribunale di Perugia
N° 50/2004 R.T.
Tribunale di Perugia
in data 03/12/2004

Direttore Responsabile
Matteo Grandi

Editore
Big Projects
SEDE OPERATIVA:
PM FACTORY
Via L. Bonazzi, 11 - Perugia
Tel/Fax 075 6975877
piacere@piacere magazine.it

Stampa
Arti Grafiche Paciotti
Strada delle Fratte, 2 - Perugia
T. 075 5279902
www.artigrafichepaciotti.it

**Progetto Grafico
e Impaginazione**
Brainleaf Communication
brainleaf.eu / info@brainleaf.eu

17 • La Linea d'ombra

19 • Fast Good

21 • Sustain.ability

25 • Cosmicamente

26 • Il Blog del
Dottor Lattanzi

32 • Smart & Tech

36 • Grazie al
Dottor Lucio Patoia la visita
medica si fa da remoto

40 • Afas: tra continuità
ed emergenza: il ruolo
sul territorio con il nuovo
Presidente D'Acunto

57 • La ristorazione
(a domicilio)
ai tempi dell'epidemia

100 • Federico Montecchiano:
compositore di gusto

104 • 7 idee per l'edicola
del futuro

119 • The Good Doctor

NATURA MIX ADVANCED

IL Multinaturale CHE RIATTIVA IL TUO POTENZIALE



per bambini
e adulti

specifico
per adulti

per adulti
e ragazzi

L'organismo umano ha il potenziale per far fronte all'affaticamento dato dai periodi di intensa attività. Come riattivarlo? **Con il Multinaturale! Natura Mix® Advanced**, con centinaia di sostanze naturali che parlano lo stesso linguaggio dell'organismo, aiuta il fisiologico funzionamento di mente e corpo.



INTEGRATORI ALIMENTARI

IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA

Aboca S.p.A. Società Agricola Sansepolcro (AR)
www.aboca.com

Aboca
Innovazione per la salute

**LA CANCELLAZIONE
DEL FESTIVAL
DEL GIORNALISMO**
Doveva essere il primo grande evento del 2020. Ma purtroppo il Festival Internazionale del Giornalismo di Perugia è stato una delle prime vittime illustri degli sconvolgimenti causati dal Coronavirus. A cui è seguita la sospensione del Festival dei Due Mondi e le incertezze su Umbria Jazz. Staremo a vedere...



down ☹️

**ADDIO
LUCIANO GAUCCI**
Nel bene e nel male, dalla serie C ai fasti della serie A, dai trionfi al fallimento, dall'Europa alla fuga in America, Big Luciano è stato uno degli ultimi padri-padrini del calcio, ma anche uno degli ultimi ad accendere di passione Perugia. A lui i tifosi perugini saranno sempre riconoscenti. Ma l'idea di dedicargli una tribuna forse è un po' troppo...



**ADDIO
PIETRO CROCCHIONI**
Fotografo, fotoreporter e artista di razza, Pietro Crocchioni ha lasciato a Perugia un'impronta indelebile. Amato e apprezzato è stato per anni un punto di riferimento dell'informazione umbra; è stato i nostri occhi sulla vita di Perugia. Mancherà molto Pietro. Ai figli Gian Matteo e Tommaso vanno le condoglianze della nostra redazione.



☺️ **up**



I MEDICI E IL PERSONALE IN PRIMA LINEA

Medici e infermieri sono i nuovi eroi di questa fase storica. Ma, al di là della retorica sull'eroismo, a loro va un pensiero e un riconoscimento profondo. Perché insieme a farmacisti, operatori sanitari, addetti ai supermercati essere in prima linea, in questo momento, significa esporsi al contagio per non venire meno al proprio fondamentale ruolo.

MARFUGA: MIGLIOR OLIO D'ITALIA

È umbro il miglior olio del Belpaese secondo il Gambero Rosso che per il 2020 ha premiato l'azienda umbra Marfuga, nella sezione Oli d'Italia. Si tratta di riconoscimento prestigioso che racconta ancora una volta la grande qualità dell'olio umbro. E al contempo rimarca la bontà della produzione olearia dell'azienda di Francesco Gradassi.



LA BIBLIOTECA SANDRO PENNA INCORONATA DA NEWSWEEK

Un bel riconoscimento per Perugia e per l'Umbria arriva dalla rivista americana NewsWeek che incorona la biblioteca comunale Sandro Penna di San Sisto come una delle biblioteche più innovative del mondo. Per l'esattezza al quarto posto della classifica. "Nuvola Rosa" premiata per la sua capacità di mettere in rapporto la bellezza della lettura con le caratteristiche architettoniche della biblioteca.

GRAFOX
DIGITAL PRINT



A NEW SKIN



WRAPPING AUTOMEZZI | WRAPPING MOBILI | WRAPPING PARETI

www.gxi.it

FD
FILOSOFIA DIGITALE

Q
ACADEMY

GUIDOBALDI
ALLESTIMENTI

WRAP X



Pròto~typo

MEMBER

www.prototypo.group

LA LINEA D'OMBRA

di Claudia Alfonso // @claelly

→ adesso più che mai siamo tutti una cosa sola



Quante cose abbiamo sottovalutato. A quante cose non abbiamo dato peso. E adesso **rinchiusi** nelle nostre case, aspettiamo che tutto questo passi. Lasciamo

fuori il virus e **insieme** a lui le nostre care vecchie abitudini che improvvisamente sono diventate le nostre migliori nemiche. Non avrei mai pensato di dover fare i conti con tutte **le piccole cose che ho dato per scontato**. Quella passeggiata per andare a prendere un gelato.

La spesa al supermercato.

Sedermi su una panchina al parco.

Salutare con un bacio i miei.

Abbracciare un'amica.

L'aperitivo al bar. Fermarmi a parlare con un conoscente.

Prendere un treno, viaggiare in aereo.

Un tempo per essere felici avevamo bisogno di andare dall'altra parte del **mondo**, un viaggio in un altro continente. Oggi, mi ba-

sterebbe un giro in **Corso Vannucci**.

Quindi è vero, la vita può cambiare da un minuto all'altro. Può prendere percorsi imprevedibili che non si potevano neanche immaginare.

Addirittura quel semplice gesto quasi automatico e ovvio di stringersi la mano è diventato improvvisamente un attentato alla salute pubblica.

Il **silenzio assordante** delle nostre città fa quasi senso.

Ma dobbiamo tenere duro, perché **siamo adesso più che mai una cosa sola**.

Tutti insieme uniti per combattere un nemico invisibile.

Spesso mi chiedo, come sarà **dopo**?

Che cosa saremo diventati dopo questa esperienza?

Saremo migliori o peggiori?

Saremo **uguali** forse, solo più diffidenti e un po' più pazienti.

DELIVERY

LA PECORA NERA
POLPETTE & CO.

■ diversa per natura ■

FAST GOOD

di Jacopo Cossater //  @jacopocossater

→ la ristorazione fra emergenza, domicilio e futuro...



Perugia, ventesimo giorno di **quarantena** o giù di lì. Per la cena di questa sera ho deciso di affidarmi a uno dei **ristoranti** della città che in questo periodo stanno provando a fare **servizio a domicilio**. Ho ordinato attraverso la pagina Facebook e pagato pochi minuti dopo su Paypal, a questo punto devo solo aspettare la consegna, intorno alle 21:00. Lo stesso avrei potuto fare per il **vino**, tante le cantine e le **enoteche** che si sono organizzate per consegnare ai propri clienti in queste settimane così strane, durante le quali il tempo sembra essere sospeso o quasi.

Soluzioni temporanee che possono forse **limitare** almeno un po' i **danni** e aiutare in termini di immagine, ma non se ne esce: questa è destinata a essere una delle più gravi crisi che il settore abbia mai conosciuto. Se per alcuni beni - un'automobile o un frigorifero - l'acquisto è stato magari solo

rimandato le cene e le bottiglie di vino di questi mesi (per non parlare dei viaggi) non verranno recuperate. Sono andate, pezzi di fatturato che non sono destinati a tornare. Considerazione peraltro valida solo per chi riuscirà a **cavarsela**, diverse le insegne che saranno costrette alla chiusura.

Non solo. La ristorazione che abbiamo conosciuto fino a oggi quando tornerà, tale e quale? Quando **il Paese finalmente "riaprirà"**, quanto dovranno essere distanti i tavoli, l'uno dall'altro? Sarà ancora possibile mangiare e bere al bancone, a poche decine di centimetri dal barista o dal cameriere? E i menù, andranno sterilizzati dopo ogni utilizzo? I cestini del pane saranno solo monouso? La capacità di spesa dei clienti sarà la stessa? E potrei continuare. Nessuno ha (ovviamente) risposte pronte, quello che appare però certo è che tutta la **ristorazione** dovrà **porsi domande** anche solo immaginabili un mese fa. Problematiche reali, concretissime quanto spaventose, relative non solo alla gestione dell'emergenza ma anche al modello della propria proposta, con ripercussioni enormi su tutta la filiera di approvvigionamento. Con la **speranza** di tornare a brindare con lo stesso entusiasmo di sempre, il prima possibile.

LA TUA CITTÀ, VERAMENTE TUA. BMW C 400 X

CON BMW FREE2RIDE TUO SUBITO, POI DECIDI.

Da oggi BMW C 400 X può essere tuo a 80 euro al mese* con optional Connectivity** e 3 anni di dispositivo BMW Lojack Rider in omaggio. TAN 5,20%, TAEG 8,54%.

VIENI A SCOPRILO IN CONCESSIONARIA.

Palomba & Co.
Concessionaria BMW Motorrad

Via Cortonese, 67
Perugia (PG)
075 5002819

palomba-perugia.bmw-motorrad.it

*Un esempio per BMW C400 X con formula di Finanziamento BMW Free2Ride e Localizzatore satellitare BMW Lojack Rider con 3 anni di servizio di recupero Lojack in omaggio. Prezzo chiavi in mano 7000€ IVA e messa in strada incluse, IPT esclusa. Anticipo o eventuale permuta 1630 €. Durata di 36 mesi con 35 rate mensili pari a 79,93€. Valore residuo minimo finale garantito a 36 mesi/30.000 km pari a 3388 €. TAN fisso 5,20%, TAEG 8,54%. Importo totale del credito 5370 €. Spese istruttoria pratica 120 €. Spese d'incasso 5 € a rata. Imposta sostitutiva 13,43 € come per legge addebitata sulla prima rata. Inviio comunicazioni periodiche per via telematica. Importo totale dovuto dal Cliente 6373,81 €. Salvo approvazione di BMW Bank GmbH - Succursale Italiana. Fogli informativi disponibili presso le Concessionarie BMW Motorrad aderenti. Offerta valida fino al 30/04/2020. Motoveicolo visualizzato a puro scopo illustrativo. Messaggio Pubblicitario con finalità promozionale. Dispositivo Lojack Rider è offerto in omaggio (per un massimo di 36 mesi) in caso di sottoscrizione e finanziamento di una polizza assicurativa COVEA BMW Motorrad GO2YOU. La copertura assicurativa furto e incendio, facoltativa per il Cliente, grazie al Dispositivo Lojack Rider viene sottoscritta con un vantaggio cliente del 40%.

**Per i modelli senza optional Connectivity, in omaggio un pacchetto Accessori o Abbigliamento di pari valore (650 € IVA inclusa) a tua scelta.

**FREE
2
RIDE**
Tuo subito, poi decidi.

SUSTAIN.ABILITY

di **Francesco Asdrubali** //

Professore ordinario di Fisica Tecnica Ambientale • Università degli Studi Roma Tre

→ il manifesto di assisi



Grazie al messaggio ecologista di San Francesco, l'Umbria è stata al centro di una importante iniziativa di carattere ambientale. Si è infatti tenuto il 24 gennaio scorso al **Sacro Convento di Assisi** il primo appuntamento dei firmatari del **Manifesto di Assisi** per **“un'economia a misura d'uomo contro la crisi climatica”**, promosso da Fondazione **Symbola**. L'iniziativa ha avuto un successo al di là delle aspettative iniziali, al convegno di Assisi hanno partecipato circa 1000 persone impegnate nei più vari campi, mentre coloro che hanno firmato il manifesto su www.symbola.net/manifesto sono quasi 3000. L'evento ha avuto una **grande risonanza** a livello nazionale. Politici ed ecclesiastici di primissimo piano, amministratori delegati ed imprenditori, illustri accademici, in tantissimi hanno voluto essere presenti al Sacro Convento e l'atmosfera che si è respirata, favorita dal carisma del luogo, fa ben sperare in un **cambiamento di passo**. Quali sono le caratteristiche del Manifesto di Assisi che lo rendono originale, anche nel panorama internazionale, tra i tanti proclami di carattere ambientalista? Innanzitutto la sua **semplicità**, che è anche la sua **forza**. Le parole chiave sono **coraggio, futuro, partecipazione, sfida, economia circolare, bellezza, comunità, coesione sociale, Italia, mondo civile e gentile**.

Sembra a tratti di sentire parlare San Francesco. Poi il fatto che nasce da un **alleanza tra soggetti** molto diversi, ma accomunati da un' unica visione: la convinzione che la sfida della crisi climatica può essere un **opportunità per migliorare la nostra economia e la nostra società**, ma solo se portata avanti tutti insieme. Il simbolo di questa nuova alleanza è il **Tau verde** che è stato donato a tutti i presenti dalla Comunità francescana del Sacro Convento, per sottolineare l'investitura ad ambasciatori della **lotta contro i cambiamenti climatici**. Sta a tutti noi tradurre in azioni concrete i principi che sono alla base dello spirito del Manifesto. Ma cambierà davvero qualcosa? Nell'anno di **Greta Thunberg**, che, pur nel grande clamore mediatico che ha caratterizzato il suo irrompere sulla scena, è riuscita a scuotere l'opinione pubblica mondiale, mobilitando milioni di giovani e facendo crescere la **sensibilità verso i temi ambientali**, mi sento di dire di sì.

Nel nostro paese, un sondaggio di dicembre 2019 realizzato da Ipsos per il Corriere della Sera evidenzia che gli italiani mettono i problemi ambientali al secondo posto tra quelli più urgenti, dopo il lavoro; che un italiano su due ritiene che una protezione dell'ambiente dipenda soprattutto da comportamenti individuali e che oltre il 70% è in qualche modo attento allo spreco di cibo, di acqua e elettricità. Il celebre motto ambientalista **“Pensa globalmente e agisci localmente”** è più che mai attuale.

*P.S.: sono molto lieto di riprendere dopo una (lunga) pausa la mia collaborazione con Piacere Magazine
P.P.S.: il Manifesto lo ho firmato pure io*

LE RICETTE DI IN SALUTE CON GUSTO

di Chiara Bazzurri e della Dott.ssa Dietista Arianna Salomoni



Stile Gioiello
perugia

VIA FANI, 12 - PERUGIA - T. 075 7971259 - WWW.STILEGIOIELLO.COM

📍 GIOIELLERIA STILE GIOIELLO PERUGIA

ZUPPA DI ROVEJA



Nella fase di ripresa dopo le festività natalizie, è necessario depurarci dagli eccessi di pranzi e cenoni, senza parlare dei numerosi dolci che abbondano durante le feste. Approfittiamo allora per parlare di un legume un po' dimenticato: **la Roveja!!!**

Come tutti gli altri legumi, la Roveja è **ricca di proprietà benefiche**: è proteica, ricca di carboidrati complessi, fibre, fosforo potassio e soprattutto a **bassissimo contenuto di grassi**. In 100gr (considerando il legume secco) di Roveja abbiamo un apporto calorico pari a 300Kcal suddivise in: 50% carboidrati, 21% proteine, oltre che un notevole apporto di fibre e vitamine B1. Molto versatile in cucina, la roveja si presta per la preparazione di zuppe, minestre, insalate fredde e addirittura, macinandola, si ottiene la Farecchiata, ovvero una polenta di Roveja.

RICETTA

Ingredienti:

- 50gr c.a. Roveja (per persona)
- Mirepoix di verdure (cubetti piccoli di sedano, carote, cipolla)
- Brodo vegetale
- Concentrato di pomodoro q.b.

- Verdure d'accompagnamento
- Cialda di Parmigiano per servire

Mettiamo in **ammollo** la roveja già dal giorno precedente, sciacquandola e lasciandola riposare per circa **12 ore**. Il giorno successivo, in una pentola capiente, prepariamo la dadolata di verdure per un leggero **soffritto** con olio evo e un cucchiaino di concentrato di pomodoro, unendo un po' di peperoncino. Aggiungiamo la roveja lasciandola insaporire leggermente, mescolando per non farla attaccare. Aggiungiamo quindi il brodo vegetale bollente fino a coprire i legumi. Lasciamo **cuocere per circa un'ora**, fino al raggiungimento della giusta consistenza della zuppa. A cottura quasi ultimata, aggiustiamo il condimento con il sale ed eventuali spezie. Mentre la zuppa di roveja si cuoce, prepariamo un contorno a nostro gusto per accompagnare: in questo caso noi abbiamo optato per della **zucca gialla** al forno e del cavolo verza saltato in padella. Potete poi accompagnare la zuppa con una cialda di Parmigiano.

IL CONSIGLIO DELLA DIETISTA

Per depurare il nostro corpo dopo le Feste di Natale e iniziare al meglio il nuovo anno considerando poi che siamo in pieno inverno, è buona abitudine consumare legumi e zuppe, facendo il pieno di fibre e nutrienti, tenendo comunque sotto controllo i grassi.

Seguici su @insalutecongusto

COSMICAMENTE

di Sarah Cosmi //  www.sarahcosmi.it

numero verde: 800 586794 • info@sarahcosmi.it • www.neocoaching.academy



Nell'attesa di rivedervi presto nuovamente spensierati, al Centro Commerciale Collestrada si sta lavorando per garantire e tutelare la salute dei clienti e dei lavoratori.

Ricordiamo che

Ipermercato e Parafarmacia SONO APERTI dal Lunedì al Sabato con orario 9.00-20.00
Domenica 19 e 26 Aprile con orario 9.00-13.00

Erboristeria Flora et Natura È APERTA dal Lunedì al Sabato con orario 9.00-14.00

→ "Chi le esprime, chi le nega, chi le rifugge, chi le cerca disperatamente... sono le emozioni, l'oggetto più controverso della nostra esistenza."



