



Antica Ristoria del Portonaccio

Offre:
una vasta scelta di piatti a base di pesce e di carne, inoltre si possono gustare prodotti tipici della zona e ottimi vini di produzione locale
Ambiente raffinato - Ampio parcheggio - Aria condizionata
giorno di chiusura mercoledì
Promozione per i nostri clienti abituali
Su ogni prenotazione di banchetti per cerimonie si applica uno sconto del 10%



Via A. Costanzi, 67 ORVIETO SCALO (TR)
Tel. e Fax 0763.300022 - Cell. 347.4424147
ilportonaccio@tiscali.net.it

AMBIENTE

Sacchetti di plastica...

I Ministeri dell'ambiente e dello Sviluppo Economico precisano oggi che dal prossimo primo



giacenza negli esercizi artigianali e commerciali alla data del 31 dicembre 2010'

La cessione dei sacchetti non conformi residui, però, deve essere 'operata in favore dei consumatori ed esclusivamente a

titolo gratuito'. Il Ministero dell'Ambiente e il Ministero dello Sviluppo economico, 'in collaborazione con le autorità competenti, effettueranno controlli per verificare il rigoroso rispetto della normativa vigente'.



gennaio c'è 'divieto di commercializzazione dei sacchi da asporto merci non conformi ai requisiti di biodegradabilità indicati dagli standard tecnici europei vigenti'.

Contemporaneamente si precisa che 'resta consentito lo smaltimento delle scorte in

WEB

Tv su internet: avanzano.

Più 52% in un anno. Le micro web tv italiane aumentano di numero, passando nel 2010 a 436 unità, rispetto alle 286 del 2009. Questo il dato più eclatante dell'annuale monitoraggio Netizen 2010, dedicata agli Internet Citizens, ovvero i cittadini digitalizzati video-maker. La ricerca è promossa dall'osservatorio Altratv. tv ed effettuata da un team di ricercatori che hanno 'intervistato' i canali italiani. La ricerca, visualizzabile a questo link, è interessante anche



perché mette in luce i diversi aspetti del fenomeno: cosa viene trasmesso, chi finanzia, la dipendenza da erogazioni pubbliche, ecc.. Da rilevare il seguente dato: il 62% delle web tv si autofinanzia.

AMBIENTE

Un milione di click per il Mediterraneo.

250 miliardi di microframmenti di plastica contaminano il Mediterraneo, rifiuti minuscoli ingoiati dal plancton che, a sua volta, viene mangiato dai pesci che potrebbero poi finire nei nostri piatti. Così i primi dati della spedizione "Mediterraneo in pericolo", portata avanti da un'équipe di ricercatori provenienti da una dozzina di laboratori universitari europei a bordo di un veliero di 17 metri e con propri fondi.

L'Ifremer e gli esperti dell'Università di Liegi in Belgio, hanno fatto una prima valutazione sull'estensione dei danni a partire dai campioni prelevati lo scorso luglio sui litorali francesi, del nord dell'Italia e della Spagna.

"Abbiamo fatto i primi prelievi ad un'altezza di 10/15 cm d'acqua, estrapolando microrifiuti che vi galleggiavano e quindi non su tutta la colonna d'acqua", dice il capo della spedizione Bruno Dumontet, "e i risultati sono molto preoccupanti". "Il 90% dei campioni aveva microrifiuti e visto il peso



medio (1,8 mg) dei 4.371 pezzi raccolti, si può arrivare a sostenere che in tutto il Mediterraneo siano 500 tonnellate".

Per capire la dimensione, nell'Atlantico, dove ci sono enormi correnti marine, questi rifiuti sono qualcosa come 1.100 tonnellate. Il dr. Jean-Henri Hecq, del laboratorio di 'Oceanologia dell'Università di Liegi, ha scoperto una colonizzazione di queste microplastiche attraverso delle alghe. Nel 2011 la ricerca continuerà in Spagna, Gibilterra, Marocco, Algeria e Tunisia, con l'aggiunta del sud dell'Italia (oltre il

1 MILLION
de clics
POUR SAUVER
LA MÉDITERRANÉE
EXPÉDITION MED
2010 - 2013
www.expeditionmed.eu

nord), la Sardegna, la Corsica. Vista la situazione ed essendo troppo tardi per risolverla, l'unica soluzione è limitare il danno alla sorgente, per cui è stata lanciata una petizione "Un milione di click per il Mediterraneo" con cui si chiede a Bruxelles di emanare nuove disposizioni che impongano una eco-concezione sistematica per tutti i prodotti di grande consumo.

Immuni dalla cocaina.

Ricercatori del Weill Cornell Medical College di New York City sono riusciti a rendere immuni dalla cocaina alcuni topi di laboratorio, somministrando loro un vaccino che contiene frammenti del virus del raffreddore e particelle che 'imitano' la sostanza stupefacente fra le più consumate al mondo.

Nel loro studio, pubblicato sulla rivista 'Molecular Therapy' e finanziato dal National Institute on Drug Abuse, gli scienziati americani assicurano che questa nuova strategia potrebbe essere la prima a offrire ai cocainomani un modo semplice per

dire addio alla polvere bianca e potrebbe anche essere

utile nel trattamento di altre dipendenze, come quella da nicotina, da eroina e da altri oppiacei. Ronald Crystal, direttore e docente di Genetica del college Usa spiega che "la risposta immunitaria prodotta dal vaccino nei roditori e' stata in grado di



'sequestrare' e 'spegnere' le molecole di cocaina prima

che raggiungessero il cervello di questi animali, prevenendone gli effetti.

E l'efficacia dura per 13 settimane".

Certo, ammette Crystal, "anche altri tentativi di produrre immunità' contro la cocaina

sono andati a buon fine, ma questo e' il primo che probabilmente non richiederà sforzi eccessivi nella messa a punto e potrà rapidamente essere testato sull'uomo.

Un approccio efficace e che diventi velocemente disponibile e' necessario per combattere la dipendenza da cocaina, un problema enorme in tutto il mondo".