Sin da piccoli ci siamo sentiti dire frasi come: **non devi aver paura, non devi arrabbiarti** oppure, la mia preferita, **non devi piangere** come una femminuccia. Tutti questi comandi diretti che utilizzano il verbo "dovere"

hanno programmato inconsapevolmente il nostro cervello a credere che esistano emozioni giuste ed emozioni sbagliate, e che non vadano comunque manifestate. Niente di più inesatto! Tutte le **emozioni** sono un'espressione del nostro io più profondo, sono ciò che collega ogni parte di noi: dal corpo alla mente, dal cuore alla parte più spirituale e il tutto al mondo esterno. Possiamo quindi dire che le emozioni sono il motore essenziale alla vita stessa. Quando reprimiamo ciò che proviamo, stiamo, al tempo stesso, **reprimendo la vita** e il nostro io più profondo. Al contrario, ascoltando le nostre emozioni, possiamo **capire meglio chi siamo**, cosa desideriamo veramente e come vogliamo vivere la nostra vita. Ricordo Emanuela di Roma. Mi chiamò in preda al **panico** perché aveva sostenuto un periodo di prova in un'azienda con la quale aveva stipulato un accordo molto chiaro in merito alla retribuzione in caso di assunzione. Emanuela era molto

arrabbiata perché **l'accordo era cambiato** senza motivo. Le chiesi di accettare la sua emozione, ascoltarla e capire con chi realmente fosse arrabbiata e perché. In pochi minuti comprese, da sola, che era **arrabbiata con se stessa** per aver permesso di nuovo a qualcuno di prenderla in giro passando per ingenua. La sua rabbia voleva che lei parlasse, che dicesse di aver compreso il gioco poco pulito. Così fece e, dopo aver chiarito che non era una sciocca, accettò comunque il lavoro. È chiaro che Emanuela non avesse problemi ad accettare la proposta economica, il suo io voleva solo insegnarle come **doveva farsi rispettare** dagli altri. Da questo esempio è facile dedurre che, solo ascoltando le tue emozioni, puoi evolvere come persona. È vero anche che, se lasci le emozioni a briglia sciolta, queste possono portarti a commettere un **errore** dietro l'altro. Quante volte ti è capitato di agire d'impulso preso dall'emozione del momento per poi pentirtene subito? Qual è dunque il modo corretto di affrontare le emozioni? **Le emozioni** non vanno controllate né lasciate libere di agire al posto tuo, **vanno gestite**. Ogni emozione, che ti piaccia o meno, va considerata come un'amica che viene a trovarti, va accolta, ascoltata, va compreso cosa vuole da te e, in fine, devi lasciare che sia il tuo cervello razionale a scegliere quale comportamento è più utile adottare per raggiungere il fine. Facendo questo ogni volta, diventerai abile ad **entrare in contatto con te stesso e con gli altri**, così da essere padrone di una vita ricca di abbondanza e di soddisfazione.



il blog del dott. lattanzi

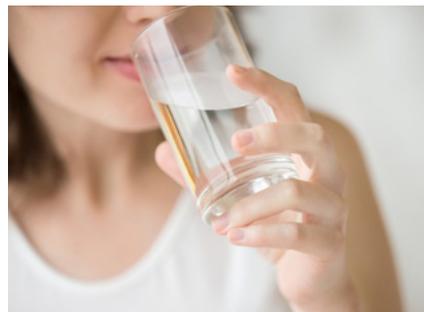
MALEDETTA STITICHEZZA

Postato dal Dott. Lattanzi - Farmacista e Nutrizionista



Disturbo, fastidio, malessere: la **stitichezza** causa problemi a **13 milioni di italiani**, colpendo soprattutto donne e anziani. Tra le cause favoriti la **sedentarietà**, un'alimentazione priva di fibre e soprattutto di acqua, disordini metabolici e spesso un'importante disbiosi a livello intestinale. Non dobbiamo dimenticare poi la **componente psicologico-emotiva**, fondamentale nel regolare l'attività dell'alvo.

Spesso si parla di stitichezza, ma non sempre è vera e propria **stipsi**. Si può parlare infatti di questa patologia quando nell'ultimo anno e per almeno tre mesi si siano verificati e manifestati almeno due dei seguenti sintomi: **meno di due evacuazioni settimanali**, sensazione di costipazione con blocco, evacuazione con feci dure, feci caprine, difficoltà all'evacuazione nonostante sforzo. Ci si accorge quindi che la stitichezza vera e propria è meno frequente, molto spesso



è sufficiente **educare il proprio intestino alla regolarità** ad esempio cercando di ripetere alla stessa ora il meccanismo di evacuazione.

La giusta posizione può essere ottenuta utilizzando un **piccolo sgabello** dove appoggiare i piedi, consentendo alle ginocchia di essere più elevate rispetto ai glutei. Fondamentale è l'assunzione giornaliera di almeno **due litri acqua**, ricordando che le feci sono costituite del 70% di acqua, 15% fibre e rimanenti scorie. Molto importante è anche il movimento mentre il ricorso alle sostanze stimolanti come i lassativi deve

rappresentare l'ultima action, solo occasionalmente ed in caso di stipsi cronica.

Un aiuto benefico e particolarmente suggerito oggi dalla comunità scientifica internazionale ci viene dai **fermenti lattici** e dai **probiotici**. Il mio consiglio è quello di aumentare il più possibile le concentrazioni della nostra flora batterica, anche **con l'assunzione quotidiana di fermenti** quali lactobacillus o bifidobacterium, disponibili oggi in comode formulazioni e combinati spesso anche con probiotici. L'uso dei fermenti lattici è utile per una migliore digestione dei latticini, per combattere la stitichezza, la diarrea, le complicanze gastro-intestinali dell'influenza e il gonfiore addominale, tutto questo perché i fermenti lattici, promuovendo il **benessere dell'intestino**, organo da cui dipende un corretto funzionamento di tutto il nostro corpo, favoriscono indirettamente il benessere dell'intero organismo. Un ulteriore vantaggio nel prendere i fermenti lattici, anche se non si hanno infezioni o disturbi in corso che rendano necessaria una loro assunzione, è nel fatto che la regolazione della flora batterica intestinale consente di ottenere **una pelle luminosa e libera da impurità**. ©



Farmacia "Le Fornaci"

Parco Commerciale Le Fornaci
Via F.lli Briziarelli, 17
Marsciano (Pg)
Tel. 075 8749453
www.farmacialefornaci.it
APERTI TUTTO L'ANNO, di ogni ANNO



Resta sempre aggiornato con offerte, nuovi prodotti e notizie utili per la tua salute.

SEGUI IL BLOG:

farmacialefornaci.wordpress.com

farmacialefornaci@gmail.com

T. 075.8749453

[farmacia le fornaci](#)

[farmacia fornaci](#)

Focus sulle mascherine

**IL DR. GIULIO LATTANZI
CI AIUTA A FARE UN PO'
DI CHIAREZZA SUL LORO USO**



**LE MASCHERINE SONO UTILI?
E QUANDO BISOGNA INDOSSARLE?**

L'OMS raccomanda di indossare le mascherine solo ai malati, agli operatori sanitari e agli assistenti dei pazienti malati. Recentemente, la diffusione del contagio da COVID-19 ha richiesto in alcuni casi di modificare le norme.

Virologi ed epidemiologi consigliano di indossarle, per evitare di contagiare gli altri, in caso di elevata contagiosità e in ambienti affollati, dove non è possibile rispettare la distanza di un metro e mezzo.

La grandezza del virus è di nanomicon e nessun presidio, in caso di goccioline di saliva emesse direttamente, può preservarci: ma l'impiego è importante per evitare di trasmettere il virus se fossimo portatori sani asintomatici.



**COME SI INDOSSANO LE MASCHERINE? QUALI CONSIGLI
PER CONSERVARLE? È POSSIBILE IGIENIZZARLE?**

Nelle passeggiate con il cane, all'aria aperta, in auto se si è da soli, non occorre indossare la mascherina e soprattutto non bisogna contaminarla, né mettendola sotto il mento o appoggiandola ovunque.

La mascherina va conservata in apposita bustina poi, al momento di indossarla, va toccata esclusivamente tramite gli elastici e gettata sempre tramite quest'ultimi smaltendola in busta chiusa tra i rifiuti indifferenziati.

Tutte le mascherine sono monouso ma, vista la particolare carenza, il consiglio è di averne almeno due, indossandole quando utili a giorni alterni, lasciandole dopo l'impiego se possibile per un giorno al sole (i virus non gradiscono i raggi UV), o spruzzarla con soluzione alcoliche.



• E I GUANTI?

Gli operatori sanitari ovviamente devono indossarli, ma in generale sono sconsigliati, perché sono probabilissime le comuni contaminazioni. Meglio quindi lavare frequentemente le mani con sapone, anche comune, o con liquidi ad alta disinfezione, e utilizzare gel contenenti soluzioni alcoliche al 75% in ogni occasione di rischio contaminazione.



Farmacia "Le Fornaci"

Parco Commerciale Le Fornaci
Via F.lli Briziarelli, 17
Marsciano (Pg)
Tel. 075 8749453
www.farmacialefornaci.it
APERTI TUTTO L'ANNO, di ogni ANNO



Resta sempre aggiornato con offerte, nuovi prodotti e notizie utili per la tua salute.

SEGUI IL BLOG:

farmacialefornaci.wordpress.com

farmacialefornaci@gmail.com

T. 075.8749453

[farmacia le fornaci](https://www.facebook.com/farmacialefornaci)

[farmacia fornaci](https://www.youtube.com/farmacialefornaci)



L'ANNUNCIO DI MATTEO FORTUNATI, RESPONSABILE
DELLE SEDI DI PERUGIA E ASSISI

UNIVERSITÀ TELEMATICA PEGASO ARRIVANO GLI ESAMI DA REMOTO

**NON SOLO LEZIONI, STUDIO ED ESERCITAZIONI: ORA ANCHE
I COLLOQUI D'ESAME POSSONO ESSERE SOSTENUTI A DISTANZA**



MATTEO FORTUNATI

Oggi più che mai è evidente l'importanza di poter svolgere **da remoto** ogni tipo di attività e quindi anche lo **studio** e la **formazione**. Una consapevolezza da sempre alla base della proposta dell'**Università Telematica Pegaso** che, in seguito alle nuove esigenze emerse nei mesi scorsi, ha deciso di fare un passo ulteriore, annunciando l'avvio degli **esami online**. UniPegaso conta oltre 100mila studenti e ben 92 sedi in tutta Italia. Tra queste sono due quelle presenti in provincia di Perugia, una proprio a **Perugia** e l'altra ad **Assisi**, alle quali, a livello regionale, si aggiunge la sede di Terni. L'avvio degli esami da remoto costituisce un'importantissima novità che permette agli studenti di svolgere praticamente tutta l'attività universitaria da remoto. Per approfondire i dettagli di questa vera e propria

rivoluzione **PM** ha intervistato **Matteo Fortunati**: avvocato e consulente giuridico per importanti società, con esperienza come funzionario dell'Università degli Studi di Perugia e come dirigente Fiavet, dal 2018 è responsabile delle sedi Pegaso di Assisi e Perugia.

Matteo, chi è che sceglie Pegaso e perché farlo conviene?

Come dice il presidente di UniPegaso, Danilo Iervolino, con il nostro lavoro promuoviamo una "democratizzazione del sapere" perché lo rendiamo accessibile a chi è davvero motivato. Con Pegaso le video-lezioni sono disponibili online in ogni momento e da qualsiasi supporto così come lo sono testi e appunti, elaborati puntando al massimo della chiarezza e semplicità. Gli iscritti possono quindi studiare ovunque si trovino e in ogni momento della giornata, nell'ambito di una sorta di percorso guidato, con la continua vicinanza di docenti e staff tecnico. Per tutte queste ragioni a sceglierci sono anche quelle categorie che diversamente avrebbero difficoltà a intraprendere un percorso universitario: chi lavora, chi ha figli piccoli da accudire, donne incinte.

E i costi?

Sono certamente equi: la retta annuale è di circa 2.000 euro, con sconti speciali per le donne

"Rendiamo l'istruzione accessibile a chiunque sia davvero motivato"



in attesa - 1.700 euro annui - e per i giovanissimi - 1.000 euro fino ai 20 anni.

A Perugia e Assisi, che tipo di riscontro avete in termini di iscritti e di legame col territorio?

Le nostre sedi ci fanno registrare numeri ed entusiasmo crescenti. In due anni siamo passati da circa 100 a

quasi mille iscritti. Il rapporto col territorio poi è fondamentale: abbiamo convenzioni in atto con strutture ricettive e ristorative per l'afflusso di studenti da tutta Italia in occasione delle sessioni di esame e sosteniamo e sponsorizziamo realtà sportive, eventi e manifestazioni locali. Cosa cambierà con l'avvento degli esami online? Si tratta di un'importante opportunità in più che offriamo agli iscritti in questo momento così delicato. Per il futuro ci auguriamo comunque di poter riprendere in modo regolare anche le sessioni di esame in sede che sono, tra l'altro, una fondamentale occasione di contatto e socializzazione.

Oltre ai 10 **corsi di laurea** Pegaso offre **master** di primo e di secondo livello, perfezionamenti, alta formazione, la possibilità di svolgere esami singoli e di ottenere i **24CFU obbligatori per l'insegnamento**. Tutti i percorsi sono **riconosciuti dal Miur**.

**UNIVERSITÀ TELEMATICA PEGASO
ASSISI - PERUGIA**

Via San Paolo, 36 / Assisi / T. 075 816773
www.unipegaso.it / **f** @UnipegasoAssisi

SMART & TECH



il futuro
è già qui

A cura di Claudia Alfonso

Sostenibilità, innovazione, tecnologia, mobilità e tanto altro.
La rubrica smart di PM.



un self desk contro il virus

A Trevi un'azienda
di giocattoli si reinventa
durante la pandemia

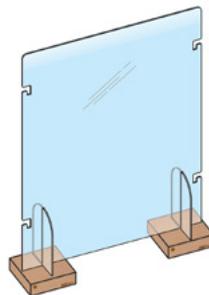


Immagine dal sito dell'azienda

Succede anche questo durante l'emergenza coronavirus. Un'azienda di giocattoli e complementi d'arredo di **Trevi** decide di usare il proprio *know-how* per essere utile durante l'emergenza

e inizia così la produzione di **self desk**. Si tratta di **barriere in plexiglass** che si poggiano su basi di legno, strumenti utilissimi per chi in questo periodo deve continuare a lavorare e quindi ad avere relazioni con il pubblico. La barriera aiuta a mantenere la distanza di sicurezza, a evitare contatti diretti tra gli utenti e garantisce quindi la loro protezione da eventuali contagi che possono avvenire nei luoghi di lavoro. **Il Pianeta delle idee**, così si chiama la falegnameria in questione, oltre a rendersi socialmente utile ha, con questa nuova produzione, salvaguardato il lavoro dei suoi **otto dipendenti**.



Durante il periodo del Covid 19, tante sono le aziende che a proprio modo danno il loro contributo. È questo il caso della tipografia **Arti Grafiche Paciotti** che ha creato il progetto *Una mascherina al giorno...* I dispositivi creati da Paciotti sono in cartoncino alimentare, compostabile e biodegradabile al 100%, tutti personalizzabili e realizzati con inchiostri ipoallergenici. La produzione di queste mascherine è orientata a **donazioni** e sponsorizzazioni di privati a beneficio di enti e associazioni, ma possono essere realizzate produzioni personalizzate per piccole e grandi quantità.

**L'iniziativa
di Arti Grafiche Paciotti**



una
mascherina
al giorno...



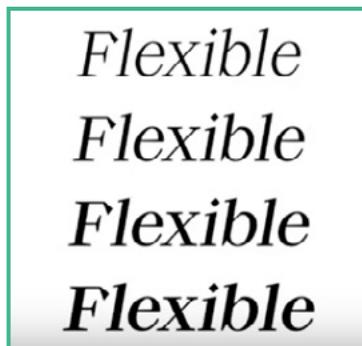
Il primo font digitale della chiesa realizzato da Studiogusto

Franciscus, così si chiama il font realizzato dall'agenzia creativa **Studiogusto** per la Chiesa, commissionato dalla Custodia Generale del Sacro Convento.

Il font **open source** scaricabile e disponibile a tutti, nasce da una grande ricerca su manoscritti e affreschi originali della Basilica di San Francesco di Assisi.

Per la creazione del carattere si è partiti dalla storia che affonda le radici nell'epoca di San Francesco, da quelli che sono stati i tratti spigolosi della scrittura gotica medievale per giungere poi alla storia dell'uomo di oggi, realizzando un font che unisce **tradizione e contemporaneità**.

Il "Manifesto di Assisi" è stata l'occasione per la presentazione ufficiale del carattere tipografico e del nuovo sito web **sanfrancesco.org** realizzato dall'agenzia Studiogusto, da sempre in prima linea nel campo del digital e dei media e sempre più lanciata a livello internazionale.



La fabbrica delle storie

Dagli **Studi della Società Italiana di Pediatria** è evidente il fatto che i bambini sin dai primi mesi di vita utilizzano i device frequentemente. Addirittura già dal secondo anno di età la frequenza diventa giornaliera. Quest'uso così massiccio degli schermi porta a **effetti devastanti sulla salute dei più piccoli**: problemi sullo sviluppo neurocognitivo, disturbi dell'apprendimento, della vista dell'udito, delle funzioni metaboliche e cardiocircolatorie. Sempre più spesso i genitori utilizzano i cellulari, le televisioni e più in generale gli schermi per calmare o comunque distrarre i bambini.

Per ovviare a questa cattiva abitudine è nata Lunii, una piccola scatola magica che racconta storie per i bambini. **Lunii** è un **piccolo apparecchio** senza onde né schermo, che racconta **bellissime storie** su richiesta e che coinvolge i bimbi nella narrazione. Da una **libreria digitale** sotto forma di app, si possono poi scaricare nuove storie, filastrocche o giochi presenti nel catalogo che viene sempre aggiornato, fermo restando che 48 storie sono comprese nel prezzo del prodotto. **Lunii stimola la fantasia e la creatività dei bambini**, allontanandoli dai pericoli e dalle insidie scaturite dall'uso dei device digitali.



GRAZIE AL DOTTOR LUCIO PATOIA LA VISITA MEDICA SI FA DA REMOTO

AL VIA A FOLIGNO IL PRIMO PROGETTO IN ITALIA CHE PUNTA AD ACCORCIARE L'OSPEDALIZZAZIONE GRAZIE ALLA TELEMEDICINA



Un programma simile a Skype per effettuare **videochiamate** e una **valigetta** contenente della strumentazione tecnica per effettuare rilevazioni mediche. Da questi due elementi sta per partire un progetto che potrebbe portare una vera **rivoluzione** nell'ambito della medicina, in particolare per quanto riguarda il sistema ospedaliero. L'ideatore è **Lucio Patoia**, primario di Medicina Interna dell'ospedale "San Giovanni Battista" di Foligno. L'iniziativa è ancora in fase di avvio, ma ha già ricevuto un'importante offerta di finanziamento dalla Cassa di Risparmio di Foligno e ha registrato l'interessamento dell'**Istituto Superiore di Sanità** che potrebbe nominare quello di Foligno come progetto pilota, promuovendone quindi la diffusione sul territorio nazionale.

Dottor Patoia da cosa è partito nell'ideare questo progetto?

Sono partito dalla valutazione delle esigenze dei pazienti nella pratica quotidiana. L'obiettivo infatti è di proteggere i pazienti stessi, soprattutto quelli più anziani, dai rischi di un ricovero prolungato. Attraverso la telemedicina, una volta che le condizioni di salute sono stabili, si può procedere alla dimissione, portando avanti, a distanza, un controllo medico adeguato.

Quali parametri clinici è possibile registrare da remoto attraverso il kit da lei messo a punto?

È possibile misurare la pressione, la temperatura, la saturazione dell'ossigeno nel sangue, si può eseguire un elettrocardiogramma e visitare il cuore e il torace per mezzo di un fonendoscopio digitale. Ovviamente è necessaria la collaborazione di un parente o di chi si occupa dell'assistenza al malato, mentre per i prelievi del sangue ed altri esami simili è possibile coinvolgere gli infermieri di distretto che già eseguono assistenza domiciliare di questo tipo.

Quali sono i vantaggi per i pazienti?

Accorciare o in alcuni casi evitare il ricovero permette innanzitutto di ridurre i rischi connessi con la degenza ospedaliera, in particolare quelli relativi alla contrazione di infezioni. La permanenza in ospedale, soprattutto se prolungata, è inoltre causa, soprattutto per gli anziani, del fenomeno del cosiddetto delirium, ossia il disorientamento dovuto all'inserimento in un ambiente diverso da quello domestico. Il delirium costituisce tra l'altro un fattore di rischio importante nell'insorgenza della demenza. Per tutte queste ragioni dunque, anticipare la dimissione



La sperimentazione punta a portare importanti vantaggi ai pazienti e anche al sistema sanitario

dall'ospedale comporta degli indubbi benefici clinici per il paziente.

Ai quali si aggiungono anche importanti vantaggi dal punto di vista economico...

Esattamente. Basti pensare che una giornata di ricovero, solo dal punto di vista alberghiero - esclusi quindi terapie, farmaci e personale me-

dico e infermieristico - ha un costo di circa 500 euro. La telemedicina può far risparmiare quindi risorse importanti al sistema sanitario nazionale, ma non solo. Anche per le famiglie accorciare i tempi di ricovero può essere estremamente vantaggioso, in particolare per le difficoltà nella gestione di un malato ospedalizzato.

Non ci sono rischi per il paziente?

Absolutamente no, anzi il contrario: questo non vuole essere un modo per allontanare in qualche modo il paziente, ma anzi intende essere il pretesto per facilitare e quindi favorire il contatto con il medico. Le visite da remoto vengono ese-



guite nell'ambito di una attenta calendarizzazione e ovviamente le occasioni di incontro fisico tra malato e dottore non vengono meno. Anche i medici di medicina generale hanno poi un ruolo fondamentale nell'ambito di questo progetto, essendo pienamente coinvolti in ogni fase e potendo essi stessi, quando necessario, richiedere un consulto specialistico a distanza. Anche nel caso di dimissione ospedaliera precoce quindi, l'obiettivo è di mantenere la presa in carico dei pazienti e di renderla più che mai puntuale ed efficace.

Ritiene che questo tipo di approccio costitu-

isca almeno in parte il futuro della medicina?

Credo di sì nel senso che ritengo che anche i servizi di tipo clinico siano chiamati a farsi più flessibili. È necessario accelerare i tempi, ma anche dare risposte sempre più ricche di contenuto, velocizzare gli screening, accorciare le attese. La telemedicina ovviamente non potrà mai sostituire completamente il contatto fisico tra medico e malato, ma se inserita in modo accorto in un processo di cura predeterminato può portare grandi vantaggi, a partire dalla possibilità di moltiplicare le occasioni di visita e di verifica delle condizioni del paziente, a tutto beneficio del paziente stesso.

AFAS TRA CONTINUITÀ ED EMERGENZA: *Il ruolo sul territorio con il nuovo Presidente D'Acunto*

Testo: Angela Giorgi - Brano: "Angelo" - Francesco Renga



IMPLEMENTAZIONE DEI SERVIZI, EFFICIENZA E COMUNICAZIONE LE PAROLE D'ORDINE PER IL 2020. LA FARMACIA SOCIALE SI RAFFORZA COME PUNTO DI RIFERIMENTO AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

Un nuovo corso per Afas si è aperto con la nomina del **Presidente, Avv. Antonio D'Acunto**, il cui "battesimo" ha visto un forte impegno in azienda a causa dell'emergenza sanitaria per il Coronavirus.

"Nessuna rivoluzione - ha precisato il neo Presidente - ma piuttosto un nuovo imprinting, una nuova impostazione che senza uscire da una strada già tracciata (di efficienza e qualità), grazie anche alla professionalità e dedizione del direttore Dott. Raimondo Cerquiglini, segnerà un passo in avanti, deciso e strategico, per l'azienda".

Una nuova fase quindi, in continuità con la tradizione di Afas ma guardando al futuro. Quali sono le parole chiave di questo nuovo corso?

Le parole chiave della fase che si è aperta - spiega il neo Presidente - sono "più servizi", "massima efficienza" e "più comunicazione", grazie anche all'ausilio di due valenti consiglieri di amministrazione, il Vice Presidente Dott. Francesco Diotallevi e la Dott.ssa Cristina Merli.

In che modo state attuando queste idee?

Nel rispetto dello statuto aziendale e con la volontà di entrare sempre più naturalmente

nella vita quotidiana dei cittadini. Afas infatti, a partire da quest'anno, vuole divenire e proporsi come vero e proprio punto di riferimento per la comunità e per il territorio, rendendo tangibile la sua missione di farmacia sociale.

Come si è posta Afas nei confronti dei cittadini in un momento delicato come l'emergenza Coronavirus?

Ci poniamo con la responsabilità di sempre: il farmacista rappresenta un prezioso punto di riferimento per la cittadinanza. È presente 24 h su 24, 365 giorni l'anno: l'unico professionista con il quale non è necessario prendere appuntamento. Credo che incarnare il nostro ruolo di presidio sociale sia il miglior contributo che possiamo dare alla causa.

Quali servizi straordinari sono stati organizzati per la cittadinanza?

Un servizio di cui siamo certamente molto soddisfatti è la consegna dei farmaci a domicilio. A questo scopo sono stati infatti attivati due canali: uno, con l'appoggio del Sovrano Militare Ordine di Malta (riservato ai residenti del Comune di Perugia), l'altro attraverso il numero dedicato creato dalla Croce Rossa Italiana - Comitato di Perugia (075 5272711). Dal flusso

di volontari che arrivano continuamente nelle nostre farmacie a ritirare i farmaci destinati alla consegna, possiamo dire che il servizio si sta svolgendo in modo efficiente.

Come è stato riorganizzato il lavoro in farmacia per far fronte all'emergenza sanitaria?

Innanzitutto abbiamo pensato alla sicurezza dei dipendenti. Abbiamo disposto misure straordinarie, a integrazione e potenziamento di quelle già in atto, e messo a punto un premio aziendale che va ad aggiungersi a quanto previsto dal decreto "Cura Italia". Anche in fase di emergenza, i turni sono stati sempre garantiti e si sono svolti secondo gli orari regolari: anche se la Regione ha dato possibilità alle farmacie di chiudere un'ora prima, i Direttori stessi delle farmacie hanno deciso di non avvalersi di questa facoltà, con mio, nostro, grande apprezzamento, a dimostrazione, ancora una volta, della loro dedizione al lavoro che, in momenti come questo, svolgono come se fosse una missione, a beneficio del territorio che sentono di dover servire.

Veniamo appunto al ruolo della farmacia nella complessa "macchina" dell'emergenza.

Ci siamo resi conto che, in questo periodo, si è rafforzata nei cittadini la percezione delle nostre farmacie come punto di riferimento, anche in relazione alla nostra vocazione marcatamente "pubblica". Si è affermato sempre di più il ruolo della farmacia come presidio sanitario sul territorio: abbiamo riscontrato grande affluen-

za, anche per chiedere consigli, informazioni. I nostri direttori di sede e i nostri farmacisti, sono molto preparati, sanno che svolgono anche una funzione sociale, essendo Afas votata a questo tipo di servizio. Ci è stato riferito che in questi giorni di emergenza vi è stata affluenza di tanta gente nuova, accanto agli utenti abituali e ormai "affezionati". Con piacere abbiamo, quindi, constatato che è stata consolidata proprio "l'anima sociale" di Afas e questo per me ha un grande valore e significato.

Anima sociale: per una farmacia si tratta di un obiettivo coerente ma anche ambizioso...

Che, nel nostro caso, si sommerà al duplice obiettivo di farsi conoscere e riconoscere in modo chiaro dagli utenti, che da noi saranno sempre di più considerati delle persone cui offrire assoluta gentilezza e professionalità. Questo vuol dire "anima sociale": porre in primo piano la persona ed il Suo problema.

Ecco, cercando di essere didascalici, può spiegarci esattamente che cos'è Afas?

Afas è una farmacia sociale, un ente di diritto privato in controllo pubblico, strumento del Comune per l'erogazione dei servizi farmaceutici e sanitari, una farmacia che si pone sul mercato come tante altre ma con un occhio al territorio per soddisfare, attraverso la sua rete di 14 farmacie (undici nel comune di Perugia, una a Città della Pieve, una a S. Feliciano e una a Todi), le esigenze della cittadinanza. Se si aggiunge che per ogni euro speso nelle farmacie Afas,



l'azienda riconosce una parte dell'introito al Comune di Perugia si spiega anche la sua fama di "farmacia dei perugini".

Come immaginate di valorizzare queste prerogative?

Innanzitutto mettendo a disposizione dei cittadini una serie di servizi innovativi e iniziative concrete che restituiranno alla Farmacia tutta la dignità e l'importanza del suo ruolo di presidio sociale oltre che sanitario. Inoltre valorizzeremo la missione, come detto, di Farmacia Sociale attraverso quelle attenzioni cui poc'anzi accennavo, tali da rendere la Farmacia stessa, "luoghi"

sicuri e rassicuranti per le persone. Vogliamo farmacie sempre più efficienti e vicine al cittadino, con la cortesia, la disponibilità e la dedizione dei farmacisti e dei dipendenti, nei confronti del Cliente, che sono e saranno, sempre di più, un vero e proprio elemento di distinzione e riconoscimento dell'Azienda.

Qual è la visione a monte di questa impostazione?

Siamo convinti che più i servizi sono all'altezza, più aumenta la qualità della vita del cittadino, minori

sono gli accessi impropri al pronto soccorso. Un'impostazione che non si traduce soltanto in un servizio migliore alla comunità ma anche in un grande risparmio della spesa sanitaria e farmaceutica che permetterà di liberare risorse economiche, allocandole dove più necessario.

Un'ultima curiosità: da avvocato come concilierà il suo nuovo impegno con la sua professione?

Continuerò a svolgere regolarmente la mia professione; quello di Afas è un impegno aggiuntivo al quale dedicherò la massima dedizione senza però rinunciare al mio lavoro di sempre.

COVID-19: domande e risposte

Afas ha recentemente pubblicato nei propri canali alcune linee guida, domande e risposte, utili nell'approccio al Coronavirus. Le riportiamo in queste pagine

▪ Che cos'è un Coronavirus?

I Coronavirus sono una vasta famiglia di virus noti per causare malattie che vanno dal comune raffreddore a malattie più gravi come la Sindrome respiratoria mediorientale (MERS) e la Sindrome respiratoria acuta grave (SARS).

▪ Quali sono i sintomi di una persona infetta da un Coronavirus?

Dipende dal virus, ma i sintomi più comuni includono febbre, tosse, difficoltà respiratorie. Nei casi più gravi, l'infezione può causare polmonite, sindrome respiratoria acuta grave, insufficienza renale e persino la morte.

▪ Quanto è pericoloso il nuovo virus?

Come altre malattie respiratorie, l'infezione da nuovo coronavirus può causare sintomi lievi come raffreddore, mal di gola, tosse e febbre, oppure sintomi più severi quali polmonite e difficoltà respiratorie.

Raramente può essere fatale. Le persone più suscettibili alle forme gravi sono gli anziani e quelle con malattie pre-esistenti, quali diabete e malattie cardiache.

▪ Come si trasmette il nuovo Coronavirus da persona a persona?

Il nuovo Coronavirus è un virus respiratorio che si diffonde principalmente attraverso il contatto stretto con una persona malata. La via primaria sono le goccioline del respiro delle persone infette ad esempio tramite:
- la saliva, tossendo e starnutendo;
- contatti diretti personali;
- le mani, ad esempio toccando con le mani contaminate (non ancora lavate) bocca, naso o occhi.

In casi rari il contagio può avvenire attraverso contaminazione fecale. Normalmente le malattie respiratorie non si trasmettono con gli alimenti, che comunque devono essere manipolati

rispettando le buone pratiche igieniche ed evitando il contatto fra alimenti crudi e cotti.

▪ Quanto tempo sopravvive il nuovo Coronavirus sulle superfici?

Le informazioni preliminari suggeriscono che il virus possa sopravvivere alcune ore, anche se è ancora in fase di studio. L'utilizzo di semplici disinfettanti è in grado di uccidere il virus annullando la sua capacità di infettare le persone, per esempio disinfettanti contenenti alcol (etanolo) al 75% o a base di cloro all'1% (candeggina).

▪ Esiste un trattamento per un nuovo Coronavirus?

Non esiste un trattamento specifico per la malattia causata da un nuovo coronavirus. Il trattamento deve essere basato sui sintomi del paziente. La terapia di supporto può essere molto efficace. Terapie specifiche sono in fase di studio.

I farmaci a domicilio

AFAS CON I VOLONTARI DI CROCE ROSSA ITALIANA
E DEL SOVRANO ORDINE DI MALTA, GARANTISCE AI CITTADINI PIÙ FRAGILI
IL PROPRIO SUPPORTO IN QUEST'EMERGENZA COVID-19

Nell'affrontare l'emergenza sanitaria causata dal Covid-19, Afas ribadisce la sua vocazione di farmacia sociale, sostenendo tutti coloro che in questo momento non hanno la possibilità di recarsi presso le farmacie per rifornirsi dei farmaci necessari. Così, a seguito dell'accordo con la Croce Rossa Italiana - Comitato di Perugia - e con il Sovrano Militare Ordine di Malta (SMOM), Afas sostiene la consegna a domicilio di farmaci e presidi sanitari nel Comune di Perugia a tutti coloro che, per motivi di età o condizione di salute, non possono recarsi autonomamente presso le farmacie presenti sul territorio. A oggi, grazie a questo servizio, sono state effettuate più di 400 consegne, impegnando oltre 300 volontari in tutto il territorio di Perugia, ma, soprattutto, è stato raggiunto lo scopo di garantire, oltre al servizio di necessità, un conforto concreto in un momento di emergenza con particolare attenzione a chi ne ha più bisogno.

A CHI È RIVOLTO IL SERVIZIO DI CONSEGNA A DOMICILIO



Il servizio si rivolge nello specifico a soggetti che:

- hanno più di 65 anni di età e che presentano patologie croniche e invalidanti;
- hanno più di 75 anni di età, soli e in condizioni di disagio;
- presentano stato febbrile, sintomatologie da infezione respiratoria, o sottoposti a quarantena;
- presentano una condizione di fragilità e non autosufficienza;
- risiedono nel comune di Perugia.

COME ACCEDERE AL SERVIZIO



Il servizio di consegna a domicilio è affidato ai volontari della Croce Rossa Italiana e ai militari del Sacro Ordine di Malta. Per riuscire a far fronte al maggior numero di richieste possibili, sono stati istituiti due numeri utili per la prenotazione del servizio.

È possibile, infatti, contattare i volontari della Croce Rossa Italiana al numero **075 5272711**, attivo dalle ore 9,00 alle ore 18,00 fino al 3 aprile, salvo proroghe; mentre, per rivolgersi al Sacro Ordine di Malta il numero da chiamare è il **349 7591718**, anch'esso attivo dalle ore 9,00 alle ore 18,00 per la medesima durata.

COME FUNZIONA



Una volta prenotato il servizio telefonando ai numeri di riferimento, i volontari della CRI e del SMOM, avendo verificato i requisiti del richiedente, si preoccupano di acquisire l'originale della ricetta medica in busta chiusa per poi recarsi nella farmacia AFAS indicata dal cittadino. Una volta acquistati i farmaci e i presidi sanitari richiesti, i volontari effettueranno la consegna a domicilio degli stessi. È importante sapere che tutti i volontari, siano essi della Croce Rossa Italiana che del Sacro Ordine di Malta, sono provvisti di divisa identificativa della loro associazione e tesserino di riconoscimento: ciò serve a garantire a cittadini e farmacisti di qualificare gli operatori in perfetta sicurezza.



I GIORNI PIÙ DURI E LE SPERANZE PER IL FUTURO: INTERVISTA A FRANCESCO CIOCCA, PRIMARIO DI ANESTESIA E RIANIMAZIONE DELL'OSPEDALE DELLA MEDIA VALLE DEL TEVERE

Il racconto dell'emergenza dal Covid Hospital di Pantalla

“Quello che in questo periodo viene così spesso raccontato - i segni sul volto, l'impossibilità di bere o andare in bagno durante i turni, l'uscire dal lavoro stremati - riguarda anche noi ed è qualcosa a cui ormai possiamo dire di essere in qualche modo abituati, ma che era certamente inimmaginabile fino a qualche mese fa”

Testo: Isabella Zaffarani - Brano: "Un medico" - Fabrizio de André

Una decisione inaspettata e in qualche modo piovuta dal cielo, una vera e propria **rivoluzione** da mettere in atto in pochissimi giorni, con l'emergenza sanitaria che incalza.

La paura, inevitabile, ma anche la voglia di **fare la propria parte**, per curare, salvare vite e arginare la pandemia, innanzitutto. Ma anche per riaffermare l'importanza del personale sanitario

in generale e la centralità e le **potenzialità** dell'ospedale della Media Valle del Tevere, inaugurato nel 2011 a Pantalla, nel Comune di Todi, e temporaneamente convertito, a partire dallo scorso 16 marzo, in **Covid Hospital**. Così **Francesco Ciocca, primario di Anestesia e rianimazione**, racconta le settimane trascorse a fronteggiare il coronavirus dalla prima fila.

Dottore, come è stato apprendere che il nosocomio sarebbe stato interamente dedicato alla cura dei pazienti Covid?

Ve lo aspettavate?

Non ce lo aspettavamo ed è stata quindi una decisione che ci è piovuta addosso in modo del tutto inatteso. Un fatto dipeso certamente anche dalle esigenze determinate da un evolversi repentino della situazione sanitaria, ma che comunque ha comportato un cambiamento radicale: l'ospedale è stato completamente riconfigurato, in particolare con la terapia intensiva che è andata a sostituire per intero il blocco operatorio e l'area di degenza tutta dedicata ai malati Covid. L'opera di riconversione è durata circa 15 giorni ed è stata particolarmente impegnativa e faticosa per tutti noi. Per quanto mi riguarda, avendo lavorato in Rianimazione anche nelle precedenti esperienze professionali, l'adattamento al nuovo status quo è stato poi relativamente semplice, ma per la gran parte del personale l'impatto è stato molto forte.

È stata necessaria anche un'opera di formazione dei sanitari coinvolti?

Sì, c'è stata un'attività di formazione presso il reparto di Malattie infettive dell'azienda ospedaliera di Perugia per la condivisione di protocolli e procedure e comunque il personale precedentemente in servizio a Pantalla è stato affiancato, o in alcuni casi sostituito, da sanitari specializzati.

Quali sono stati i giorni più duri e quali le

principali complessità?

I giorni più intensi per noi sono stati quelli tra la fine di marzo e i primi di aprile, quando siamo arrivati a circa 50 ricoverati. Ma difficilmente dimenticheremo anche il giorno del primo ricovero, il giorno del trasferimento del primo paziente in terapia intensiva e certamente quello del primo decesso. Le difficoltà sono innanzitutto nel relazionarsi con i malati che restano coscienti e quindi consapevoli delle proprie condizioni e dei rischi che corrono. Spieghiamo loro ogni passaggio, ma cercando sempre di rassicurarli e di fargli sentire anche la vicinanza e l'attenzione del personale ospedaliero. C'è tra l'altro anche l'aspetto della solitudine dei pazienti che, com'è noto, non possono ricevere visite. Un isolamento che è solo parzialmente alleviato dall'utilizzo di cellulari e tablet. E poi c'è la fatica dovuta soprattutto alle condizioni nelle quali siamo chiamati a operare: già solo le procedure di vestizione e svestizione dai dispositivi di protezione individuale sono lunghe e complicate, soprattutto la svestizione richiede particolare attenzione per evitare contaminazioni. Lavorare con tute, maschere e caschi protettivi è difficile e faticoso. Quello che in questo periodo viene così spesso raccontato - i segni sul volto, l'impossibilità di bere, mangiare o andare in bagno durante i turni, l'uscire dal lavoro stremati - riguarda anche noi ed è qualcosa a cui ormai possiamo dire di essere in qualche modo abituati, ma che era certamente inimmaginabile fino a qualche mese fa.



Dal punto di vista psicologico come si affrontano questi momenti?

La componente emotiva è certamente uno degli aspetti più importanti da gestire: nessuno di noi era pronto a tutto questo. Siamo preoccupati, è ovvio, per noi stessi e per i nostri cari: molti sanitari hanno deciso di isolarsi dalle proprie famiglie per tutelare chi vive con loro.

In molti vi chiamano eroi...

Oggi tutti si ricordano dell'importanza di medici e infermieri, ma il nostro lavoro è da sempre indispensabile. La nostra professio-

ne richiede in ogni contesto di spendersi per curare e salvare vite, ma prima dell'emergenza troppo spesso nei confronti dei sanitari sono mancati la dovuta attenzione e a volte anche il rispetto.

In questa situazione tuttavia avete potuto contare su importanti manifestazioni di supporto e solidarietà, anche da parte della comunità locale, non è così?