RICERCA

Maltempo e Autostrade.

VIABILITÀ

L'Antitrust ha formalmente avviato un procedimento nei confronti di Autostrade per l'Italia per verificare se il 17 e il 18 dicembre scorso, in occasione del blocco della circolazione per il maltempo, abbia violato il Codice del Consumo non dando tempestivamente ai viaggiatori le informazioni complete sulle effettive condizioni di viabilità sul tratto autostradale di sua competenza A1, direzione nord, nell'area di Firenze. L'istruttoria, notificata oggi alla società nel corso di alcune ispezioni condotte dai funzionari dell'Autorità in collaborazione con il Nucleo Speciale Tutela Mercati della Guardia di Finanza, dovrà inoltre verificare se ai viaggiatori sia stato consentito di evitare o attenuare i disagi conseguenti al sostanziale blocco della viabilità, ad esempio utilizzando percorsi alternativi alla rete autostradale per la prosecuzione del viaggio.

La possibilità di avvio del procedimento, che riguarderà anche altri casi segnalati dai consumatori lo scorso anno su tratte come la Pesaro-Fano, era stata annunciata, nei giorni immediatamente successivi alle notizie sugli automobilisti intrappolati sul tratto A1, dal Presidente dell'Antitrust Antonio Catricalà.

Il procedimento dovrà verificare se, anche a prescindere dai singoli episodi, Autostrade abbia un sistema che fornisca informazioni tempestive e corrette sulle reali condizioni di traffico nei tratti autostradali e che pertanto consenta ai viaggiatori che pagano il pedaggio di effettuare una scelta consapevole sul tragitto da affrontare.

Firefox supera explorer.

Il browser di navigazione Firefox ha spodestato per la prima volta Internet Explorer di Microsoft nel mercato europeo. A rilevare il sorpasso storico e' la società di ricerca StatCounter, secondo cui il browser di Mozilla e' adesso il più usato nel Vecchio Continente.

Non avveniva dai tempi di Netscape che Explorer si trovasse in seconda posizione. Stando ai dati europei, a dicembre Firefox si e' aggiudicato il 38,1% del mercato, contro il 37,5% di Internet Explorer e il 14,6% di Chrome, il rivale targato Google.

La situazione e' ben diversa in Nord America, dove il browser di Microsoft detiene il 48,9% di market share seguito a distanza da Firefox (26,7%) e Chrome (12,8%).

'E' prima volta che Explorer viene scalzato dalla prima posizione in un grande territorio',

commenta il Ceo di StatCounter, Aodhan Cullen.

Il sorpasso, spiega, 'e' avvenuto perché Google sta rubando quote a Explorer', mentre Firefox mantiene la sua quota esistente.

INTERNET





autocarrozzeria
La Rupe
di Mocerli Luca & C. S.n.c.

Zona industriale Bardano, via dei Fornaiari ORVIETO
tel. 0763 316103 - fax 0763 349559 - cell. 335 8135613
mail: larupe@libero.it

AUTOCARROZZERIA AUTORIZZATA



Ricarica climatizzatori
Disinfettazione impianti aria condizionata
Lavaggio tappezzeria igienizzante
Riparazione e sostituzione parabrezza
Montaggio pellicole omologate oscuranti 3M
Auto di cortesia
Soccorso stradale
Gestione sinistri stradali con le assicurazioni

SALUTE

Pericoli in gravidanza.



alle bevande "light", nonché in più di 500 prodotti farmaceutici. Secondo il RES 200 milioni di persone lo consumerebbero "regolarmente". Nei bimbi e nelle donne in età procreativa, l'assorbimento quotidiano è stimato tra 2,5 e 5 mg per chilo di peso corporeale.

Gli edulcoranti chimici, spesso appiccicosi, provocherebbero parti prematuri nelle donne e cancro nei topi maschi, secondo due recenti studi scientifici del 'Resau environnement santé' (RES).

L'aspartame, l'edulcorante più usato nel mondo, si trova in più di 6.000 prodotti, dalla gomma da masticare

La dose giornaliera ammissibile è stabilita dall'Autorità alimentare europea (EFSA) ed è di 40 mg/KG.

Lo studio, condotto dal danese Thorhallur Halldorsson su circa 60.000 danesi incinte, è stato pubblicato alla fine del 2010 sull'American Journal of Clinical Nutrition.

Secondo questo studio il con-

sumo di almeno una bevanda gassata contenente un edulcorante, aumenta del 38% il rischio di parto prematuro.

Il rischio è del 27% quando se ne beve una al giorno, 35% tra 2 e 3, 78% quando se ne bevono più di quattro.

L'impatto è minore con le bevande non gassate, che contengono da due a tre volte meno dei principali edulcoranti (soprattutto aspartame e acesulfameK). L'aumento del rischio è tra 11 e 29%.

L'associazione internazionale degli edulcoranti (ISA/AIE), dalla sua parte contesta la validità scientifica di questi studi e ricorda che l'aspartame è uno dei prodotti alimentari più studiati al mondo.

L'altro studio è quello del ricercatore italiano Morando Soffritti, pubblicato quattro mesi fa sull'American Journal of Industrial Medicine. L'aspartame aumenterebbe il rischio cancro al fegato e al polmone dei topi maschi, con rischi mortali.

Rischio che invece non sembra aumentare nei topi femmina.

WEB

Wikipedia ce la fa.

Wikipedia ce l'ha fatta: a due settimane dal 10 anniversario, la prima e più grande enciclopedia online continuerà a non avere alcuna pubblicità sulle sue pagine.

La casa madre, 'Wikimedia Foundation' di Jimmi Wales e Larry Sanger, è infatti riuscita a raccogliere 16 milioni di dollari da oltre 500.000 persone che hanno versato in media 22 dollari.



CALENDARI

Oliviero Toscani.