Assolutamente sì, abbiamo ricevuto tanti attestati di vicinanza e gratitudine e gesti, piccoli e grandi, di sostegno. Tra tutti tengo in modo particolare a ringraziare l'amministrazione comunale di Todi e in particolare il sindaco Antonino Ruggiano e il vicesindaco Adriano Ruspolini per la disponibilità estrema che ci hanno dimostrato. Sorprendente è stata anche la raccolta fondi in favore dell'ospedale che ha raggiunto un risultato davvero importante: queste risorse ci hanno permesso di acquistare alcuni macchinari necessari oggi per fronteggiare l'emergenza, ma che risulteranno fondamentali anche in futuro, quando si riprenderà con la gestione ordinaria. Voglio sottolineare come l'ospedale della Media Valle del Tevere sia riuscito, in questa situazione, a dimostrare quali siano le sue reali potenzialità, rispondendo in modo esemplare ad una sfida certamente non facile. Spero che questa sia l'occasione per una nuova affermazione, a livello non solo locale, ma regionale, di questa struttura che negli anni ritengo non abbia goduto di un'adeguata valorizzazione e del giusto riconoscimento.

Spazio anche alle buone notizie

Testo: Claudia Alfonso

Il 31 marzo fiocco rosa all'ospedale di Perugia

A Perugia nasce la piccola Margherita, da mamma positiva al Coronavirus. La neonata non ha contratto il Covid. Madre e figlia sono state entrambe dimesse e stanno bene! Una **nuova nascita** porta gioia e positività e in un momento complesso come questo, abbiamo davvero bisogno di notizie così!



Il paniere solidale in Via della viola a Perugia

Bellissima iniziativa dell'Associazione **Fiorivano le Viole**: il paniere solidale. Chi ha la possibilità può lasciare viveri, possibilmente a lunga conservazione, nell'apposito cestino, mentre chi ha necessità può prendere ciò di cui ha bisogno. Questo progetto testimonia la grande solidarietà di cui Perugia si sta rendendo protagonista. Un segno importante che racconta quanto la comunità si stringa attorno a chi è meno fortunato.

Foto da FB



Raccolta fondi a favore dell'ospedale di Perugia

PA Social Umbria (associazione senza scopo di lucro) e il **Comune di Perugia**, socio di PA Social Umbria, hanno lanciato una raccolta fondi per l'Ospedale Santa Maria della Misericordia di Perugia, impegnato in prima linea per l'emergenza Coronavirus. Nel momento in cui scriviamo il traguardo dei 10mila euro non è lontano. Bellissimo vedere come in tanti hanno appoggiato l'iniziativa. Per maggiori informazioni www.gofundme.com.

Foto da FB



Manifestazioni di solidarietà da tante aziende umbre

Tantissime sono le aziende umbre che con gesti pieni di altruismo hanno cercato di dare il loro contributo per combattere l'epidemia che ci ha travolti. Una fra tutte il **Gruppo Barton**, di Mauro e Silvano Bartolini, che ha donato a tutte le terapie intensive del territorio regionale strumenti quali tablet per permettere ai pazienti di interagire con i propri familiari. Un modo per far sentire chi sta combattendo il virus meno solo.





LA CRISI DEL SETTORE MUSICALE IN ITALIA E IN UMBRIA, TRA DATI E PROPOSTE

The sound of silence

Musica, eventi e discografia ai tempi del Coronavirus

Testo: Angela Giorgi - Brano: "The Sound of Silence" - Simon & Garfunkel

I primi a essere stati fermati e gli ultimi a ripartire. Fra i **settori travolti dallo tsunami Coronavirus**, uno dei più colpiti sembra essere quello musicale, in particolare il comparto degli eventi dal vivo. Puro intrattenimento? Bene non necessario? Le cifre danno un quadro diverso: secondo le stime di Assomusica, la **perdita** per il settore musicale si aggira sui **160 milioni**, tra concerti e discografia. Per ora. Perché anche la stagione estiva ormai sembra a rischio: i cali previsti nel 2020 si attestano tra il 30 e il 50%.



Ph. Bartolomeo E. Rossi - #LJF17

I dati

«Fino al 3 aprile, data della fine dei primi provvedimenti, abbiamo calcolato che sono stati sospesi circa 3mila concerti: il 60% è stato riprogrammato, il 17% stato annullato, con una perdita di circa 40 milioni». Così **Vincenzo Spera**, Presidente Assomusica, in un'intervista ad Ansa. «Ma è chiaro che si andrà avanti e la stima, prendendo come riferimento fine maggio, è di 4.200 eventi saltati con una ulteriore perdita di altri 23 milioni, che porterà il totale a 63 milioni di perdite in poco più di due

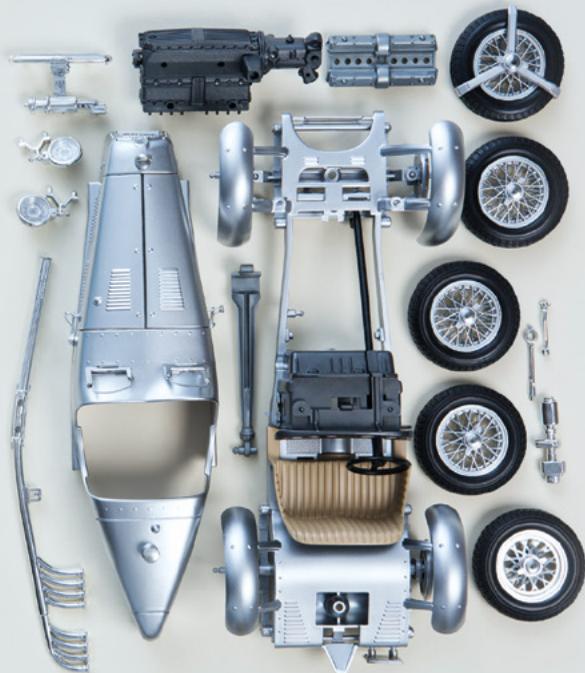
mesi per il solo settore del live». Un settore che muove mediamente in un anno 500 milioni: oltre alle perdite dirette, infatti, vanno calcolate anche quelle legate all'indotto, che possono essere stimate in non meno di 100 milioni di euro.

«Quest'anno rischiamo di avere introiti in meno per 100 milioni. Soffre anche lo streaming - nota il presidente di FIMI (Federazione Industriale Musicale Italiana), **Enzo Mazza** - in difficoltà a causa dell'assenza di nuove release, che solitamente fanno da traino agli ascolti, e della scarsa mobilità dei consumatori (secondo i dati IFPI, in Italia il 76% di chi ascolta musica lo fa in auto, e il 43% nel tragitto casa-lavoro)». **La produzione italiana** (che ha rappresentato l'87% degli album più venduti nel 2019, tra le percentuali di repertorio nazionale più elevata nel mondo) è quella che **sta soffrendo** di più. «Con

sale di registrazione ferme, concerti e tour bloccati, l'impatto su tutta la filiera dei creativi, dei tecnici di studio e dei lavoratori del settore potrebbe essere devastante. Per molti segmenti si può pensare a un calo tra il 30% e il 50% a fine 2020».

Che cosa fare per agevolare la ripresa?

Arrivano da più fronti **richieste e proposte per arginare i danni**. Si richiama l'attenzione soprattutto alla fase di ripresa delle attività, con una focalizzazione su elementi fiscali: estensione del



te librainfo.net

FAI VIAGGIARE LE TUE IDEE A UN'ALTRA VELOCITÀ.

Con **BRUNACCI & PARTNERS** trasforma i progetti in successi.



**BRUNACCI
& PARTNERS**

From good ideas to good business

CONSULENZA IN PROPRIETÀ INDUSTRIALE E INTELLETTUALE

Modena | Milano | Perugia | Bolzano

www.brunacci.eu



tax credit a tutte le opere, riduzione dell'IVA al 4% così come per l'editoria, allargamento della platea destinataria del bonus cultura. In discussione anche le regolamentazioni sulla sicurezza (che fanno riferimento all'articolo 100 del TULPS, risalente al periodo fascista) e le limitazioni sugli orari, i parametri di tutela previdenziale e l'accesso agli ammortizzatori sociali per i lavoratori del settore. In particolare, Paolo Fresu si è fatto promotore di #velesuoniamo, una petizione via Change.org indirizzata al Governo per l'apertura di un tavolo interministeriale tra MiBACT, Inps e Ministero del Lavoro per la revisione della materia giuslavoristica/previdenziale riferita ai lavoratori appartenenti al settore dello spettacolo.

La situazione in Umbria

Mentre la Regione, in un confronto con i rappresentanti del settore, stima la ripresa a luglio, anche in Umbria i festival iniziano a rivedere il calendario. Dopo che il **Festival del Giornali-**

smo, programmato in aprile, a inizio emergenza aveva già annunciato lo slittamento al 2021, le manifestazioni culturali dell'Umbria hanno progressivamente iniziato a fare i conti con rinvii, cancellazioni, rimodulazioni. Annullati tutti gli eventi imminenti della **Fondazione Cucinelli**, compreso il festival Villa Solomei (21, 26, 27 e 28 giugno 2020), così come il **Trasimeno Music Festival** (dal 27 giugno al 4 luglio 2020).

Umbria Jazz sembra invece non mollare. Se da un lato, UJ si è vista costretta a chiudere in anticipo la stagione del Jazz Club di Perugia, con l'annullamento dell'ultimo concerto del 30 aprile con Melissa Aldana (data che coincide con l'International Jazz Day), si riserva di decidere dopo Pasqua le sorti dell'edizione 'Spring', in programma a Terni a fine maggio. Sul festival estivo, a cui tutti guardano con trepidazione, si sono pronunciati in questi giorni Gian Luca Laurenzi (CDA della Fondazione Umbria Jazz) e Carlo Pagnotta, inossidabile direttore artistico del festival.



Nessuna disdetta, al momento, da parte degli artisti: si lavora quindi per andare avanti verso l'edizione di luglio, con la riserva di valutare l'evolversi della situazione dopo Pasqua, prendendo in considerazione un "piano B" di recupero per i mesi successivi.

Gli ottici ed optometristi di Okkio decidono autonomamente di restare aperti con i seguenti orari per garantire il servizio al pubblico. Okkio resta al servizio dei cittadini!

Okkio, Viale Firenze, Foligno
Lunedì 15:30/18:30
da Martedì a Sabato 10:00/13:00 - 15:30/18.30
Chiuso Domenica

Okkio, Via delle Industrie (Decathlon)
CHIUSO

Okkio, Via Flaminia Vecchia, Gualdo Tadino
10:00/13:00 - 15:30/18.30
Chiuso Domenica e Lunedì mattina

Okkio, Piazza Umberto I, Nocera Umbra
CHIUSO

Okkio, Via Garibaldi, Foligno
CHIUSO

Numero di riferimento Whatsapp

 345 0397426

Si effettuano consegne gratuite

okkio
OTTICA FREE SERVICE

La ristorazione (a domicilio) ai tempi dell'epidemia



Le **restrizioni** derivanti dalle misure per contenere il contagio da Covid19, hanno costretto i ristoratori ad **abbassare le serrande**, ma questo non ha impedito ad alcuni di loro di continuare a essere **attivi** portando il servizio direttamente a casa.

E anche chi non è stato costretto alla chiusura, come i generi alimentari, si sta organizzando in questo senso. **Mini guida del delivery a Perugia: food e non solo.**



DAL PICCIOTTO

Da grandi classici dello street food siciliano come arancine e panelle a piatti genuini come sarde a beccafico e involtini alla messinese, senza dimenticare i dolci protagonisti della tradizione: cannoli e cassata. Dal Picciotto di Davide Rizzo porta la Sicilia sulla tua tavola.

Prenotazioni dalle 12.00 alle 20.30.

T. 339 2061969

f @sicilianfood2019



SOCIETÀ ANONIMA

Anche uno dei locali cult dell'acropoli perugina ci fa compagnia direttamente nelle nostre case.

Per ordinare per ordinare si può chiamare direttamente 075 5721899, o tramite le nostre pagine social, o tramite whatsapp al numero 347 7035587. (Foto di Karen Righi)

f @societaanonima



BURGER AND FRY

Data la grande richiesta anche Burger and Fry consegna a domicilio, potrete scegliere tra numerosi burger, contorni e fritti misti. È necessario ordinare entro le ore 18 al num.

3318653693 sia telefo-

nando che su Whatsapp oppure entro le ore 22 tramite l'app o sito Grifood. Il servizio è attivo da martedì a domenica.

f @burgerandfry

TANKARD PIZZA & FOOD PERUGIA

Rinunciare alla pizza è veramente difficile. E quindi ci pensa Tankard Pizza & Food a portarla a casa! Gli ordini si possono fare al numero 075 3750989 anche su whatsapp.

f @tankardperugia



NOTORIUS

Lo stinco del Notorius Pub è una vera istituzione! Perché rinunciare a questa specialità e a tante altre gusto-

se pietanze "da pub"? Anche a casa tua, grande varietà di hamburger, fritti stuzzicanti, hot dog, dolci tentazioni e l'immane stinco. T. 075 690341

f @notoriuspubperugia

OFFICINE BARTOLINI

La pizza alla romana che ha conquistato Perugia: che sia una classica Bufalina o un'audace Gricia, se non vuoi rinunciare alla fragranza e al gusto della pizza targata Bartolini,

Federico e soci la faranno arrivare direttamente sulla tua tavola!

Eat in Time
Ponte della Pietra
e Prepo

T. 075 5055940
(dopo le 17.00)

f @officinebartolini



L'ACCIUGA

Alla carta o menù degustazione: è il pesce a farla da padrone nelle proposte de L'Acciuga, dalla "polpo salad" al pescato del giorno, protagonista di primi e secondi. Senza dimenticare carni ricercate ed esperimenti con le erbe spontanee.

Eat in time / T. 333 8460659 / ordini entro le 18.00.

Venerdì sera / sabato sera / domenica a pranzo.

f @lacciugaristorante



DUECENTOGRAMMI

Che ne dite di hamburger e patatine fritte? Hamburgeria Duecento Grammi del centro di Perugia porta i suoi deliziosi panini a casa basta prenotare il proprio ordine allo 075 509 5155.

f @duecentogrammiperugia

LA PECORA NERA POLPETTE & CO

La nuovissima polpetteria La Pecora Nera, si è subito adeguata alle restrizioni dovute al Coronavirus e ha attivato praticamente dalla sua apertura la consegna a domicilio. Un menù gustoso a base di polpette e non solo vi arriverà direttamente a casa prenotando allo 075 5722739.

f @lapecoraneraperugia



CRUDO

Voglia di Sushi? No problem, perché Crudo arriva ovunque! Si può ordinare direttamente allo 0755720082 e pagare in contanti alla consegna.

f @crudo.perugia



PIZZERIA CAPRI

Voglia di pizza napoletana a Perugia? La pizzeria Capri porterà direttamente a casa vostra quella che preferite! Per prenotazioni 075 5731880 oppure sulle piattaforme Eat in Time e Deliveroo.

f @lapizzeriacapri



LUCE RISTORANTE

Il ristorante in via Ulisse Rocchi a Perugia, ha pensato a un menù confortevole da portare direttamente a casa tua. Basta ordinare via Whatsapp al numero 340 5013811, entro le ore 18 e le consegne partiranno dalle 18.30, il servizio è attivo dal giovedì alla domenica.

f @ristoluce



THE CIRCLE CLUB

Voglia di street food? Ci pensa The Circle Club con i suoi panini gourmet e tante altre proposte gustose. Il delivery è

attivo dalle 18 alle 2. T. 392 5179834

f @TheCircleClubPerugia



Generi Alimentari

BAVICCHI

La primavera a casa tua! Lo storico punto vendita ha attivato un servizio di consegna a domicilio per la cura dei tuoi spazi verdi: piante da orto, da fiore e tutto quello che riguarda il giardino in poco tempo da te senza uscire da casa. Chiamate dal lunedì al venerdì dalle 08:30 alle 17:00 (orario continuato).

T. 345 1297528 - 340 2537755

f @BavicchiCentroGiardinaggio



PASTA FRESCA LA PASTASCIUTTA

Tagliatelle, gnocchi di patate, cappelletti, agnolotti, ravioli, perché rinunciare ai piaceri della pasta fresca a casa?

Il negozio La Pastasciutta consegna a domicilio!

Prenotazioni telefoniche al numero: 075 5000311.

f Pasta Fresca La Pastasciutta



ENOTECA GIÒ

Non solo consegna, ma anche consigli: ordinando vino o distillati a domicilio, è possibile indicare budget a disposizione e preferenze di gusto. Gli esperti sceglieranno per voi le migliori etichette, con un'offerta di bottiglie su misura per ogni palato.

facciolascortagiusta@enotecagio.it

Consegna: BICO Bici Corrier

f @EnotecaGio





PESCHERIA COSTA AZZURRA

Il mare a casa: pesce fresco direttamente consegnato dalla Pescheria Costa Azzurra.

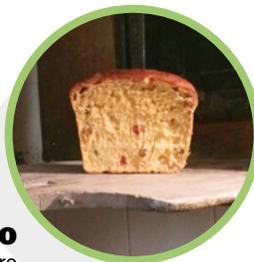
Scegli i prodotti che desideri, ordina comodamente contattando il numero dedicato e il servizio a domicilio ti consegnerà dell'ottimo pescato fresco per le tue ricette casalinghe. T. 075 5006810

f [@Pescheria Costa Azzurra](#)

UMBRÒ

Chiama, scegli i prodotti e aspetta la spesa a casa tua. Oltre ai prodotti del market che i clienti sono abituati a trovare, con un occhio di riguardo al Km 0, Umbrò propone anche pasta fresca e gastronomia. T. 340 9511639 / 075 5727809

f [@umbrosocial](#)



FAFFA DAL 1851 IL FORNAIO

Pane e altre prelibatezze! Un punto di riferimento per la città di Perugia dal 1851. Questo è il numero per effettuare prenotazioni 075 6920122, il Forno Faffa vi porterà tutte le sue bontà direttamente a casa!

f [@fornofaffadal1851](#)

BERESAPERE

25 anni di esperienza non solo come enoteca, ma anche nella distribuzione. Beresapere mette in campo tutto il suo background: vini, distillati e birre dall'Umbria, dall'Italia e dal mondo, salumi, formaggi, tartufi, salse e confetture, una vasta gamma di prodotti

DOP, cioccolato, caffè, spezie. Prodotti e prezzi:

www.beresapere.it
info@beresapere.it
T. 3739036004
T. 075 5056053

f [@beresapereonline](#)



BIRRA PERUGIA

In linea con il trend di molti birrifici artigianali nazionali, anche Birra Perugia ha scelto il motto #birraacasa. Un servizio del tutto nuovo per la fabbrica di Torgiano: dalle classiche Ale alla Suburbia, passando per la Calibro 7, è possibile ordinare anche cartoni misti. E con un ordine di almeno 5 pacchi, sconto del 5% e una confezione da 6 bicchieri griffati Birra Perugia in regalo.

Shop online: www.birraperugia.it / ordini@birraperugia.it

f [@fabbricabirraperugia](#)



ETRUSCO CARNI

Tagli come filetti e bistecche, ma anche preparati come polpettoni e hamburger. Etrusco Carni ti porta a casa tutta la qualità dei suoi prodotti lavorati artigianalmente, con un'attenzione particolare a sicurezza e igiene: tutte le carni sono infatti conservate sottovuoto.

T. 075 6039437

f [@etruscocarni](#)

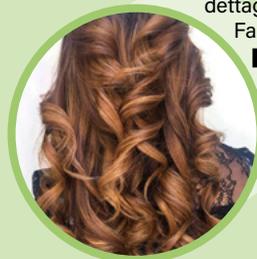


Non solo food

TOSTI TOTAL BEAUTY

Niente parrucchieri in questo periodo di pandemia, allora il salone Tosti Total Beauty ha pensato bene di attivare il servizio di consulenza smart, da casa e gratuita, info dettagliate sulla pagina Facebook del negozio.

f [@Tostitotalbeauty](#)



OKKIO OCCHIALERIA

Il negozio di ottica di Foligno ha attivato il servizio a domicilio per ordini superiori a 45 euro. Basta chiamare o scrivere al numero: 345 0397426.

f [@okkio.occhialeria](#)

Per il tuo Pranzo di Pasqua ci pensa



MENU' A DOMICILIO



ORDINA TRAMITE:

☎ 335 396804 - 380 6449699 ☎

www.cesareaspello.it

(entro venerdì 10 Aprile)

ANTIPASTO

Coratella della Tradizione con Torta al Testo

Sformatino di Reggiano 36 mesi con Crema di Formaggio e Tartufo

PRIMO (a scelta)

Lasagna Tradizionale / Vegetariana

Tagliatelle al Ragù Bianco di Chianina e Tarallo Piccante

SECONDO (a scelta)

Agnello cotto a bassa temperatura con Carciofi al Vapore

Coniglio alle Spezie del Subasio con Olive Taggiasche, Capperi e Limone e Verdura Ripassata

Guanciola di Manzo al Vino Rosso con Purè di Patate e Curcuma e Cappuccio di Spinaci

OPZIONE MENU' SUSHI

COMBO (24 pezzi) - a Fantasia dello Chef Pisy

DESSERT

Colomba Soffice dell'Antica Pasticceria Muzzi
con Golosa Crema Chantilly e Gocce di Cioccolato



*Le bevande sono escluse,
ma la nostra Cantina è sempre a vostra disposizione.*

Menù Completo € 28,00 / Menù 2 portate e Dolce € 20,00

Menù Sushi e Dolce € 28,00

GLI IMPRENDITORI LOCALI DEL SETTORE SOMMINISTRAZIONE E RISTORAZIONE FANNO FRONTE COMUNE E INSIEME ALL'ALLARME LANCIANO UN DOCUMENTO ARTICOLATO CON UNA SERIE DI RICHIESTE SPECIFICHE



In Umbria nasce e prende forma, spinto dall'attuale emergenza economica, un'associazione di **imprenditori locali appartenenti al settore Horeca**, relativo alla **somministrazione e ristorazione** per tutelare la categoria.

A oggi, secondo gli imprenditori, le risposte dello Stato rispetto alla crisi economica che il Covid-19 sta generando sono assolutamente **inadeguate** e non tutelano il settore della somministrazione. Per far fronte a questo **tsunami** economico è pertanto partita la **proposta di costituire un'associazione di imprenditori del settore Horeca** (ristoranti, bar, pizzerie, pub, pasticcerie e tutto il mondo della somministrazione umbra) che a oggi vede l'adesione **circa 300 imprenditori**, in rappresentanza di settore. Ma l'associazione resta aperta a tutti i soggetti interessati.

*"Le PMI rappresentano un **settore cruciale** del **tessuto socio-economico** dell'**Umbria** e annoverano un'enorme quantità di addetti - spigano i rappresentati dell'associazione - generando un fatturato importante e dando lavoro a persone che oggi rischiano di non avere più un'occupazione. I piccoli imprenditori richiedono oggi maggiori tutele. Oggi è inutile girarci intorno: di fronte al Coronavirus e alla risposta dello Stato si preannunziano **fallimenti, licenziamenti e famiglie sul lastrico. Uno scenario apocalittico**".*

Ed è proprio sulla scorta di queste posizioni che l'associazione ha formalizzato una serie di **richieste** che riportiamo di seguito:

• **BANCHE E ISTITUTI DI CREDITO**

RICHIESTE AZIONI RIPARTENZA

1. Accesso al credito: senza restrizioni di mancati adempimenti entro i 5 mesi antecedenti al 01/03/2020, previo ottenimento finanziamenti a fondo perduto o a tasso 0 ed a lungo termine (minimo 5 anni), per generare liquidità di cassa fondamentale per la riapertura con garanzia totale dello stato.

2. Proroga, almeno fino al 31/3/2021, di tutte le misure di sostegno finanziario adottate dallo stato nelle risoluzioni dei rapporti tra istituti di credito e imprenditori.

Nello specifico, come riportato all'art.56 del D.L. 17/03/2020 n.18 .

Sospensione della revoca per aperture di credito;
Proroga della scadenza per contratti non rateali;
Sospensioni rate o canoni di leasing per mutui e altri finanziamenti.

• **AFFITTI**

RICHIESTE AZIONI IMMEDIATE

1. Tenuto conto dell'impossibilità di svolgere l'ordinaria attività lavorativa e quindi di generare introiti causa la sospensione delle attività commerciali per il diffondersi dell'emergenza epidemiologica da COVID-19 (v. in particolare DL n. 6/2020, convertito in legge n.13/2020 e dei relativi DPCM attuativi), chiediamo allo Stato maggiore chiarezza e un aiuto concreto per la sospensione/annullamento dei canoni d'affitto, per poter adempiere adeguatamente alle nostre responsabilità contrattuali.



• PAGAMENTI TASSE E UTENZE COMUNALI - REGIONALI - STATALI

RICHIESTE AZIONI IMMEDIATE

1. Abbattimento dell'autorità nei costi fissi delle utenze, sospensione del pagamento delle utenze durante il periodo di chiusura obbligatoria (retroattivo); rimodulazione sui costi fissi per il 2020 e per gli anni a venire;
2. Sospensione/Annullamento tasse: IMU, TOSAP, TARI, SIAE, imposta pubblicità per l'anno 2020 per le p.iva impossibilitate al lavoro durante l'emergenza COVID-19, nonché rimodulazione per gli anni a venire;
3. Sblocco immediato dei vincoli delle amministrazioni comunali per l'utilizzo dei fondi di dubbia esigibilità.

• FISCO E INPS

RICHIESTE AZIONI IMMEDIATE

1. Anno fiscale bianco;
2. Riconoscimento danno indiretto per le imprese;
3. Rimodulazione indennità a favore di autonomi, amministratori, soci e collaboratori di imprese familiari;
4. Proroga del periodo di cassa integrazione in deroga, anche dopo la riapertura delle attività, almeno fino a dicembre 2020;
5. Sospensione e annullamento integrale di tassazione, oneri e contribuzioni previdenziali e assistenziali (sino all'accettabile ripresa del mercato e comunque non prima del 30 dicembre 2020);
6. Annullamento acconto anno 2020, con pagamento del dovuto nel 2021.



• AZIONI A CARATTERE REGIONALE

RICHIESTE AZIONI RIPARTENZA

1. Totale o parziale annullamento delle sagre in tutto il territorio regionale, tenendo in considerazione lo svolgimento delle sole manifestazioni a carattere storico e culturale; comunque limitandole a precise zone territoriali e con l'applicazione di normative fiscali igienico sanitarie e previdenziali;
- Richiesta per una chiara politica di rivalutazione del territorio Umbro.

I promotori dell'iniziativa sono:

- **Gianni Segoloni**
IL BISTROT. DI PERUGIA
- **Luca Pellegrini**
LASSA GÌ ELLERA
- **Luca Gatti**

RISTORANTE DEL GOLF PERUGIA

- **Fabrizio Marcaccioli**
BAR PASTICCERIA ETRUSCA PERUGIA
- **Simone Ragni**
REGINA PERUGIA
- **Giobi Zangara**
LA SERRA PERUGIA
- **Cristiano Minelli**
IL POLLASTRO PERUGIA
- **Samuele Ciccioli**
GUS BOTTEGA ALIMENTARE DI FOLIGNO
REFERENTE CONSORZIO COMMERCianti
HORECA DI FOLIGNO

Referente per integrazioni con la stampa:

Gianni Segoloni (Il Bistrot.) / Tel. 348 3345303

Relazioni con la stampa

Daniilo Nardoni / Tel. 349 1441173



L'ANALFABETISMO FOTOGRAFICO DI ZOUHAIR BELLAHMAR

PM • FOTOGRAFIA • 73

Ogni scatto racchiude una parte di se stesso: un elemento, un segno è sempre presente a richiamare l'autore

Testo: Isabella Zaffarami - Brano: "A Sky Full of Stars" - Coldplay



Utilizza la macchina fotografica per esprimere le sue emozioni e la sua creatività, senza mai accettare di ingabbiarla in schemi precostituiti



Egocentrico, determinato, ma anche sensibile, appassionato e con una storia e una personalità particolari e complesse. Per raccontare le sue foto basta raccontare lui, **Zouhair Belahmar**, giovane tuderte che in ogni scatto mette un pezzettino di se stesso e che nel fotografare non sopporta imposizioni, vincoli e confini. Utilizza la macchina fotografica per sfogare le sue emozioni e la sua **creatività**, ma senza accettare di ingabbiarla in schemi precostituiti. Zouhair si è avvicinato alla fotografia dopo un episodio molto particolare e intenso. Figlio di genitori separati, non ha ricordi di quando la madre e il padre stavano insieme. Circa 10 anni fa, per caso, ritrova **una vecchia foto** di loro insieme e questo provoca in lui un'emozione fortissima, incontenibile.

*"Era una foto scattata senza un motivo particolare - spiega - e fatta anche abbastanza male, ma nonostante questo è stata in grado di colpirmi, di **sconvolgermi**, di farmi piangere. Questo evento mi ha permesso di sperimentare quale sia il potere delle immagini: anche una foto bruttina e che nel momento in cui viene scattata non ha un significato particolare, può trasformarsi in un oggetto prezioso e straordinariamente importante. Nella fotografia ho trovato il mio metodo espressivo e il canale giusto per sfogare la mia energia. Fare una bella foto **mi appaga** - racconta Zouhair - è qualcosa che faccio innanzitutto per me stesso, per dar vita a qualcosa di personale ed esclusivo".*





Tra Italia e Marocco, il suo punto di vista è così particolare anche perché è il frutto della contaminazione tra la sensibilità e la cultura occidentali e quelle mediorientali



“Analfabetismo fotografico dalla z alla a”, così definisce il suo modo di fotografare: “il processo inverso dell’alfabeto, dalla fine all’inizio, perché sono una persona partita dal basso e che si sta facendo da sola, senza l’aiuto di nessuno”. La z e la a sono anche le lettere con le quali inizia e finisce il suono del suo nome, un nome che si traduce in **“fiore che sboccia”**. Ed ecco quindi i fiori che così spesso compaiono nei suoi scatti: un elemento, un segno, per ri-

chiamare l’autore. Zouhair ha iniziato a scattare da **autodidatta**, senza conoscere quasi nulla di teoria e tecnica della fotografia. In mano quella Nikon D5000 tanto desiderata e acquistata non senza qualche sacrificio.

“Allenavo l’occhio alla **bellezza fotografica** - spiega - Un giorno in piazza a Todi c’era un signore che vendeva palloncini. Mi sono avvicinato e gli ho chiesto di poter fare qualche foto di lui

e dei suoi palloni. Mi ha detto di sì e così ho fatto diversi scatti. Riguardandoli ho notato una cosa che per me è stata straordinaria: in un’immagine c’era una nuvola che sembrava disegnare un sorriso. Ho letto questa cosa come un segno, uno stimolo ad andare avanti per questa strada e quella foto, ancora oggi, è molto importante per me”.

In seguito sono arrivati anche i corsi, lo studio, la formazione e le esperienze in Italia e all’estero. Tra i viaggi più importanti certamente quelli in **Africa**, terra di origine del padre: qui si definisce e si forgia la sua identità. Tra **Italia** e **Marocco**, il suo punto di vista è così particolare anche perché è il frutto della **contaminazione tra la sensibilità e la cultura occidentali e quelle mediorientali**. “Metà pizza, metà cous cous” ironizza Zouhair. Poi due anni trascorsi a **Parigi** a cercare di conoscere i fotografi più famosi e a fare esperienze in affermati studi di fotografia, ma facendo allo stesso tempo lavori di ogni tipo per potersi mantenere.





LA STORIA E LE STORIE DI ZOUHAIR

*“Le storie, quelle belle, hanno traiettorie imprevedibili che nessuno mai potrà comprendere. Le storie quelle belle le riconosci perché al mattino, quando apri gli occhi, la prima cosa che pensi è che **hai una storia da raccontare**. Le storie, tutte, sono le finestre da cui scappare quando le quattro mura della nostra vita diventano troppo strette. Questo spazio è dedicato alle nostre e alle vostre storie affinché diventino le storie di tutti”. Così nel 2013 Zouhair firmava una sorta di suo primo **manifesto**, una pubblicazione sponsorizzata da commercianti e imprenditori tuderti e che raccoglieva alcuni dei suoi scatti più significativi. Negli anni successivi ha esposto in occasione di **“Diritti a Todi – Human Rights International Film Festival”**: le sue foto hanno dato vita alla mostra presso **“Unu - unonell’unico”** dal titolo **“Una fotografia, un giorno, un diritto”**. Oggi, tra le altre cose, Zouhair collabora alle attività della galleria **Space Mater** di Todi dove, appena sarà possibile, si terrà **una mostra fotografica tutta dedicata ai suoi scatti.***

“La fotografia è una forma d’arte e un mezzo rivoluzionario, in grado di mascherare e smascherare, di far cambiare idea alle persone, di raccontare storie”



E ancora le esperienze a Nantes, Berlino, Bruxelles. I **ritratti** e le **architetture** sono i soggetti immortalati più di frequente, ma è difficile racchiudere le opere di Zouhair in uno o più generi fotografici.

*“Amo tutti i tipi di fotografia - racconta - e soprattutto amo fotografare quello che mi appassiona nel momento in cui lo faccio, senza schemi e imposizioni. La fotografia per me è questo, un **mezzo rivoluzionario**, in grado di mascherare e smascherare, di far cambiare idea alle persone, di raccontare **storie**. Questo ultimo aspetto mi piace soprattutto: ogni foto per me racconta una storia diversa e allo stesso tempo racconta la mia storia. Ogni scatto racchiude una*



*parte di me e **c’è ancora molto da scoprire e da svelare**. Non so come sarà il mio futuro - continua Zouhair - ma so che sarà con una macchina fotografica in mano: non ho un piano B insomma. Oltre alla fotografia amo l’arte e interpreto ogni mio scatto proprio come una **forma di arte**. Per questo desidererei collaborare un giorno con artisti acclamati, i miei punti di riferimento sono Maurizio Cattelan e Banksy: se devo sognare voglio farlo in grande”.*

ZOUHAIR BELLAHMAR

zuer41.wixsite.com/zouhairbellahmar

f Zouhair Bellahmar / **@** @zouhair_bellahmar



MASSIMILIANO GATTI L'UOMO CHE SUSSURRAVA AI BISONTI

**A PANICALE IL PRIMO ALLEVAMENTO DI BISONTI ITALIANO,
HI-TECH E ALLO STATO BRADO**

Testo: Isabella Zaffarami - Brano: "Tomorrow" - Mika

"Il bisonte è emozione, è spiritualità, è saggezza, è vita". Più che una storia di imprenditoria di successo, quella che ha come protagonisti **Massimiliano Gatti** e i suoi bisonti è una **storia d'amore**. La scintilla è scoccata nel 2015, grazie a un primo assaggio che il giovane umbro ha fatto della pregiata carne di questo leggendario mammifero. Da quel momento sono iniziati lo **studio** e la **ricerca**: a New York un secondo assaggio ha segnato questa straordinaria vicenda, l'assaggio di carne di bisonte, ma questa volta non di importazione.

*"Tutto un altro sapore, tutta un'altra consistenza, ancora più **sorprendenti e unici** - spiega Massimiliano Gatti - così ho capito che la mia strada doveva essere quella di allevare bisonti in Italia".* Il suo, oggi, è il primo allevamento hi-tech di bisonti italiani.

Si trova a Panicale dove a maggio 2018 sono arrivati i **primi 17 colossi**. Animali impressionanti da tanti punti di vista: corrono fino alla velocità di 60 chilometri orari, saltano oltre a un metro e mezzo di altezza, pesano fino a **6 quintali** l'uno. Irrequieti, indomabili, con una spiritualità profonda e una storia importante. Per conoscerli fino in fondo Gatti ha studiato il loro rapporto con i **sioux**, un popolo la cui vita è girata per millenni intorno a quella dei bisonti.

Illuminante è stato l'incontro con Alessandro Martire, delegato della Nazione Lakota Sioux in Italia e presso l'Alto Commissariato dei Diritti dell'Uomo di Ginevra. *"Per i nativi americani - commenta l'allevatore - questo splendido bovide*



rappresentava davvero tutto: il cibo, ma anche la protezione, grazie alla sua pelle, e il calore, con la lana ricavata dal suo vello. Ho imparato da loro quanto possa essere prezioso il bisonte e mi sono ispirato al loro stile di vita nell'impostare la mia attività".



FOTO: SARA MINCIARONI

Una carne eccezionale, che si scioglie in bocca, ma anche la pelle, la lana, le ossa: tutto nel bisonte è prezioso e viene utilizzato dando vita a prodotti artigianali di alta qualità

E così finalmente il bisonte è tornato in Umbria...

Sì, quando si parla di bisonte si pensa alle praterie del Nord America, ma in pochi sanno che, tra il 2011 e il 2013, proprio a Corciano sono stati rinvenuti reperti fossili dell'età pleistocenica, appartenuti a bisonti, oltre che a mammoth, ipopotami, cervidi ed equidi. Il bisonte che oggi alleviamo nei pascoli lungo il lago Trasimeno è il Bison Bison, legato a quel Bison Priscus già presente nel territorio migliaia di anni fa: una bella storia di resilienza insomma.

Hai dichiarato che la tua filosofia è di allevare bovini felici, spiegaci...

L'amore che ho nei confronti del bisonte mi impone un profondo rispetto per questo animale pertanto tutte le nostre azioni sono volte a riprodurre inalterato il rapporto ancestrale tra uomo e bisonte e tra bisonte e natura. Da qui la scelta di un allevamento allo stato brado: i bisonti vivono completamente liberi su un terreno sufficientemente ampio e senza la presenza dell'uomo. Maschi, femmine e piccoli conducono insieme la propria esistenza, quindi la monta è spontanea, i nuovi nati restano con la madre e vengono allattati naturalmente e nessun capo viene abbattuto prima dei 30 mesi. Si nutrono prevalentemente di erba del pascolo e dove non può arrivare la natura arriva la tecnologia a garantire una gestione accurata dell'animale, ma senza causare interferenze e tensioni.

Il tuo allevamento è infatti dotato di tecnologie avanzate e studiate ad hoc...

Esatto. L'alimentazione viene integrata con fieno coltivato localmente, minerali e cereali. Le dosi giornaliere vengono erogate dalla nostra mangiatoia intelligente sulla base del peso che questa rileva automaticamente nel momento in cui l'animale si avvicina per mangiare. Il monitoraggio delle condizioni di salute avviene anch'esso evitando indebite intrusioni dell'uomo: ogni bisonte è dotato di microchip che registrano tutti i parametri utili ad accertarne il benessere.

L'amore e il rispetto verso questo animale passa anche nell'utilizzo che ne fate in seguito all'abbattimento, non è così?

Sì, facciamo in modo che il sacrificio di un animale possa portare maggiore beneficio possibile: anche in questo ci rifacciamo alla cultura dei nativi d'America. Quasi ogni parte del bisonte viene quindi utilizzata, la percentuale di utilizzo è di circa il 98%. Le sue pelli vengono conciate per realizzare scarpe, giacche e accessori belli e praticamente indistruttibili. La lana, che naturalmente perdono in estate, viene raccolta a mano ciuffo per ciuffo e trasformata in capi di alta maglieria. Le ossa diventano pregiate montature di occhiali, gioielli, bottoni oppure oggetti di design. Il grasso viene destinato alla produzione di sapone e shampoo solido. Il tutto attraverso lavorazioni artigianali, di alto livello e realizzate nel massimo rispetto dell'ambiente.

Sostenibilità, etica, rispetto sono quindi le parole chiave dell'azienda che pone un'attenzione particolare anche alla **promozione e alla salvaguardia del territorio** e che punta ad **eliminare**



L'etica, la sostenibilità, il rispetto e l'amore verso i suoi animali guidano l'opera di questo giovane imprenditore di successo

gli sprechi fino all'ultima fase della gestione dell'animale: ogni bisonte viene abbattuto solo dopo che è stato completamente venduto. Non è quindi un caso se l'interesse destato da questa iniziativa imprenditoriale è in continua crescita e solo pochi mesi dopo l'avvio dell'attività è già



MASSIMILIANO GATTI CARNI PREGIATE

La tenerezza e la grana sono simili a quelle del **tonno rosso**, le proprietà nutrizionali si avvicinano a quelle del **salmone norvegese**. Fa strano associare la carne di un animale imponente e selvaggio come il bisonte a quella di un pesce, eppure anche questo aspetto fa parte della particolarità di questo bovino. La carne di bisonte è **ipocalorica e molto nutriente**, contiene il 70%

di ferro in più rispetto al manzo, omega3 e omega6 e poi fosforo, rame, zinco e le vitamine B6 e B12. Questa carne è imbattibile anche dal punto di vista del **gusto** e della **tenerezza**: si scioglie in bocca e ha un sapore rotondo, elegante, persistente al palato e con una punta di dolcezza. Eccellente sia alla griglia che per le tartare, ottima anche per le lunghe cotture a bassa temperatura, è amatissima dagli chef per **preparazioni gourmet**.

arrivato un riconoscimento molto importante: il premio **"Impresa 4.Terra"** nell'ambito degli Oscar Green di Coldiretti Giovani Impresa.