C'è polemica sul nuovo calendario di Oliviero Toscani in cui si vedono dodici "paserotte" fotografate per pubblicizzare un consorzio di conciatori al naturale della zona di Pisa. Due politiche fiorentine del Pd dicono che offende la donna, bla bla, e la cosa è rimbalzata a livello nazionale. Il quotidiano fiorentino "Il Nuovo Corriere di Firenze" pubblica un editoriale in prima pagina a firma di Carmine Istantaneo, di cui riportiamo un breve estratto:

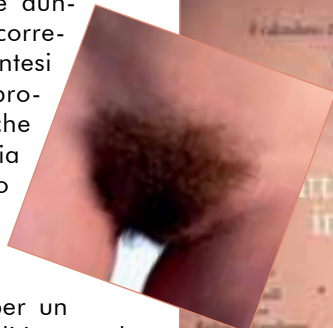
"... allora mi schiero dalla parte di Oliviero. Per un fatto tecnico: in una pagina di calendario medio cento paia di buoi non ci stanno e dunque occorre la sintesi di un proverbio che credo sia censito anche dalla Cruscata. E per un fatto politico: reclamo il diritto alla libera

espressione artistica e creativa! E nel reclamarlo sono preoccupato: prima il governo in

carica mette il reggisenò agli affreschi di Palazzo Chigi per non far vedere un capezzolo,

oggi due politiche non certo filogovernative vorrebbero censurare delle povere passere fotografiche.

Che stia nascendo, tra i vari problemi della città e della nazione intera, anche il sessismo da censura? "





Nuova Gestione

TOELETATURA CANI E GATTI
ESCLUSIVAMENTE CON PRODOTTI NATURALI

Associazione
Culturale
Professionale
Toelettatura



- Attestato di partecipazione al Campionato Italiano di Toelettatura 4° classificata
- Partecipazione Corso nazionale di Toelettatura 6° edizione
- Partecipazione allo stage di Toelettatura sulla preparazione del Terrier Nero Russo



articolati per cani

Vasto assortimento mangimi

CIBAU

CIMiAO

TONUS

Club
prolife



Golosi

animalhouse

Via degli Aceri, 94 - Ciconia ORVIETO (TR) - Tel. 0763.305703 - 0763.590005 - Cell. 333.8869901

Orario: 9,00-13,00 - 16,00-20,00
Sabato orario continuato - Domenica chiuso
E' gradita la prenotazione



Marcello Puppola
Manutenzione Verde
Noleggio Autoscala

Cell. 347 5303799
Via B.G. Salvatore Asta, 1
Loc. La Svolta ORVIETO (TR)
sdpa@tiscalinet.it

Sistemazione parchi - giardini - aiuole

Manutenzione e potatura verde pubblico e privato

Piccole manutenzioni ordinarie e straordinarie

Ampia disponibilità automezzi da lavoro
(autoscala, autocarro ribaltabile)

Attrezzature varie

Montaggio dissuasori per piccioni

IL FENOMENO

IL FENOMENO

a cura di Lorenzo Grasso

Un uomo capace di tutto, senza esagerare.

Il fenomeno è proprio lui. Perché non si ferma, non si arresta. Forse non lo conosci ma lo hai sicuramente visto. Non gli sai dare un nome ma la sua faccia e la sua voce sono passati davanti a te in qualche film o trasmissione dagli ascolti milionari. Parliamo di Remo Remotti: un uomo capace di tutto, senza esagerare. È un attore, un pittore, un poeta, un cantante, uno scultore, è del 1924, è un umorista e un drammaturgo; ha lavorato con Francis Ford Coppola, Nanni Moretti, Marco Bellocchio, Ettore Scola, i fratelli Taviani, Peter Ustinov, Nanni Loy, Carlo Mazzacurati, Carlo Verdone. Remo Remotti nasce il 16 novembre del 1924 a Roma. Rimane orfano del padre a 12 anni, questo evento insieme al problematico rapporto con la madre, dovuto anche alla condizione di figlio unico, segnerà per sempre la sua vita privata e professionale. Laureato in legge, negli anni '50 emigra in Perù, quasi una fuga dall'ambiente chiuso e benestante nel quale vive, e vi resta per circa 7 anni. Qui intraprende vari mestieri, e soprattutto scopre la sua passione per l'arte, frequentando scuole serali a Lima. Al ritorno in Italia trova lavoro a Milano presso l'azienda farmaceutica Lepetit, dove resta ben poco, considerando il suo spirito, già proiettato verso altre esperienze. Nel 1960 sposa Maria Luisa Loy, sorella del celebre regista. Il soggiorno milanese continua ancora per anni, anche grazie ad una borsa di studio per artisti. Nel capoluogo lombardo Remotti conosce l'ambiente culturale dell'epoca (Fontana, Manzoni,



etc..) oltre ad esporre le sue prime opere in gallerie private. Dopo un breve parentesi a Roma, parte per la Germania, dove vive dal '68 al '71 e dove respira il fermento intellettuale che attraversa l'Europa. Diventa assistente di studio di Emilio Vedova. Questi anni misero però in crisi il matrimonio, che subì una frattura difficile da arginare. Stabilitosi definitivamente in Italia, inizia l'attività di autore teatrale nonché di attore, grazie all'amico Renato Mambor che lo introduce al teatro Alberico e Alberichino, dove conosce Marco Bellocchio che di lì a poco lo dirige ne *Il Gabbiano* di Cechov. Seguono altre partecipazioni in opere cinematografiche, fino all'incontro con Nanni Moretti che lo porta nel 1981 alla sua performance più celebre, quella di Sigmund Freud in *Sogni d'oro*. Con il noto regista prende parte anche in *Bianca*, dove interpreta il vicino di casa Siro Siri e in *Palombella Rossa* nel ruolo dell'al-

ter ego dell'allenatore. Remotti continua l'attività di pittore, esponendo tra l'altro alla Quadriennale di Roma. Lavora poi con Carlo Mazzacurati in *Notte italiana* - sul set incontra la seconda moglie, Luisa

miglia e diverse apparizioni su *Chi ha incastrato Peter Pan?* Autore di libri e dischi, è attualmente in tournè con il suo ultimo lavoro che si occupano del zodiaco e dell'oroscopo. Remo Remotti ha fatto tutto con un certo ritardo, come ama



Pistoia - con Ettore Scola, i fratelli Taviani, Nanni Loy, Aurelio Grimaldi, Maurizio Nichetti, Enzo de Caro, Christian De Sica, Francesco Nuti, Carlo Verdone, Silvio Soldini. Nel 1989 nasce la sua prima ed unica figlia, Federica. Oggi si esibisce in spettacoli dal vivo,

dire lui è un ritardato. Ha cominciato a fare il pittore a più di 30 anni (Masaccio è morto a 27), l'attore a cinquantanni (Tiron Power è morto a 44) e il padre a sessantaquattro anni (Gary Cooper è morto a 60). Quando anni fa, al Maurizio Costanzo Show, con la sua voce inconfondibile Remotti lanciò il blues invettiva su Roma, e declamò i suoi versi molto espliciti sulla mania preferita di tutta una vita, il sesso femminile, molti ebbero la sensazione che l'Italia avesse trovato il suo Bukowski. Ma non si può incastrare questo uomo in una sola definizione, dato che a 86 anni riesce benissimo a parlare con i giovani, ad usare le nuove tecnologie, ad andare in palestra...lui stesso si definisce un clown intelligente. Intelligente perché capace di muoversi in diversi contesti restando sempre originale e al passo con i tempi.



continua l'attività di attore, pittore, scrittore, fino ad approdare al piccolo schermo con *I Cesaroni* ed *Un medico in fa-*

a posto
La tua auto come nuova
www.aposto.it



OFFICINA AUTOSERVICE

Riparazione autoveicoli
Riparazione parabrezza
Vendita e assistenza pneumatici
Diagnosi computerizzata multimarca
Ricarica gas climatizzatore

YOKOHAMA
RIVENDITORE AUTORIZZATO

Nella nostra officina è possibile effettuare il tagliando di manutenzione della vostra NUOVA VETTURA ancora in garanzia

Via dei Muratori, 6 - ORVIETO - tel. 0763 316070

ITINERARY

Madrid e la passione per il cibo.

Passeggiando per Madrid si incontra di tutto, parlando di architettura e umanità varia. Ma se sei fortunato puoi imbatterti in un pezzo storico di questa città meravigliosa. L'anima, di ferro, è rimasta quella originaria del 1916. Ma il Mercado de San Miguel è diventato molto più di un mercato, dopo la ristrutturazione e la riapertura, nel maggio dello scorso anno. L'edificio, che si raggiunge uscendo dalla parte ovest di Plaza Major, è diventato un "centro di cultura culinaria" dove si compra, ma soprattutto si mangia, e come si mangia!

Un punto di riferimento per chi ama i sapori decisi della cucina spagnola, visto che il mercato è suddiviso in 75 banchi, ognuno dedicato a un settore diverso. C'è la charcutería, dove assaggiare salumi di ogni tipo - jamón ibérico in testa -, da accompagnare senza remore con un bicchiere di vino, preso dalla bodega vicina, che offre una vasta scelta, dalle bottiglie più pregiate a quelle senza etichetta.

Chi preferisce la birra può andare nelle due cervecería, che servono anche stuzzichini (tapas); chi ama pesce e crostacei trova, nell'angolo dedicato al mare, i classici gam-

bas a la plancha (gamberi alla piastra) o pregiati lango-



stinos de Huelva (gamberoni), mentre un corner a parte è riservato alle ostriche...e da parte un bel banco di cavas, spumante spagnolo.

Tra gli altri spazi, vale la pena di citare quello dei formaggi, con specialità spagnole e francesi; quello riservato a pane e dolci; ce n'è uno anche per i prodotti italiani e perfino una piccola libreria. Per non parlare poi del vermouth grifo, dato alla spina in piccolo bicchieri e a piccolissimi prezzi con olive a volontà in vaschette di tutti i tipi.



CASAS DE COMIDA

Per continuare l'itinerario tra i sapori della tradizione spagnola, il posto giusto sono le casas de comida, ovvero ristoranti - spesso a conduzione familiare - che propongono i piatti tipici del territorio. Una di queste è la Taberna La Bola, dove il cocido a la madrileña - uno stufato a base di ceci, verdure e diversi

ma anche seccata e affumicata (cecina de León).

Impronta più sofisticata, invece, da Alboroque, spazio polivalente - ospita anche esposizioni di arte - vicino alla stazione di Atocha, che si ricorda che ripropone in chiave creativa piatti della cucina regionale, come il cochinitillo asado (maialino arrostito) o gli asparagi bianchi, in una versione con noci macadamia e burro tartufato. Minimal e moderno nell'arredamento, la Tortillería Flash Flash è un locale alla moda, che ha però il suo punto di forza in uno dei piatti tradizionali spagnoli, la tortilla (simile a un'omelette), declinata in 50 variazioni, anche dolci,



tipi di carne - viene preparato ancora con una cucina a legna e cotto in pentole di terracotta.

Un paio di indirizzi dove provare la cucina di Madrid e della ragione - la Castilla y León - sono Menta y Canela e Casa Paco: la specialità è la carne, alla griglia o preparata secondo ricette tradizionali,

con l'aggiunta di ingredienti diversi.

Infine, altri tre posti da non perdere, per chi è affezionato alle abitudini dei madrileños: El Almendro13 e la Taberna Los huevos de Lucio, per piccar tapas, e la Chocolatería San Ginés, dove chi fa tardi la notte si ferma per una colazione con churros y chocolate, frittelle dolci accompagnate da cioccolata calda. Andate e mangiate e riempiatevi di cultura...