Tante le idee e i progetti per il futuro del giovane imprenditore umbro, tra questi c'è l'intenzione di **espandere l'attività** e di puntare anche sul **turismo di settore**. Il tutto senza mai perdere di vista l'idea al centro del progetto, ben riassunta da un vecchio adagio indiano che Massimiliano Gatti ha efficacemente fatto proprio: **"Tutto**

quello di cui abbiamo bisogno per vivere serenamente è il bisonte: dà tutto alla nostra tribù, a parte acqua e pali per le tende".

AZIENDA AGRARIA MASSIMILIANO GATTI

Via Santa Maria, 14 / Macchie

Castiglione del Lago

T. 347 496 4100 / www.carnipregiate.it

f @mgcarnipregiate / **f** @bisonshoes

@ @carni_pregiate

DURANTE LA PANDEMIA DA COVID 19
A FOLIGNO

FARMACIE PEPPOLONI

IN PRIMA LINEA PER I CITTADINI



FARMACIE PEPPOLONI

CONSEGNA GRATUITA A DOMICILIO
FOLIGNO CENTRO.
3€ PERIFERIA E ZONE LIMITROFE.

Invia la ricetta e/o lista tramite mail
oppure ordina per telefono.

FARMACIA SAN FELICIANO
0742 / 350535
farmaciapeppoloni@gmail.com

FARMACIA DEL CORSO
delcorso@albanetsrl.it
0742 / 352111

servizio valido anche per
REPARTO CELIACHIA
E PRODOTTI COSMETICI

Farmacie Peppoloni beautypharma_farmaciepeppoloni +39 334 94 41 138 www.salutebenesserecard.it

Le **Farmacie Peppoloni** a Foligno si mettono a disposizione dei cittadini, in questo momento in cui è consigliato restare a casa il più possibile, considerando che per limitare il più possibile il contagio da Covid19 è importante favorire l'isolamento sociale, mantenere le distanze di sicu-

rezza e tutelare le fasce più deboli della popolazione come gli anziani, gli immunodepressi e coloro che soffrono di altre patologie.

Ecco i servizi che le Farmacie Peppoloni mettono a disposizione dei propri clienti.

FARMACI A DOMICILIO

Un servizio di grande aiuto in questo momento.

È sufficiente inviare la ricetta o la lista di farmaci e para farmaci alla mail:
farmaciapeppoloni@gmail.com.

La consegna è gratuita nel centro di Foligno e in prima periferia.

Il servizio è valido anche per reparto celiachia e prodotti cosmetici, possibili per difendersi dal covid.



FARMACIE PEPPOLONI
FARMACI A DOMICILIO

MANDA LA TUA RICETTA E/O LA TUA LISTA DI FARMACI E PARA FARMACI ALLA MAIL

FARMACIAPEPPOLONI@GMAIL.COM

CONSEGNA GRATUITA NEL CENTRO DI FOLIGNO E PRIMA PERIFERIA

Il servizio domicilio è gratuito per il centro di Foligno e al costo di 3 euro per le zone limitrofe.

Le Farmacie Peppoloni, al fine di garantire la massima trasparenza e collaborazione, si impegnano ad applicare un margine max del 30% rispetto al costo di acquisto.

Disponibili nelle Farmacie Peppoloni:

GEL MANI disinfettante

GUANTI in nitrile

MASCHERINE in TNT (tessuto non tessuto)



MASCHERINE E GEL MANI

Dispositivi importantissimi in questo periodo storico, inizialmente introvabili adesso **disponibili** nelle Farmacie Peppoloni sia gel mani disinfettanti che mascherine TNT in tessuto non tessuto.

Bisogna adottare tutte le precauzioni possibili per difendersi dal covid.

FARMACIE PEPPOLONI

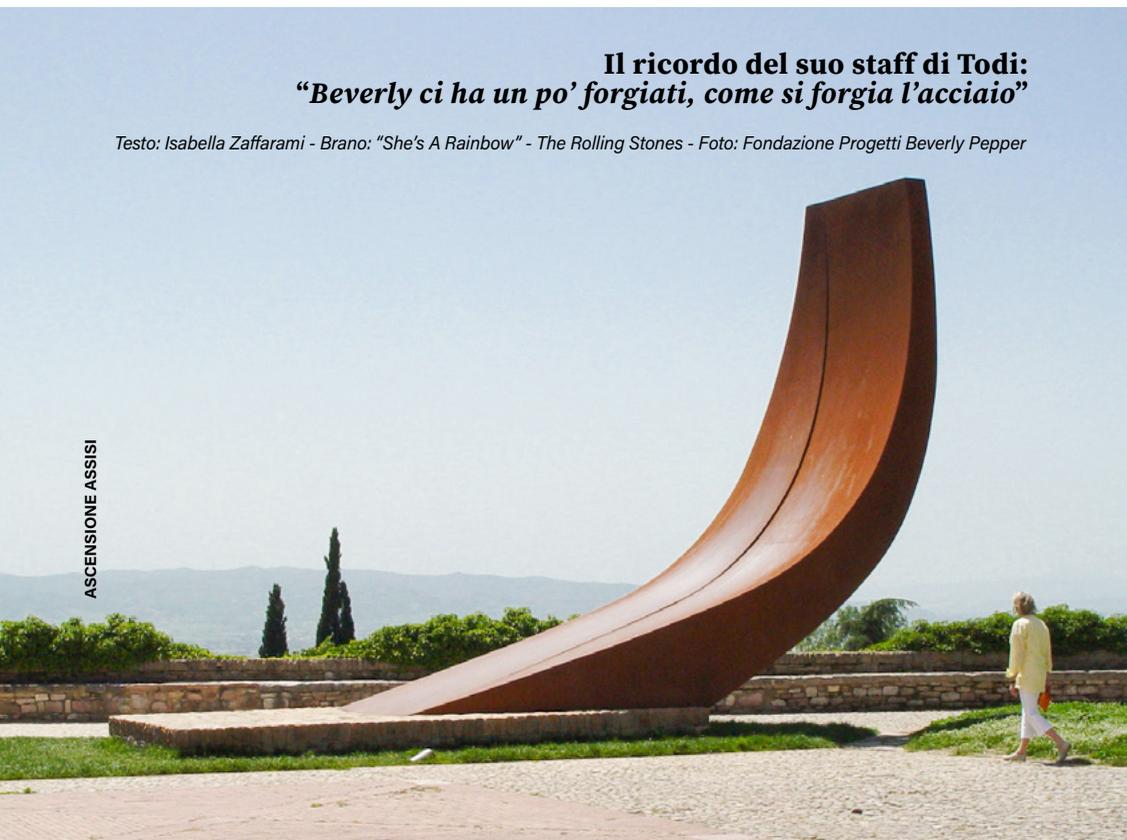
f @farmaciafoligno

TRIBUTO A
BEVERLY PEPPER

L'ARTISTA DEL CORAGGIO

**Il ricordo del suo staff di Todi:
"Beverly ci ha un po' forgiati, come si forgia l'acciaio"**

Testo: Isabella Zaffarami - Brano: "She's A Rainbow" - The Rolling Stones - Foto: Fondazione Progetti Beverly Pepper



ASCENSIONE ASSISI

"Il coraggio di **seguire me stessa** nel creare opere d'arte mi ha permesso di sperimentare moltissimo: materiali, forme, dimensioni. Quando lavoro mi metto 'dietro' la mia opera e ascolto cosa ha da dirmi. Non ho mai seguito le tendenze, ho sempre seguito me stessa, il mio lavoro e ciò che ispira la mia arte. Ci vuole coraggio, ma **funziona!**" L'anno scorso, **Beverly Pepper** raccontava questo proprio a **PM**, all'interno di un'intervista fatta in occasione delle celebrazioni a lei dedicate e tenutesi nel corso di tutto il 2019.

La sua scomparsa, il 5 febbraio 2020, ha lasciato un grande vuoto, ma le sue opere continuano a parlare di lei e della sua **arte coraggiosa e visionaria**. Un patrimonio inestimabile, proprio come quello che ha lasciato nei suoi più stretti collaboratori e in particolare in **Michele Ciribifera** che è stato suo assistente per circa 30 anni e che oggi è anche presidente della Fondazione Progetti Beverly Pepper. A loro abbiamo chiesto un ricordo di Beverly Pepper: con le parole del suo staff e alcune immagini particolarmente significative, anche **PM rende omaggio** a questa grande artista che ha fatto di Todi e dell'Umbria la sua casa.



PARCO DI TODI



BEVERLY - FABBRICA IRON ASSISI



Progetti e iniziative in Umbria e nel mondo

La Fondazione Progetti Beverly Pepper insieme alla Beverly Pepper Foundation negli Stati Uniti è al lavoro su un ricco programma di **eventi e iniziative** che si terranno a livello nazionale e internazionale. Si partirà dall'**Umbria**, con la progettazione di un **Circuito regionale di arte contemporanea**: l'obiettivo è quello di collegare i numerosi luoghi nei quali sono già presenti opere di Beverly Pepper, terminare i progetti incompiuti, come quello della **Fontana-scultura di Terni** e includere nel percorso **nuove installazioni** in città come Perugia e Gubbio. Due **mostre itineranti**, una nelle maggiori città italiane e l'altra che avrà luogo negli Stati Uniti e in Gran Bretagna, includeranno inoltre **opere inedite degli anni '50** e i modelli preparatori dei più importanti lavori di land art realizzati dalla scultrice.

Le due fondazioni intendono anche attivare una partnership con alcune delle più importanti **università americane e italiane** per realizzare progetti formativi e workshop sull'arte contemporanea e sulla scultura: tutte iniziative che avranno tra gli obiettivi anche quello di veicolare un interesse internazionale su Todi e sull'Umbria.



"COME RICORDARE QUALCUNO CHE RIMANE PER SEMPRE DENTRO DI TE

*Più che ricordare, va celebrato ogni giorno il "modus vivendi" che Beverly ci ha trasmesso con la sua forza e la sua **energia implacabile**, e che ha cambiato la vita di ognuno di noi, noi che abbiamo avuto la fortuna di lavorare al suo fianco. Quando una persona **ti cambia la vita** non guarderai più al mondo nello stesso modo e, quando sarai in difficoltà, o nella necessità di trovare una soluzione, penserai a questa persona, a come lei avrebbe affrontato quel problema o semplicemente a come sarebbe andata avanti senza porsi limiti o paletti. **"Niente è impossibile"** questa è la colonna sonora degli innumerevoli anni passati al suo fianco, come anche "prima di tutto decidi cosa vuoi e affermalo, e poi trova i mezzi per raggiungerlo". Non è un banale ottimismo, ma un **pragmatismo***

*innato unito al coraggio di affrontare le sfide della vita, una fiducia nelle proprie possibilità e... un po' di **"faccia tosta"** come le piaceva descriversi. Ci piace pensare che Beverly ci abbia un po' forgiati, come si forgia l'acciaio, e noi come le sue opere monumentali, guardiamo in alto e la ringraziamo con tutto il cuore per averlo fatto".*

TESTO A CURA DI

Michele Ciribifera / presidente Fondazione Progetti Beverly Pepper

Elisa Veschini / Fondazione Progetti Beverly Pepper

in rappresentanza di tutto lo staff del suo studio di Todi

FONDAZIONE PROGETTI BEVERLY PEPPER

f @ProgettiPepper

@ @beverly.pepper



**PM HA INCONTRATO LA BAND RIVELAZIONE DI FOLIGNO
CHE DOPO AVER TRIONFATO ALL'EMERGENZA FESTIVAL
È PRONTA ALLA CONSACRAZIONE**

I MELANCHOLIA

**Passione, sacrifici e una nuova visione della musica:
"Siamo stati un anno in studio a lavorare, sperimentando
e spingendoci verso nuovi orizzonti. Non vediamo l'ora di tornare"**

Testo: Alessandro Cascianelli - Brano: "Venom" - Melancholia

Se la musica fosse un cocktail, il loro sarebbe composto da tanti ingredienti: una base di pop, un po' di rock e un pizzico di rap, per rendere il gusto inconfondibile. Si chiamano **Melancholia** e sono una band che si sta facendo strada nel **panorama musicale italiano e internazionale**, partendo da Foligno, il centro del mondo e, in questo caso, anche della buona musica. Il progetto musicale è nato nel **2015** dall'unione di tre menti: quella di **Benedetta Alessi** (voce), **Fabio Azzarelli** (tastiera) e **Filippo Petruccioli** (chitarra). In poco tempo la formazione folignate ha attirato l'attenzione di molti addetti ai lavori, grazie anche alla partecipazione a diverse rassegne molto rilevanti su scala nazionale e non solo, come l'**Emergenza Festival** dove si sono imposti davanti a 1700

band provenienti da tutto il mondo. Ora, dopo un anno di lavoro in studio, stanno per ritornare sulla scena con un **disco** che li descrive perfettamente e che racconta il sogno di tre ragazzi di provincia, che amano la musica in tutte le sue sfumature.

Come è nato il vostro progetto musicale?

È nato dalla voglia di realizzare alcune cover tastiera e voce, all'inizio le facevamo in modo molto artigianale in un piccolo corridoio con una vecchia tastiera e una chitarra acustica. Poi fare musica ci piaceva sempre di più e abbiamo deciso di comprare degli strumenti più professionali e di creare un piccolo studio, la nostra "caverna", che tuttora usiamo per provare e concepire nuove idee.aa

Il nome Melancholia evoca un immaginario molto scuro, perché l'avete scelto?

È il messaggio che è nascosto in ogni pezzo, è quella parola che non viene mai detta, ma che c'è sempre. È un'evocazione rappresentativa del nostro essere, significa "umore nero" ed è un po' il mood dei nostri brani e del nostro sound. La cosa buffa è che l'abbiamo scelto in un modo piuttosto casuale e simpatico: un giorno sfogliando il libro di filosofia delle superiori l'abbiamo letto e da lì ce lo siamo cuciti addosso.

La vostra musica è un mix di vari generi, quali sono le vostre influenze musicali?

Veniamo da tre mondi musicali molto diversi, sicuramente la linea che ci ha uniti è stata la passione per i Twenty One Pilots, un gruppo statunitense che in ogni album ha fatto della contaminazione di generi la propria arma vincente. Guardando i nostri ascolti, si trova di tutto: c'è chi va sul classico e ascolta il cantautorato italiano come Venditti, chi invece ama la musica internazionale e preferisce i Muse o i Red Hot Chili



Peppers e chi, infine, è più legato all'underground e spazia dalla black music all'elettronica pura.

Finora avete sempre pubblicato pezzi in inglese, cosa c'è dietro a questa scelta?

Scrivere i testi in inglese nasce da un'esigenza prettamente artistica: è più semplice, soprattutto se si pensa agli aspetti più tecnici, come ad esempio la metrica. Poi la lingua inglese si sposa benissimo con il nostro sound e con l'emozioni che vogliamo trasmettere, ormai la usiamo con grande naturalezza.

Avete mai pensato in un'ottica futura di scrivere qualcosa in italiano?

Certamente, ci piace sperimentare e metterci in discussione. L'inglese, a livello artistico, è il nostro habitat ideale, ma siamo aperti a tutto e, probabilmente, in futuro proveremo a mettere nei testi anche qualche strofa in italiano.

Il vostro ultimo brano risale al 2018, come mai siete stati fermi per tutto questo tempo?

Dopo aver pubblicato i primi pezzi del nostro progetto, abbiamo deciso di prendere il lavoro più seriamente per migliorare e per proporre qualcosa di ancora più innovativo. Ci siamo rinchiusi in studio e ci siamo affidati ai grandi professionisti di Urban Records e alla preziosa supervisione di Mauro Formica per costruire un album che rappresentasse al meglio il nostro percorso.

Siete partiti da una città di provincia, che ostacoli avete incontrato?

La difficoltà principale è farsi notare al di fuori



“Siamo partiti da un piccolo studio, ora con il nuovo disco sogniamo in grande”

dei confini umbri: trovare le opportunità giuste è tutt'altro che scontato e spesso serve molto tempo per crearle. Noi, ad esempio, sin da subito abbiamo puntato molto sui live, suonando tramite dei festival sia a Roma che a Milano e questo, con il passare del tempo, si è rivelato un punto di forza.

Invece, c'è qualche lato positivo?

Assolutamente sì, partiamo dalla dimensione live: in estate in Umbria ci sono molti piccoli festival in cui si può suonare, anche se si è degli emergenti. C'è molto fermento, proprio perché d'inverno è più difficile trovare eventi con tanti artisti live e quindi tutto si riaccende, con gli occhi puntati sulla musica. Un'altra grande fortuna è che la provincia è uno stato mentale perfetto per creare: la quiete ti permette di riuscire ad esprimerti, tirando fuori tutte le tue particolarità.

Siete in tre, qual è la chiave per mettere d'accordo tre visioni della musica diverse?

I nostri pezzi nascono dall'arte dell'improvvisazione: in sala prove è una costante jam session, un bombardamento continuo di idee. Ormai abbiamo trovato un nostro metodo: suoniamo per ore, finché non arriva l'incastro giusto tra parole, sound e melodia. In questo sicuramente conta molto anche l'amicizia che ci lega, siamo tutti sulla stessa lunghezza d'onda e tra di noi



c'è molta sincerità: quando qualcuno propone qualcosa, non abbiamo paura di dire “fa schifo” e questo fa la differenza.

Che cosa dobbiamo aspettarci dal vostro futuro?

Abbiamo un disco pronto e non vediamo l'ora di farlo uscire. Il nostro sogno più grande è riuscire

a vivere di musica, in particolare ci piace molto suonare dal vivo, perché ci fa proprio stare bene. Esibirci davanti ad un pubblico, viene prima di qualsiasi cosa, anche dei soldi e del successo: vedere tante persone che capiscono cosa vuoi esprimere con le tue parole, è sempre un'emozione fortissima, soprattutto quando sei davanti ad un microfono a fare ciò che ami.

LO SPAZIO VINTAGE DI ILENIA

*Al via la vendita online di capi
e accessori luxury e vintage*

Testo: Claudia Alfonso - Brano: "Girls just want to have fun" - Cyndi Lauper

Luxury, pezzi vintage, brand esclusivi: questo è **Lo Spazio Vintage di Ilenia**. Uno store dedicato al vintage, ma anche alla vendita di articoli nuovi e selezionatissimi, merito delle numerose collaborazioni di **Ilenia Votini**, la titolare del negozio, con molti buyer. Scarpe e borse delle migliori marche, abiti vintage, alcuni dei quali ancora etichettati e mai usati prima, collane, orecchini e tantissimi accessori ricercatissimi rendono Lo Spazio, un posto unico a Perugia. In poco tempo questo è diventato il luogo cult per uno shopping incredibile, soprattutto perché Ilenia da sempre promuove un concetto di moda accessibile e democratica, puntando sempre sull'assoluta originalità e sull'alto livello dei prodotti, proposti



CAPSULE COLLECTION ILENIA VOTINI

a prezzi onesti e competitivi. Insieme ai noti brand come Chanel, Jimmy Choo, D&G, Lancel, Prada, c'è anche la **capsule collection Ilenia Votini**, una linea che Ilenia disegna in prima persona, realiz-

zata artigianalmente con pelli da scarto e riciclo luxury, totalmente made in Umbria. In questo periodo, in cui gli eventi legati al coronavirus hanno cambiato le nostre abitudini, lo Spazio Vintage, che nel rispetto delle disposizioni governative rimane chiuso al pubblico, cerca comunque di dare ai suoi clienti un po' di leggerezza e spensieratezza, avviando lo **shop online**.