FARMACIA

Sui media si leggono spesso allarmi dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e di grandi scienziati del tipo: "Gli antibiotici stanno perdendo la loro efficacia perché ne usiamo troppi e perché li usiamo male". Questo perché assumere antibiotici senza che ve ne sia una reale necessità non accelera la guarigione, ma espone soltanto al rischio che i microrganismi, soprattutto quelli responsabili di infezioni respiratorie, urinarie e setticemie, diventino sempre più resistenti e difficili da sconfiggere. Secondo una serie di recentissimi opuscoli (18 novembre 2010), ideati

dal nostro Ministero della Salute in occasione della Giornata Europea degli Antibiotici e liberamente scaricabili (Uso corretto degli antibiotici), "Se continueremo a consumare antibiotici al ritmo attuale, l'Europa potrebbe tornare all'era preantibiotica, quando una comune infezione batterica poteva significare una condanna a morte. Come risultato dei nostri errori, quando avremo veramente in futuro la necessità di utilizzare un antibiotico, questo potrebbe non funzionare più". Il nostro Ministero della Salute insiste più volte sulla necessità di non assumere inutilmente antibiotici in caso di un semplice raffreddore o di un'in-

fluenza.

Il bambino o l'adulto influenzato potrà avere talora bisogno di un antibiotico, ma solo il medico potrà deciderne l'assunzione e, in ogni caso, occasionalmente: solo in caso di complicazioni come polmoniti e simili. Questo perché il raffreddore, l'influenza, ma anche per esempio la varicella, sono malattie virali e gli antibiotici sono inutili contro i virus: il riposo e qualche antinfiammatorio o antipiretico saranno tutto quello di cui avremo bisogno in questi casi. Questo vale soprattutto per gli antibiotici utilizzati nelle infezioni respiratorie: le 'penicilline' come l'amoxicillina e l'amoxicil-

lina/acido clavulanico, le 'cefalosporine orali' come il cefaclor e il cefixime, i 'macrolidi' come la claritromicina e l'azitromicina e i 'fluorochinoloni' come la levofloxacina.

E se proprio sarà necessario assumere un antibiotico, per esempio per una bronchite molto purulenta o per un'infezione delle vie urinarie, questo dovrà essere assunto per tutto il tempo indicato dal medico: sospenderlo troppo presto, per esempio alla scomparsa dei sintomi, può significare ancora una volta il rischio di selezionare microrganismi resistenti che sarà difficile controllare la prossima volta.

fonte: paginemediche.it

L'ERBOLARIO

PER LA BELLEZZA DEL CORPO



I trattamenti: Dopo il bagno, con la pelle ancora umida e tiepida, si può trarre il massimo beneficio da oli e creme che costituiscono il trattamento ideale per risolvere particolari problemi estetici.

PER LA BELLEZZA DEL VISO



Nutrire e dissetare: Fondamentale per l'epidermide è prima di tutto ricevere quotidianamente, puntualmente un adeguato e prezioso apporto di elementi nutritivi ed idratanti, che le permetterà non solo di risplendere più luminosa e bella ma anche di affrontare ogni tipo di situazione climatica, di meglio sopportare gli stress ambientali e di mantenere più a lungo la sua classica e naturale finezza di tessitura.

PER LA BELLEZZA DELLA PERSONA



"Peonie" in cinese significa bello ed è alla bellezza della pelle e del corpo che l'Erborario dedica questa linea, ricca di attivi specialmente efficaci. Dalla radice della peonia ha infatti ricavato un estratto fluido arricchito da polisaccaridi che assicurano tanta protezione alle membrane cellulari. Un estratto che sa illuminare la pelle difendendola. E dai petali ha sviluppato una fragrante acqua distillata dall'aristocratico e sensuale profumo.



Farmacia Frisoni

via Monte Nibbio, 16
ORVIETO SCALO

tel. 0763/301949 - e-mail: farmafrisoni@alice.it

ASSOCIAZIONE AMICI DEL CUORE DI ORVIETO

TESSERAMENTO 2011



QUOTA ISCRIZIONE € 13

Il tesseramento potrà essere effettuato:
presso i rappresentanti degli Amici del Cuore di Orvieto
o presso "Antichità Barona" - via Duomo, 30 - Orvieto - tel. 0763 341769

altre modalità di tesseramento sono:
versamento sul C/C postale n. 10162055
versamento sul C/C bancario Cassa di Risparmio di Orvieto n. 01137014
intestati all'Associazione Amici del Cuore

PER INFORMAZIONI

0763 374337 - 337 472585 - 333 5703075



cittacardioprotetta

Progetto Orvieto **cittacardioprotetta**
Amici del Cuore di Orvieto

per comunicazioni:
333 5703075

Associazione
amici
del cuore
di
Orvieto

www.amicocuore.it



amico (cuore)

Per-corsi in acqua... per mamme & bambini.

Una dolce preparazione al parto in acqua può essere praticata dal terzo mese di gestazione circa, fino alla fine della gravidanza; favorisce il rilassamento e promuove la tonicità e l'armonia della muscolatura di tutto il corpo. È particolarmente indicata, perché si tratta di una moderata

mm. adduttori); inoltre aiuta al rafforzamento dei muscoli dorsali, di spalle e braccia, fornendo anche una buona preparazione in vista dell'allattamento e dell'accudimento del bambino.

L'immersione in acqua, riducendo il peso del nostro corpo, permette il movimento senza fatica e senza affaticamento,

gravidanza vengono schiacciati dall'utero, favorendo la digestione, la respirazione e contrastando acidità e reflusso gastro-esofageo.

L'acqua è un elemento che accompagna costantemente la vita e produce effetti importanti anche sulla sfera psicoaffettiva: l'assenza di forma, la trasparenza, il movimento della superficie, gli spruzzi, sono elementi che stimolano la curiosità e permettono l'attività simbolica.