CAPSULE COLLECTION ILENIA VOTINI



È possibile acquistare anche la Capsule Collection Ilenia Votini, realizzata artigianalmente e interamente made in Umbria



Sui canali social del negozio si possono trovare i tantissimi articoli in vendita, molti in special price. Per acquistarli basta contattare le pagine Facebook e Instagram, oppure direttamente su whatsapp il numero 3345459700 e **i prodotti arriveranno direttamente a casa**. Tutte le consegne vengono effettuate nel pieno rispetto delle norme igienico-sanitarie adottate per combattere il contagio da Covid19.

Ilenia non si ferma e, anche in un momento complicato come questo, continua a lavorare a nuovi progetti. Quando finalmente l'epidemia sarà finita, è in programma una **straordinaria apertura** di uno store dedicato agli **oggetti di arredo e design** per la casa. #staytuned

LO SPAZIO VINTAGE DI ILENIA
T. 334 5459700

f @spaziovintageperugia

@ @lospaziovintagedi_ilenia

DA TODI AD ABU DHABI PASSANDO PER ROMA, MILANO,
MALTA, SIDNEY E DUBLINO

FEDERICO MONTECCHIANI COMPOSITORE DI GUSTO

LA SUA CUCINA
HA CONQUISTATO
ENNIO MORRICONE,
MA ANCHE MOLTI
ALTRI CELEBRI
MUSICISTI, ATTORI,
CAPI DI STATO
E SPORTIVI



Testo: Isabella Zaffarami
Branco: "L'estasi dell'oro" - Ennio Morricone

Sono **due** i piatti che hanno contrassegnato in modo particolare la vita di **Federico Montecchiani**. Il primo è quello delle origini, che richiama le tavole italiane dei giorni di festa: si tratta del **pollo fritto** che preparava sua nonna, "non un pollo fritto qualsiasi, ma una pietanza che richiede almeno due giorni di preparazione e che ti fa letteralmente piangere dalla gioia". L'altro è il suo "**L'estasi dell'oro**", pensato e preparato per **Ennio Morricone**: un raviolo dorato di pasta all'uovo e zafferano con ripieno di crème di risot-

to allo zafferano. Un piatto con cui ha conquistato **la stima e l'affetto** del celebre compositore che è stato più volte ospite dell'Intercontinental di Dublino, dove lavorava il giovane chef, e che ha anche personalmente invitato Federico e sua moglie ad assistere in prima fila a uno dei suoi concerti.

Federico Montecchiani, tuderte, classe 1987, è in grado di combinare sapori e materie prime con una sapienza e una naturalità davvero sorprendenti. Ad attestarlo è anche il suo curriculum che, tra le esperienze più significative, riporta la **Sidney Opera House**, il Four Seasons di Milano, il già menzionato InterContinental di Dublino - dove c'è stata una parte fondamentale della sua crescita professionale, in un ambiente lavorativo diventato ben presto una seconda famiglia - e un'esperienza di un anno come Head Chef presso **Microsoft**. Proprio il periodo in Microsoft è stato il più stimolante per lo chef umbro: "*Ero ai vertici di un sistema che contava 5 ristoranti di altissimo livello, 25 chef e 2mila persone al giorno per le quali preparare colazione e pranzo.*"



Ha 33 anni e lavora come Italian Chef al Four Seasons di Abu Dhabi, ma nel curriculum ha, tra l'altro, l'InterContinental di Dublino e un'esperienza da Head Chef presso Microsoft

Ho seguito il progetto dall'inizio, occupandomi anche dell'inaugurazione: dar vita e portare avanti una struttura simile è stato davvero complesso, ma è stato anche molto bello ed estremamente eccitante. In quel periodo ho imparato moltissimo. Ogni 15 giorni cambiavamo tipo di cucina e ospitavamo uno chef esperto per dar vita a piatti e sperimentazioni. Siamo passati dalla cucina giapponese a quella indiana, dalla cinese alla thailandese fino alla messicana e ancora molto altro.

E di tutte qual è il tipo di cucina che ti entusiasma di più?

Amo ogni categoria culinaria e mi piace ancora e sempre di più la ricerca e l'esplorazione di nuovi sapori e di nuove ricette, anche per quanto riguarda la cucina italiana, che è così vasta e meravigliosa che non si finisce mai di scoprirla. Fondamentale per me è creare piatti in grado di regalare emozioni sia a chi li prepara che, ovviamente, a chi li mangia.



Dopo Microsoft, circa due anni fa, sei tornato a lavorare per Four Seasons, ma questa volta ad Abu Dhabi: avresti immaginato una simile carriera?

Sì ho ricevuto un'offerta importante ed ho accettato. Ai tempi della scuola – sono diplomato all'Istituto Alberghiero di Spoleto – sicuramente non avrei mai immaginato niente del genere, oggi sono molto soddisfatto di essere arrivato dove sono, anche se, forse per il mio carattere e per il mio modo di essere, vorrei sempre poter fare di più e meglio.

A parte Morricone per quali personaggi famosi ti è capitato di cucinare?

Tantissimi, per citarne alcuni: Monica Bellucci, Donatella Versace, Bruce Springsteen, i Blink-182, Lady Gaga, Robbie Williams.



FEDERICO MONTECCHIANI
CON ENNIO MORRICONE



E ti è capitato di ricevere richieste assurde dai clienti? Se sì quali?

Una richiesta molto impegnativa è stata proprio da parte di Morricone che nel corso di un soggiorno di 4 giornate ha voluto 8 diversi menù con caratteristiche particolari anche dal punto di vista dell'apporto calorico e addirittura dei colori presenti nei piatti: complesso, ma stimolante. Molto peggio quando qualcuno mi ha chiesto il pollo con gamberi e porcini o il parmigiano sul filetto di salmone (ride).

Hai solo 33 anni: cosa vuoi fare da grande?

Continuare a coltivare le mie passioni, in particolare il trekking e la montagna. Il mio sogno, da molto tempo, è anche quello di aprire un ristorante in Italia con il mio migliore amico: spero che un giorno avremo le risorse e la forza per farlo.

UN SETTORE IN CRISI CHE PUÒ ESSERE
RILANCIATO DALL'INNOVAZIONE

7 IDEE PER L'EDICOLA DEL FUTURO

**CLUB URBANO, AMAZON LOCKER, PORTIERE DI QUARTIERE:
CON IDEE E VISIONI INNOVATIVE LE EDICOLE POTRANNO ANCORA
GIOCARRE UN RUOLO SOCIALE IMPORTANTE. PER IMMAGINARE QUALE
ABBIAMO CURIOSATO FRA SETTE PROGETTI INTERNAZIONALI**



Testo: Beatrice Anselmi
Brano: "Good Time Girl" - Sofi Tukker

A Perugia sulla **chiusura delle edicole** si fa da tempo un gran parlare. Chi in modo **appassionato**, chi in modo **strumentale**, in molti cercano di tenere **viva l'attenzione** sulla crisi del settore. E fra **proposte strampalate** e **visioni miopi** (in Italia purtroppo chiudono 2 edicole al giorno ma per gli amanti della polemica a tutti i costi sembra che questo sia un **problema tutto perugino**) in pochi sembrano voler accettare l'idea che quella delle edicole è una delle **grandi criticità dell'era contemporanea**. A Perugia con il 2019 se ne sono andate anche quella storica in **Via delle Sorgenti** e quella in **piazza Matteotti**, e così in centro ne rimangono **soltanto cinque**.

Un amaro riflesso dell'**epoca** e del **trend nazionale**. Basti pensare che dalle **36.000 edicole** sul territorio nazionale del **2006** siamo passati alle **11.000 del 2019** (fonte AGI). L'ondata lunga di una simile crisi investe tanti settori: da quello **occupazionale** a quello **sociale**.

Come se ne esce? La formula magica non esiste. Ma **progetti** e **innovazione** (magari reinventando il ruolo delle edicole) trainati dalle **idee giuste** possono aprire una **nuova strada**.

A Perugia, per esempio, ha avuto successo il rilancio dell'edicola di Via Sant'Ercolano, attraverso **"edicola 518"**, un **bookshop** che ha rinnovato la concezione di questo punto vendita. Qui, infatti, non si compra solo il giornale, ma sono disponibili anche prodotti di **editoria di qualità**, in soli quattro metri quadrati.



Questa è la strada del **cambiamento** e dell'**innovazione**, l'unica percorribile affinché una realtà storica non diventi parte del passato, ma si evolva coi tempi.

Il **mondo** si sta già muovendo in questo senso. E noi siamo andati a curiosare fra le proposte di **sette studi di architettura internazionali** che sono scesi in campo con delle idee originali per rilanciare il settore e renderlo nuovamente protagonista della vita cittadina.

La nuova edicola deve saper vivere attivamente in un mondo dominato dalla tecnologia e le nuove abitudini di consumo, quindi, pur mantenendo la sua essenza, deve rispondere a nuove esigenze. Il primo progetto è stato chiamato **Edihub** e appartiene a Gary Chang, di **Edge Design Studio**. È composto da moduli in acciaio e vetro assem-



blabili, in modo che ogni edicolante possa dare l'aspetto che più si addice al proprio punto vendita. Le pareti sono composte da schermi e monitor LED, in continuo divenire nel corso della giornata. Lo spazio, tradizionale e tecnologico, risponde a diverse esigenze, dalla vendita dei giornali, all'area relax.

Il secondo progetto è ideato dallo studio colombiano **El Equipo Mazzanti** e prende il nome di Time for Play. È un elemento di arredo urbano applicabile all'interno e all'esterno che può essere uno spazio per eventi e aree gioco, oltre che edicola.

Rotative è il progetto di **Benedetta Tagliabue, Embt**, in cui si ripropone la storica meccanica



della stampa per creare un centro di incontro, di lettura, di riposo e di acquisto.

Fabio Novembre Studio con la sua idea "**Arcade**" si immagina un'edicola che richiama il passato, in quanto si presenta come una galleria con l'ingresso ad arco. Una galleria che oltre a pas-

saggio, è uno spazio multimediale che offre una mappa della città, **Amazon Locker**, e vetrine luminose. Il tutto alimentato da pannelli fotovoltaici.

C'è poi un progetto che pensa all'edicola come a un **club urbano** dove poter trascorrere anche qualche ora. È **The Newsclub**, di Gambardella Architetti, una struttura modulare pensata per offrire il massimo comfort. Comprende i servizi igienici, l'area bambini e ampi spazi per leggere, conoscere, discutere.

Il progetto di **Lina Ghotmeh Architecture, Vital New Stand**, è componibile e personalizzabile.

Composto da micro architetture, ognuna con una propria funzione: info point, bar, libri, raccolta rifiuti, edicola.

La designer francese **Matali Crasset** si ispira ai padiglioni ricreativi francesi del XIX secolo per il suo progetto "**Edicola Belvedere**". Uno spazio fra il pubblico e il privato, con un'area vendita al piano terra e un belvedere dove leggere e riposare. C'è spazio anche per la socializzazione sulle scale esterne, che poggiano su una parete vegetale.

L'idea migliore sarà realizzata e presentata alla **Milano Design Week 2020**.



Gesenu, arcobaleni a colori per gli operatori

CARTELLI DI RINGRAZIAMENTO
SUI CONTENITORI DELLA SPAZZATURA

#unsorrisoperglioperatori



Arcobaleni a colori per gli operatori GESENU, una flotta di operai che non si è mai fermata durante l'emergenza che stiamo vivendo. Negli scorsi giorni, sono infatti spuntati cartelli di ringraziamento affissi sui contenitori della spazzatura in diverse zone della città e del comune, con frasi di vicinanza e affetto per chi, in questo periodo,

non ha cambiato, nemmeno per un attimo, i propri ritmi di lavoro.

«Grazie a voi operatori per quello che fate... onore a voi!!! Grazie» si legge. «Grazie per non esservi mai fermati per noi» e ancora: «Grazie anche a voi che state lavorando» sono alcune delle frasi che gli operatori hanno trovato ad attenderli, scritte



tra gli arcobaleni e i cuori disegnati dai bambini e non solo.

In effetti, nonostante l'epidemia di Covid-19 e nonostante il personale di GESENU rappresenti una delle categorie professionali più esposte, il servizio di igiene urbana è stato comunque regolarmente svolto, con un'assunzione di responsabilità e con senso civico inalterati, fin dalle prime fasi dell'emergenza. Un impegno che non è passato di certo inosservato ai cittadini che hanno deciso di dimostrare la propria vicinanza agli operatori con questi **colorati messaggi di incoraggiamento**. Un riconoscimento di cui gli operatori si dicono orgogliosi e che li motiva ad andare avanti nel loro servizio. Per questo motivo, GESENU ha deciso di rilanciare l'iniziativa con l'**#unsorrisoperglioperatori**, invitando tutti i cittadini a regalare un piccolo gesto di vicinanza attraverso un disegno o un messaggio attaccato ai contenitori della raccolta differenziata.

La Società nei giorni scorsi ha inoltre sottoscritto un'apposita **polizza assicurativa** per il COVID 19 che prevede specifiche indennità in caso di infezione da Coronavirus: in tal modo GESENU ha voluto confermare la vicinanza a tutte le proprie risorse impegnate in questo difficile momento, prevedendo un'ulteriore tutela rispetto quelle contrattuali. Contestualmente la società ha at-

tivato un programma di *smart working* che sta coinvolgendo il 75% dei propri dipendenti, limitando laddove possibile la presenza negli uffici. Infine, sempre a tutela dei propri dipendenti, in particolare di quelli maggiormente esposti, Gesenu ha attuato tutte le necessarie misure di sicurezza e fornito DPI specifici, consistenti in mascherine, guanti, gel igienizzanti mani e prodotti sanificanti per spogliatoi e mezzi.

Sul fronte servizio pubblico invece GESENU ha avviato nelle scorse settimane, l'attività di **sanificazione stradale** ed ha attivato uno specifico servizio di ritiro dei rifiuti espressamente dedicato alle utenze risultate positive al COVID19. Un contributo che l'azienda sta dimostrando anche con altre iniziative tra le quali la prosecuzione del progetto "Raccolta d'autore" che già in passato ha reso possibile la graficizzazione dei mezzi aziendali con illustrazioni pensate ad hoc da artisti di fama e che oggi si amplia, proprio in questo difficile momento, con la decorazione di due spazzatrici che porteranno in giro per Perugia l'opera di Camilla Falsini "**GESENU tra la gente**", un titolo che oggi più che mai vuole essere anche un messaggio di speranza per il futuro che verrà.

Infine, va ricordato che data la chiusura dell'ufficio clienti al pubblico, per garantire il necessario supporto agli utenti GESENU ha rafforzato, fin dai primi giorni di emergenza, il servizio di risposta ai numeri dedicati: **NUMERO VERDE (SOLO DA RETE FISSA): 800 66 70 36 / SOLO DA CELLULARI: 075 59 17 125 / WhatsApp 333.9553215**. Le email che possono essere utilizzate sono invece: **ufficioclienti@gestumbria.it** **ufficioclienti@gesenu.it**

ISTITUTO PARITARIO LEONARDI

Didattica online senza intoppi e solidarietà

LEZIONI E ATTIVITÀ SCOLASTICA PROCEDONO SENZA PROBLEMI E LA SCUOLA HA ANCHE VOLUTO DARE IL PROPRIO CONTRIBUTO NELLA GESTIONE DELL'EMERGENZA SANITARIA FACENDO UNA DONAZIONE ALL'AZIENDA OSPEDALIERA DI PERUGIA



Per gli studenti dell'Istituto Paritario Leonardini la **scuola procede regolarmente** tra lezioni, test e interrogazioni. L'emergenza sanitaria non ha di certo fermato il programma di studio e apprendimento che è ripreso puntualmente già dal giorno successivo alla sospensione dell'attività in aula, grazie alla **piattaforma online** già operativa.

*"La piattaforma messa a disposizione da Itinera Scuola Online - spiega Nicoletta Utzeri, responsabile dell'istituto - veniva già utilizzata da insegnanti e alunni per lavori di approfondimento pomeridiano, sostegno nello svolgimento dei compiti a casa e reperimento del materiale didattico. Destinarla ad un utilizzo più ampio, e in particolare alle video-lezioni quotidiane, è stato quindi **semplice e veloce**, senza grosse difficoltà né per i ragazzi né per il personale docente".*

Nessuna brusca interruzione quindi: la **continuità didattica** è stata ampiamente garantita a beneficio del **successo formativo e di crescita dei ragazzi** i quali hanno risposto nel migliore dei modi, dimostrando grande maturità e **voglia di imparare**.

L'Istituto Paritario Leonardini ha saputo quindi preservare ciò che più di tutto lo distingue e lo rende un'eccellenza nel campo dell'Istruzione Secondaria Superiore umbra: un ambiente stimolante, ma anche sereno e rassicurante, il **supporto costante** e una didattica fortemente **individualizzata**.

*"Anche il fatto di essere così agevolati nel riprendere la consuetudine scolastica - commenta Nicoletta Utzeri - ci ha messo in condizione di poterci preoccupare anche per chi sta combattendo la battaglia più dura: il nostro sistema sanitario, i professionisti che operano nell'ambito dello stesso e soprattutto i malati. Da qui l'idea di effettuare una **donazione** a sostegno dell'**Azienda Ospedaliera di Perugia**, un contributo che vuole essere anche un atto di coerenza rispetto alla **missione educativa** che portiamo avanti da anni e una testimonianza di quella sensibilità e di quel **senso civico** che cerchiamo di infondere nei ragazzi e che caratterizza da sempre il personale docente e non docente e tutta la comunità scolastica, intesa nel senso più ampio possibile, fino a comprendere anche le famiglie degli studenti".*

Un gesto che si aggiunge tra l'altro alla scelta originaria di essere scuola paritaria e di non beneficiare di alcuna sovvenzione statale. È possibile iscriversi all'Istituto Paritario Leonardini anche durante l'anno scolastico facendo domanda di trasferimento presso la segreteria della scuola.



ISTITUTO PARITARIO LEONARDINI
Via Mario Angeloni, 59 / Perugia
T. 075 5008668 / www.istitutoparitarioleonardi.it
f Istituto Paritario Leonardini

ATTIVATO ANCHE IL SERVIZIO
SU PRENOTAZIONE

LA RIVOLUZIONE FIRMATA BALLSYSTEM: *un'eccellenza umbra nel settore della riparazione auto*



UN METODO UNICO PER I DANNI ALLA CARROZZERIA, SENZA STUCCHI NÉ VERNICIATURE, BREVETTATO DALL'AZIENDA UMBRA, CHE STA CONQUISTANDO L'EUROPA

Testo a cura della Redazione

Una piccola grande rivoluzione, nata in **Umbria** ma proiettata sul **mercato internazionale**. Ballsystem è stata la prima azienda in Italia ad aver perfezionato e innovato la tecnica della riparazione a freddo: grazie a strumenti brevettati e manodopera professionale, il "**metodo Ballsystem**" consente di eliminare i danni da grandine e da circolazione con interventi mirati dall'interno dei pannelli della carrozzeria, senza l'uso di stucchi e senza verniciatura. Un'intuizione nata nel **1997**, con cui Ballsystem ha rivoluzionato il modo di pensare il ripristino della carrozzeria: un set di leve, punteruoli e tirabolli sviluppati e brevettati dall'azienda, con lavorazione completamente manuale. Un metodo basato su **artigianalità, formazione, strumenti brevettati e sostenibilità**, che garantisce vantaggi sia per il cliente che per il carrozziere: risparmio del tempo e dei costi di riparazione, riduzione del fermo tecnico del veicolo e ripristino delle sue condizioni originali senza l'interruzione della garanzia di fabbrica. Ballsystem oggi agevola e **snellisce gli aspetti logistici e tecnici** per ogni realtà, dai noleggi e rent, case automobilistiche e assicurazioni, fino alle più grandi reti concessionarie, avvalendosi dei migliori partner del settore e di una rete dinamica sempre pronta all'azione. L'Hail Team, composto da squadre di specialisti, si sposta rapidamente in Italia e in Europa per risolvere il danno in tempi record grazie all'impianto di officine mobili, coordinate da un'infrastruttura logistica e informatica che monitora e traccia in real time lo stato di avanzamento del cantiere.