Il mezzo liquido adattandosi a tutte le forme, avvolge il corpo assecondandolo, cullandolo, accarezzandolo e sostenendolo; inoltre, rallentando ogni



Il Girasole

Obbedienza alla Vita

leggerezza, stimola le immagini visive e libera le emozioni. Inoltre la fase del rilassamento induce la gestante in uno stato di benessere psico-fisico che renderà la donna più sicura e consapevole delle proprie potenzialità. In acqua ci si può immedesimare nel nascituro, ciò che percepisce il bambino nel grembo materno può essere percepito dalla madre sott'acqua, inoltre durante l'immersione si possono percepire maggiormente i movimenti fetali. Un piacevole programma di esercizi di rilassamento e di respirazione quindi aiuteranno anche a migliorare la sintonia con il proprio bambino.



attività aerobica, che migliora la circolazione sanguigna e la diuresi e comporta una diminuzione del carico sulla colonna vertebrale, soggetta a tensioni per il cambiamento dell'assetto posturale. La ginnastica dolce in acqua è il modo migliore in gravidanza per eseguire movimenti mirati alla tonificazione, all'irrobustimento e all'allungamento di tutti i muscoli della fascia pelvica e delle cosce (glutei, addominali, perineali,



che sappiamo sono da evitare in gravidanza; inoltre alleggerisce anche lo stomaco e i visceri che, soprattutto a fine

movimento, aiuta a ritrovare tempi e ritmi più calmi e regolari, con effetto rilassante ed anti-stress. Il rilassamento è un momento di grande rilevanza per migliorare la percezione corporea, di quel corpo in continua evoluzione. Il lasciarsi andare regolarizza la respirazione e scioglie le tensioni, permettendo al corpo di lavorare al meglio. Durante il rilassamento lo stress si riduce e aumentano i pensieri positivi che inevitabilmente si riflettono sul nascituro. Il galleggiamento dona la sensazione di

I corsi di preparazione al parto e di recupero nel post-parto, che il Centro Il Girasole propone per il nuovo anno, sono tenuti da personale esperto in Acquamotricità Prenatale e Neonatale con Certificazione Nazionale di Competenza CSEN-CONI e sono volti a creare momenti ideali -individuali o di gruppo- in cui una donna può ritrovarsi con sé stessa, con il proprio bimbo e con altre mamme in attesa, in un ambiente positivo e ricco di emozioni.



Centro SRED Il Girasole obbedienza alla vita

Il Girasole è un centro socio riabilitativo educativo diurno e ambulatoriale, che rappresenta una struttura di intervento multidisciplinare nella riabilitazione in età evolutiva e d'intervento riabilitativo nell'ambito

psicomotorio e idrokinesiterapico per l'utenza adulta.

Attività:

- Osservazione psicologica, linguistica, psicomotoria, fisioterapia, musicoterapica;
- consulenza medica specialistica;

- psicoterapia;
- logoterapia
- musicoterapia
- fisiokinesiterapia (individuale e di gruppo);
- idrokinesiterapia (individuale e di gruppo)
- psicomotricità (individuale e di gruppo),

- psicomotricità in acqua (individuale e di gruppo),
- consulenza e sostegno psicologico alle famiglie;
- progetti psico-educativi;
- laboratori ludico-riabilitativi;
- consulenza scolastica (GLH)
- attività progettuali di promozione della salute.

Centro Il Girasole - obbedienza alla vita -

Ente Asilo Cardinale Cerretti - MORRANO DI ORVIETO (TR) - Tel. 0763 215015 - Fax 0763 215746

e-mail: ilgirasole@effatah.it - www.ilgirasole.effatah.it

Armonia e salute: l'arte del DO-IN.

mens sana in corpore sano et in corpore sano mens sana.

Il do-in è una disciplina orientale, facente parte della medicina tradizionale cinese. È arrivato in Europa negli anni 50 ed ancora oggi è utilizzato dai monaci budhisti zen.

In Cina è un modo meraviglioso per dire grazie al proprio corpo. Il sistema del Tao di Shin Sen, dal quale deriva, ha lo scopo di sviluppare lo spirito e la mente, liberando l'individuo da tutto ciò che lo rende schiavo: malattie, frustrazioni, confusione mentale, depressione.

Do-In significa etimologicamente «immissione nel proprio sé fisico e spirituale di forze vitali esterne»; esso è, in altri termini, il raggiungimento dell'unità tra il mondo esterno e quello interno. DO significa condurre o portare dentro il Ki (energia vitale) nel corpo. IN significa stretching, allungamento.

Le tecniche del Do-In, costituite da movimenti semplici e naturali, sono logiche, intuitive, e uniformano i movimenti individuali al movimento universale. È da questa disciplina che sono nate e si sono poi distinte nel corso di cinquemila anni, altre tecniche terapeutiche e spirituali quali lo Shiatsu, l'Agopuntura, alcuni tipi di meditazione e di esercizi Yoga, fino alle Arti Marziali.

Il Do-In è un'antica disciplina di tecniche ed esercizi tradizionali che permette di migliorare la salute, acquistare serenità e allo stesso tempo elevarsi nella dimensione spirituale.

È una combinazione d'esercizi particolari di stretching uniti a tecniche di respirazione, d'auto-massaggio ed esercizi per sviluppare la circolazione del Ki, migliorando così la nostra salute, armonizzate da una grande coordinazione di esercizi, tecniche e massaggi tradizionali fondata sui principi tradizionali dell'agopuntura e sulla visione taoista dell'uomo e del cosmo. Tale disciplina permette di migliorare la propria salute e acquistare la serenità, eliminare numerosi disturbi fisici e psichici e di progredire, contemporaneamente, nella dimensione spirituale; accompagna l'apprendimento pratico con lo sviluppo della consapevolezza del proprio essere fisico, psichico e intellettuale quale parte di un meraviglioso piano universale ed è così che si ripristinano nell'organismo le condizioni naturali d'auto-guarigione.

L'arte originaria di auto-cura degli antichi popoli orientali consiste

nella capacità di curare e ringiovanire il corpo ma soprattutto nel prevenire le malattie attraverso un gradevole ed energizzante auto-massaggio in certe zone del corpo.

Secondo la visione della Medicina Tradizionale Cino-Giapponese, il corpo umano ha la capacità intrinseca di guarirsi spontaneamente, ritornando alla sua condizione normale, dalle malattie comuni e dai traumi senza interferenza di strumenti esterni.

Nell'antichità si pensava che la salute venisse meno quando si spezzava l'equilibrio tra le forze yin e yang. La cura era preventiva e consisteva nel mantenere il corpo in equilibrio armonico dinamico. Se tale armonia cessava, bisognava ripristinarla, lasciando ad ogni organismo i propri tempi individuali di guarigione.

La medicina orientale è sin dall'inizio in stretto rapporto con la filosofia dell'Unicità e con l'idea delle forze yin e yang dell'ambiente e dell'uomo. Unicità significa che la vita dell'universo e la vita di un essere umano sono essenzialmente la stessa cosa e sono composte degli stessi elementi, seguendo il medesimo ciclo vitale. Yin e yang sono le forze opposte dell'universo che devono essere mantenute in equilibrio per raggiungere l'Unicità, e in questo concetto non ci sono assoluti essendo considerate, benché opposte, forze in armonia.

Il Do-In può essere appreso e praticato in maniera completamente autonoma.

La pratica di questi massaggi ed esercizi è semplice e non richiede

una particolare abilità e flessibilità. Il do-in consiste nel liberare le tensioni tramite una semplice pressione nei punti dell'agopuntura, lungo la linea dei meridiani. Il nostro corpo è percorso da 12 linee essenziali (i meridiani) portatrici di energia vitale. L'auto-

massaggio di tali linee dà o toglie energia agli organi alle quali sono legate, ristabilendo l'armonia perduta. Il do-in aiuta a preservare una buona circolazione del Qi, il soffio vitale.



Contrariamente agli occidentali che aspettano i segnali di allarme, i cinesi appli-



cano il principio della prevenzione da millenni. Il do-in, vero e proprio momento tutto per sé, aiuta a stare bene, a sentirsi riposati, a creare un angolo di paradiso in casa propria o in ufficio. Per i professionisti della salute è innegabile l'utilità del do-in a livello di benessere fisico e psicologico per poter affrontare al meglio il loro impegno quotidiano.

L'auto-massaggio può aiutare ad alleviare le tensioni muscolari e la fatica che si accumulano spesso a causa di movimenti ripetitivi e della sedentarietà. D'altronde il piacere di un tocco affettuoso che ci coccola provoca la secrezione di endorfina, il sedativo naturale del corpo che determina una sensazione di benessere. Per praticare il do-in in modo efficace e ristabilire una sensazione di benessere la pressione deve essere breve, non più di un minuto

e mezzo, discontinua e ritmica. Dapprima si preme forte poi si tolgono subito le dita dal punto su cui si preme. Invece verso la fine della giornata quando ci si vuole rilassare è preferibile che le pressioni siano meno forti, il corpo deve essere esplorato con dolcezza. Le dita devono rimanere in contatto con la pelle per tutta la durata della seduta.

Secondo le tecniche di base delle scuole orientali, l'auto-massaggio si fa con la punta del pollice, dell'indice e del medio. Non esiste un rimedio miracoloso contro lo stress della vita di tutti i giorni, ma il do-in aiuta a liberarsi dalle tensioni e a sentirsi più legge-



ri. In casa bastano pochi minuti per un auto-massaggio efficace e rilassante dopo una giornata di lavoro. E non occorre neanche spogliarsi.

Se siete stanchi praticate un do-in leggero con tocchi superficiali, manipolazioni e percussioni leggere. Se invece siete troppo carichi di energia, per un eccesso di alimentazione e di prolungata sedentarietà, praticate un do-in energico.

La posizione migliore è sedersi in "seiza", seduti sui talloni con gli alluci incrociati e i talloni ai lati dei glutei, la schiena eretta e rilassata, ma anche seduti su una sedia o in piedi o anche da sdraiati se si sta male. È importante rispettare sempre un ordine per non creare confusione. Al fine di facilitare la libera circolazione dell'energia è consigliabile togliere anelli, collane e braccialetti.

Le regole sono poche, la tecnica e gli esercizi si apprendono facilmente in poche sedute, sono sufficienti circa una decina di lezioni per completare il lavoro di base, ma già dalla prima seduta si è in grado di auto-massaggiarsi e trarre beneficio da questa splendida tecnica.

Mariella Melon

Fisioterapista

Ortho-bionomista

Insegnante di Ortho-bionomy



Pier Paolo Rossi
legno & legno

Arredamenti e Infissi
certificati **CE**

legno & legno

di Pier Paolo Rossi
Via del Commercio, 9 - BASCIH - 347.3306470

Più valore al tuo business

LAVA PIU
LA LAVANDERIA SELF SERVICE

LAVANDERIA ECOLOGICA BOWE
di Anna Papani e Scilla Porris

Piazza del Commercio 5
05018, Orvieto Scalo
Tel. 393 7586120

BENESSERE

Che cos lo shiatsu.

Lo shiatsu è un'antica tecnica di massaggio nata in Cina e trasformata poi in Giappone da maestri che si dedicarono allo studio di questa metodica. Sicuramente il più importante è il Maestro Tokuyiro Namikoshi, tanto che lo shiatsu moderno è quasi universalmente riconosciuto come "Shiatsu Namikoshi".

Il termine giapponese shiatsu è un vocabolo composto da due parole SHI = DITO e ATSU = PRESSIONE, le quali lo identificano subito come tecnica pressoria; il trattamento consiste nell'esercitare pressioni, trazioni, frizioni e mobilizzazioni con il palmo delle mani ed i polpastrelli di pollici e dita in determinati punti del corpo (circa 780) individuati sulle regioni anteriori e posteriori.

Queste pressioni hanno una profonda influenza sui principali sistemi ed organi del nostro corpo (cardio-vascolare, muscolare, articolare, nervoso ed organi ad esso collegati).