BallSystem ha attivato un servizio **pick and drop** da e verso le zone più "isolate" di Perugia, continuando così a offrire il servizio ai propri clienti ma preservando l'incolumità dei propri dipendenti. Si seguono, infatti, tutti i protocolli di sicurezza e sanificazione ante e post, dei veicoli su cui operare!

Lo spirito evolutivo di **Ballsystem** però non si arrende neanche in tempi difficili: nel periodo di **lockdown** durante l'emergenza **Coronavirus**, l'azienda ha infatti attivato un **servizio di prenotazione delle riparazioni**, per consentire al cliente di assicurarsi l'intervento in tempi ottimali, non appena possibile. Programmando in modo razionale le riparazioni imminenti, Ballsystem garantisce, insieme alla **sicurezza**, la **rapidità** e l'**efficienza** di sempre.

BALLSYSTEM S.p.A

Via S. Penna, 39 / S. Andrea delle Fratte / Perugia
T. 075 5272396 / info@ballsystem.it
www.ballsystem.it

BASTA UN TOCCO PER DARE NUOVA VITA
AI VECCHI MOBILI

TOCA VINTAGE

PEZZI DI ARREDAMENTO UNICI E ORIGINALI NASCONO
DALL'INCONTRO TRA ARTIGIANALITÀ E RIUSO CREATIVO



La **vetrina della nonna** a cui siamo molto affezionati, ma che in casa nostra davvero non sta bene; quel **vecchio armadio** che è comodo e spazioso, sì, ma accidenti quanto incupisce l'ambiente; il tavolinetto in legno pregiato che conserviamo in soffitta, ma che è così usurato da non stare più in piedi; quella deliziosa poltroncina che abbiamo visto al **mercato**, ma che va completamente risistemata. In tutti questi casi la risposta è **Toca Vintage**, il laboratorio nato a Perugia dall'iniziativa di **Tommaso Sbirrazzuoli**, falegname e restauratore.

Tutto ha avuto inizio anche grazie ai **social network**: nel tempo libero Tommaso - che da anni lavorava come falegname, dipendente di

un'azienda privata - si dedicava a **recuperare vecchi mobili di famiglia** o complementi di arredo di amici e conoscenti. Una passione che lo ha portato a creare **pezzi davvero particolari** alcuni dei quali, fotografati e pubblicati sui suoi profili social, hanno ricevuto un interesse e un apprezzamento oltre ogni aspettativa.

Le richieste per Tommaso sono diventate sempre più numerose e così questa attività è diventata la sua occupazione principale, con l'apertura di **Toca Vintage**. Laboratorio artigianale e show-room, all'interno della zona industriale di Ponte Felcino, è il luogo in cui i vecchi mobili rinascono a nuova vita: non solo riquilibrati e recuperati, ma anche **rivisitati** secondo lo stile e le caratteristiche desiderate dal cliente.



**C'è il valore affettivo,
l'importanza
del recupero
e l'opportunità di avere
un pezzo di arredo
personalizzato
e con una storia
tutta da raccontare:
ecco perché scegliere
Toca Vintage**

Senza dover affrontare la spesa per l'acquisto di un nuovo pezzo di arredamento, è possibile arricchire la propria casa di un **mobile unico e personalizzato** che ha una storia tutta da raccontare e magari anche con un importante **valore affettivo**. La ristrutturazione può essere tra l'altro non solo estetica, ma anche strutturale: è possibile **riconvertire** un mobile anche dal punto di funzionale oppure modificarlo in riferimento alle **dimensioni** e adattarlo al meglio agli spazi ai quali è destinato. Spazi domestici, ma non solo: Toca Vintage è infatti la soluzione ideale anche per arredare **esercizi pubblici, attività commerciali o uffici**.



Il laboratorio ha realizzato anche una parte del mobilio della nuova sede perugina dell'azienda Nohow di Mariano Di Vaio

A rivolgersi a Tommaso e al suo laboratorio è stato ad esempio, nei mesi scorsi, l'imprenditore e influencer **Mariano Di Vaio** che ha commissionato a Toca Vintage la realizzazione di parte dell'arredamento della nuova sede perugina della sua azienda **Nohow**. La **sostenibilità** è un altro elemento fondamentale del lavoro svolto da Tommaso Sbirrazzuoli: innanzitutto la scelta di recuperare vecchi mobili già di per sé va nel senso della **tutela ambientale**, inoltre i materiali utilizzati per il restauro sono selezionati facendo particolare attenzione all'aspetto green.

*"Tra i mobili sui quali mi capita più spesso di lavorare ci sono **le vetrine anni '50 delle nonne** e poi comò, comodini e in generale camere da letto - spiega Tommaso - lo stile che più spesso*

*mi viene richiesto invece è lo **shabby chic**, ma anche l'**industrial** è sempre più apprezzato. Tra i restyling più particolari che ho realizzato invece c'è una vetrinetta anni '40 proveniente da una piccola bottega di paese dove era utilizzata come porta pane: una ragazza l'ha trasformata in un **armadietto a vista per riporre le sue borse**. In generale - continua Tommaso - da Toca Vintage ridiamo nuova vita e nuovo colore ai mobili, li reinventiamo adattandoli al meglio all'ambiente in cui andranno inseriti, conferendogli un tocco di originalità e freschezza, ma senza cancellare l'importanza e il fascino della loro storia".*

TOCA VINTAGE

Via del Rame, 32 / Perugia / T. 346 7404494

f @tocavintageofficial / **@** @tocavintage_official

TRAINING HUB / CORSI 2020

ADOBE CC AVANZATO

ADOBE: PHOTOSHOP | ILLUSTRATOR | INDESIGN
LABORATORIO AVANZATO

MODELLAZIONE E STAMPA 3D BASE

RHINOCEROS 3D | STAMPA 3D
LABORATORIO BASE

FOTOGRAFIA BASE

FOTOGRAFIA
LABORATORIO BASE E PRATICA OUTDOOR

CORSO 3D BY EAD

CORSO FOTOGRAFIA BY OFFICINE CREATIVE ITALIANE
CREATIVE PHOTOGRAPHY



the good doctors

Veniamo da settimane in cui ci siamo dimenticati la normalità della vita e delle esigenze mediche non urgenti. Quanti di voi hanno messo in secondo piano o rimandato responsabilmente una visita oculistica o un trattamento di medicina estetica o una pulizia dei denti?

I professionisti e il mondo delle piccole e medie aziende su cui si basa l'economia italiana si sono messi a riposo per arginare un'emergenza sanitaria internazionale mai vissuta prima.

Lentamente ci auguriamo che tutto possa tornare alla normalità e che si possa gradualmente uscire da questo momento di crisi in cui la nostra tenuta morale (e non solo) è stata fortemente messa alla prova.



TEMI MEDICI IN PRIMA LINEA

Approfondimenti e informazioni, attraverso lo sguardo di professionisti qualificati.
Parte così il nuovo viaggio di PM nel mondo della medicina.

POWERED BY
GRAFOX
DIGITAL PRINT

PARTNER
Med Store

FD
FILOSOFIA DIGITALE

ACADEMY

GUIDOBALDI
ALLESTIMENTI

WRAP X



Pròto~typo
GROUP

MEMBER

www.prototipo.group

Luigi Maria Lapalorcia



MEDICINA ESTETICA E
CHIRURGIA PLASTICA



Le regole fondamentali per ridurre al minimo i rischi legati a trattamenti estetici, medici e chirurgici

Luigi Maria Lapalorcia è specialista in Chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica. **PM**, circa 10 anni fa, raccolse una sua testimonianza e promosse una **raccolta di fondi** legata a una sua missione umanitaria in Indonesia per una onlus che si occupava di riparazione di labiopalatoschisi (nota anche come "labbro leporino").

Dottore, oggi di cosa si occupa più frequentemente?

Gli interventi che eseguo di più sono la mastoplastica additiva, la rinoplastica, la blefaroplastica e la chirurgia del tessuto adiposo ovvero liposuzione e lipofilling. Lavorando anche in ospedale ho maturato inoltre notevole esperienza in tutto quello che riguarda la chirurgia mammaria e il percorso che i pazienti affrontano quando per ragioni oncologiche occorre effettuare la rimozione della mammella.

Cosa è successo negli ultimi 10 anni e come è cambiata la medicina estetica?

Anche in questo settore medico sono emerse numerose, diverse figure poiché si va sempre di più nel senso di una "super spe-

cializzazione". Analizzando le statistiche si evince inoltre che a livello italiano il numero di prestazioni di medicina estetica è molto elevato e non sto parlando soltanto di trattamenti mini invasivi – in particolare botox e filler, a base di acido ialuronico, spesso eseguiti su zigomi, rughe, naso e labbra – ma anche di veri e propri interventi chirurgici. Ad esempio nel 2017 sono stati effettuati circa 300mila interventi chirurgici e circa 650mila trattamenti non invasivi.

Ci parla di un vero e proprio boom, ma quali sono i rischi per la salute dei pazienti?

Con numeri di questo tipo possono certamente insorgere complicanze più o meno gravi pertanto è evidente l'importanza di rivolgersi a professionisti qualificati.

Ci dà qualche consiglio per ridurre al minimo i rischi legati a trattamenti estetici medici e chirurgici...

In primo luogo è fondamentale verificare le credenziali del professionista e possibilmente della casistica operatoria, valutando immagini di interventi simili. In certi casi il passaparola può essere una buona soluzione, ma esistono i siti internet delle associazioni di categoria che prima di inserire un medico si accertano che sia laureato in medicina, iscritto a un ordine dei medici provinciale e che abbia ultimato un corso universitario di specializzazione: parliamo di un periodo di formazione di circa 11-12 anni. Con internet e social media può essere facile amplificare la propria reputazione online pertanto non sempre il numero di follower o il posizionamento su Google corrispondono a una pre-

parazione tecnica commisurata. In secondo luogo: accertarsi che i materiali utilizzati siano di prima qualità e prodotti da aziende serie che possano assistere in qualche modo il professionista in caso di insorgenza di effetti avversi. Terzo: eseguire i trattamenti in studi medici o centri chirurgici dove possano essere eseguite prestazioni nel rispetto delle più basilari regole igieniche di una corretta pratica medica. Quarto: eseguire interventi chirurgici in anestesia generale o in sedazione dove possa essere garantito un periodo post-operatorio di osservazione adeguata. Già rispettando queste quattro semplici regole si riduce consistentemente il numero dei problemi. Inoltre solo uno specialista serio avrà la capacità anche di dissuadere dall'effettuare un certo tipo di trattamento, magari per la presenza di controindicazioni o semplicemente perché si rende conto che le aspettative della persona non potranno essere attese. E un paziente contento è alla base del successo in tutte le professioni.

DOTT. LUIGI MARIA LAPALORCIA

Via dei Narcisi 61/R - Perugia
Via Polonia, 44 - Ferrara
presso *Aesthemedica*
Via Flaminia, 94 - Spoleto
presso *centro Flaminia*
Via Filippo Antonio Gualterio, 127 - Roma
presso *Villa Salaria*

luigi.lapalorcia@gmail.com
T. 349 6672320 -  +39 349 6672320

Marco Badolato



CHIRURGIA GENERALE
E CICLO BREVE



La crisi della chirurgia italiana e la calcolosi della colecisti

In Italia si stimano circa 7.000 chirurghi ospedalieri, con 3.500 pensionamenti previsti entro il 2025, a fronte di circa 2.000 assunzioni. Una profonda **crisi di organico** che ha indotto le amministrazioni e le direzioni sanitarie dei grandi ospedali a **razionalizzare l'attività**, cercando di salvaguardare gli interventi in regime ordinario a scapito della cosiddetta **chirurgia a ciclo breve** ossia quella che richiede regimi di ricovero ambulatoriale (assenza di ricovero), day surgery (un giorno di ricovero) o week-surgery (tre o quattro giorni di ricovero). Di questo e di altro **PM** ha parlato con **Marco Badolato**, specialista in Chirurgia Generale con dottorato in Scienze Chirurgiche e Radiologiche.

Dottore, che conseguenze ha tutto questo sul lavoro di voi chirurghi?

La mia esperienza personale può essere considerata, in un certo senso, una valida testimonianza: tra la fine della specializzazione nel 2009 e il conseguimento del dottorato nel 2011, mi sono dedicato alla ricerca,

ma in modo completamente separato dalla pratica chirurgica che rappresenta invece la vera linfa vitale di questo mestiere. Fortunatamente alla fine del 2010 c'è stata la mia rinascita professionale grazie all'ingresso in una struttura convenzionata col sistema sanitario nazionale. Aiutato da specialisti chirurghi ho maturato una vasta esperienza e negli ultimi quattro anni ho dedicato l'80% della mia attività alla chirurgia a ciclo breve, cercando in questo modo di rispondere alla crescente domanda conseguente alle difficoltà connesse allo smaltimento di liste di attesa degli ospedali pubblici.

Di quale tipo di interventi si tratta principalmente?

Si tratta soprattutto di interventi relativi a patologie della parete addominale e delle vie biliari e a patologie proctologiche. A tal proposito ho eseguito, negli ultimi 4 anni, una media di circa 200 interventi all'anno in convenzione con il sistema sanitario nazionale. Tra questi uno dei più diffusi è il trattamento della calcolosi della colecisti che ha una prevalenza di circa il 15% nella popolazione.

Quando è necessario questo intervento e cosa comporta per il paziente?

La colecisti rappresenta una sorta di sacchetto contenente bile che viene svuotato periodicamente nell'intestino. Ci sono diversi fattori predisponenti alla formazione di calcoli nella colecisti: colesterolo, familiarità, età, sesso femminile, stile di vita, obesità

o dimagrimento rapido, gravidanza, assunzione di contraccettivi orali, malattie genetiche. Il trattamento della calcolosi della colecisti prevede l'asportazione di tutto l'organo colecisti con i calcoli al suo interno. Il ricovero prevede una degenza di una o due notti. L'intervento si esegue con tecnica laparoscopica, salvo controindicazioni.

Tale tecnica si basa sull'accesso all'addome per mezzo di 3 o 4 mini-incisioni dai 3 ai 10 mm attraverso le quali si introducono delle cannule entro cui passano degli strumenti operatori e la telecamera ad alta risoluzione che proietta le immagini su uno schermo di 40 pollici. La colecisti viene poi asportata attraverso l'incisione da 10 mm all'interno di un sacchetto. Per ottenere un'ancora più rapido recupero post-operatorio, anche in termini di dolore, il chirurgo esegue un'anestesia intraoperatoria loco-regionale. Il paziente nel post-operatorio è in grado di alzarsi dopo poche ore e può iniziare a bere e ad alimentarsi per essere dimesso dalla seconda giornata.

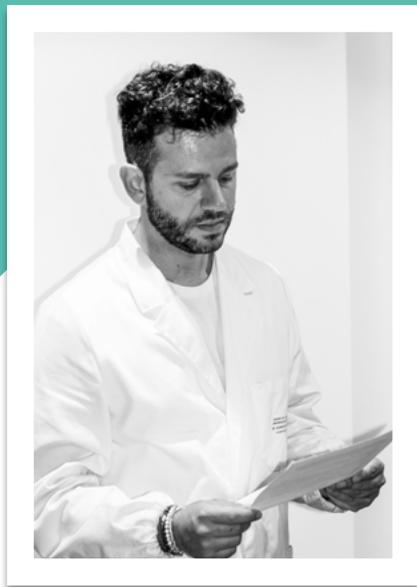
DOTT. MARCO BADOLATO

Istituto Clinico Porta Sole
T. 075 575999
marco.bado@hotmail.it

Emanuele Scarponi



UROLOGIA
E ANDROLOGIA



La disfunzione erettile: una patologia che colpisce circa il 15% dei maschi italiani. Un problema sottovalutato di cui si fa fatica a parlare

Disfunzione erettile: un argomento troppo spesso considerato tabù. Di cosa parliamo esattamente?

La disfunzione erettile (DE) viene definita come l'incapacità di raggiungere o mantenere un'erezione sufficiente per avere un rapporto sessuale soddisfacente.

La potenza sessuale è purtroppo una parabola discendente: più si va avanti con l'età e più questa parabola tende a declinare. In linea generale, dopo i 45/50 anni, il maschio medio non è più soddi-

sfatto della propria erezione. Questa parabola chiaramente si può spostare indietro o in avanti con gli anni a causa di fattori di rischio, quali patologie vascolari, patologie neurologiche, malattie metaboliche come la dislipidemia o il diabete mellito, obesità, patologie urologiche (come stati infiammatori cronici della prostata) tipiche dell'ipertrofia prostatica, malattia di Le Peronie, fumo di sigarette, assunzione di alcuni farmaci.

Oltre a questi fattori di rischio ci sono anche problematiche individuali legate, per esempio, all'attività sessuale di base del soggetto: più il paziente ha "allenato" il proprio organo, migliore è la funzione, più testosterone circola, più erezioni spontanee ci sono.

Altra frequente causa non spesso quantificabile e oggettivabile è quella psicogena. Il maschio che nota una differenza nella propria erezione si preoccupa e può alimentare una sindrome ansiosa che peggiora sempre più il quadro clinico.

Cosa fare allora?

Quali sono gli step da seguire per affrontare questo problema?

Come si evince da tutto quanto detto, il deficit erettile è una patologia multifattoriale e come tale va approcciata: va valutata con uno specialista la presenza dei fattori di rischio e, se possibile, provare a intervenire anche di propria iniziativa in quei fattori modificabili.

Scorrette abitudini alimentari, scarsa attività fisica, fumo di sigarette: insomma tutti

i comportamenti che possiamo cambiare. Dopo un opportuno colloquio si procede alla diagnostica: esame fisico clinico, accertamenti ematochimici e manovre strumentali.

È possibile quindi curare la disfunzione erettile?

Iniziamo con l'eliminare gli eventuali fattori di rischio. Se non si riscontrano cause organiche, consigliamo di ricorrere a una consulenza psicosessuologica. Di fatto, tuttavia, la maggioranza delle cause è su base vascolare: da qui la terapia consta di inibitori delle fosfodiesterasi (sildenafil, tadalafil, avanafil e vardenafil), prostaglandine iniettate nei corpi cavernosi, fisioterapia con onde d'urto focali ESWT.

Nei casi più severi si può ricorrere anche alla chirurgia con impianti di protesi peniene, con ottimi risultati in termini di recupero della funzione e di soddisfazione per il paziente.

DOTT. EMANUELE SCARPONI

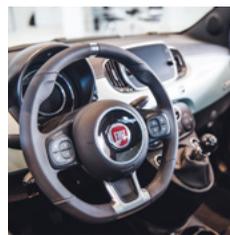
Via G. Savonarola, 58 / Perugia
info@emanuelescarponi.it
www.emanuelescarponi.it



29 GENNAIO 2020 / INAUGURAZIONE PUNTO LIVE @Perugia

Foto di Agata Sara





La Concessionaria MARCHI AUTO di Bastia Umbra ha presentato la nuova FIAT 500 HYBRID in un'anteprima di due giorni dedicati a eco-laboratori per i più piccoli e momenti di approfondimento "green", per uno stile di vita eco-friendly.
 15 febbraio 2020 / Foto di Carolina Paoletti



UNITI

per tornare a
viaggiare insieme

Ci siamo fermati, lo abbiamo
fatto insieme per il bene e la
sicurezza delle nostre famiglie.

Adesso ci prepariamo a
ripartire, più forti ed entusiasti
che mai.

Nell'attesa siamo raggiungibili
per tutte le vostre esigenze.
Non esitate a contattarci.



075 506 321



www.giustozziauto.com



360 107 2556

Autocentri Giustozzi

Perugia - Foligno - Terni



Audi



PORSCHE



ŠKODA