Lo Shiatsu ha un'importante effetto antalgico grazie alla stimolazione del sistema nervoso periferico, in seguito alle pressioni esercitate in corrispondenza delle zone di emergenza dei nervi della colonna vertebrale e lungo il decorso dei principali tronchi nervosi nelle diverse parti

del corpo. Le intense e ripetute pressioni sembrerebbero determinare un incremento di secrezioni ormonali a livello centrale e periferico.

Ma come avviene tutto ciò?

E' ormai osservazione neurofisiologica convalidata, che la stimolazione del sistema Nervoso Periferico, mediante piccoli impulsi elettrici di bassissima intensità appena percettibili, applicata alla pelle e al muscolo scheletrico, produce una netta diminuzione di sensibilità al dolore ed aumenta la quantità di endorfine.

Tali sostanze sono dei neurotrasmettitori prodotti da molte strutture del sistema nervoso e sono dotate di una potente azione inibitoria sul dolore.

Lo shiatsu Namikoshi è un trattamento preventivo che stimola il potere del corpo di autoguarigione, con i seguenti effetti benefici: sensazione di benessere, perché le stimolazioni interessano



di difesa al dolore, e reintegrano il tono e la forza muscolare; **un senso di freschezza corporea,** perché viene normalizzata la circolazione sanguigna e di conseguenza l'ossigenazione tessutale subisce un notevole miglioramento;

una liberazione dalla rigidità e dal torpore muscolare, perché questa tecnica mira ad ottenere, migliorare, e riequilibrare la mobilità delle articolazioni, attraverso la trazione per gli arti e le flessioni e torsioni per la colonna vertebrale, dando quel senso di scioltezza e flessuosità che facilitano il movimento;

una distensione psicologica, perché durante o alla fine del trattamento si può arrivare ad uno stato di rilassamento psicofisico tale da conciliare il sonno.

L'operatore Shiatsu si serve soltanto delle proprie mani adattando il trattamento per

intensità e durata alle necessità specifiche di ciascuna area e ciascun individuo, per questo non ha controindicazioni e può essere applicato a persone di qualsiasi età.



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

Operatore Shiatsu Practer Metodo Palombini Sistema Namikoshi
Si riceve per appuntamento presso gli studi di Orvieto (TR) Castiglione in Teverina (VT) Viterbo (VT).



direttamente anche l'apparato muscolare, pertanto eliminano le contrazioni muscolari che vengono a trovarsi anche in zone lontane dal trauma come forma





IMPRESA&FISCO



STUDIO RB
RISORSE & BUSINESS
SERVIZI E CONSULENZE FISCALI
E GIURIDICHE

di Rellini A. e Bartolini M.

Via Po, 17/a Sferaccavallo ORVIETO - www.studioorbvieto.it
tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studioorbvieto.it

L.I.V.A. nelle prestazioni sanitarie: dipende!

Le prestazioni sanitarie, sono generalmente esenti I.V.A., in quanto, per motivi di carattere sociale, si è voluto evitare la tassazione a carico del consumatore finale. Secondo l'art. 10, D.P.R. 633/72, infatti, sono esenti I.V.A.: "le prestazioni sanitarie di diagnosi, cura e riabilitazione rese alla persona nell'esercizio delle professioni e arti sanitarie soggette a vigilanza, ..."; "le prestazioni di ricovero e cura rese da enti ospedalieri o da cliniche e case di cura convenzionate nonché da società di mutuo soccorso con personalità giuridica e da ONLUS, compresa la somministrazione di medicinali, presidi sanitari e vitto, nonché le prestazioni di cura rese da stabilimenti termali".

Le prestazioni sanitarie di diagnosi, cura e riabilitazione devono possedere i seguenti requisiti:

- prestazioni mediche, paramediche e ausiliarie riconosciute e soggette a vigilanza; pertanto sono comprese anche quelle effettuate da logopedisti, infermieri diplomati, fisioterapisti, dietisti, terapisti della neuro-psicomotricità, odontotecnici, ortottisti, igienisti dentali, psicologi ecc.;
- prestazioni aventi lo scopo di tutelare, mantenere o ristabilire la salute delle persone;
- prestazioni effettuate nei confronti di una persona. Pertanto non rientrano in tale categoria, ad esempio, le prestazioni veterinarie. Le prestazioni di ricovero e cura, invece, sono quelle indispensabili per la cura del paziente, eseguite durante il ricovero, come il vitto, la somministrazione di medicinali e devono essere fornite da enti ospedalieri, società di mutuo soccorso,

ONLUS, cliniche e casa di cura che abbiano stipulato apposite convenzioni con le regioni, enti pubblici o privati e che le tariffe adottate siano corrispondenti a quelle praticate per le prestazioni rese in regime di convenzione con le regioni. L'Agenzia delle Entrate ha recentemente chiarito che le prestazioni sanitarie, compiute nell'ambito di un'attività sanitaria o ausiliaria convenzionata, sono esenti I.V.A. a prescindere dalla struttura (convenzionata o non convenzionata). Le prestazioni di ricovero e cura, invece, sono esenti I.V.A. nel solo caso in cui siano somministrate dalle cliniche o case di cura convenzionate. In merito alle prestazioni erogate da parte di cliniche o case di cura non convenzionate, occorre, però, distinguere quelle effettuate a favore di pazienti in

regime ambulatoriale, per le quali vige il regime di esenzione Iva, da quelle in regime di ricovero, imponibili I.V.A. (10% per le prestazioni di maggior comfort; 20% negli altri casi).



A cura di:
Dott. Bartolini Marco
Dottore Commercialista
Revisore dei Conti
Partner STUDIO RB

Fisco. Obbligo di comunicazione all Agenzia delle Entrate delle operazioni di importo superiore a tremila euro.

E' Stato pubblicato il provvedimento del Direttore dell'Agenzia delle Entrate del 22 dicembre 2010 con il quale si sono disciplinate le modalità di attuazione della Legge 122/2010 in materia di tracciabilità dei pagamenti. La disposizione, di fatto, introduce nuovamente l'elenco Clienti e Fornitori con effetto retroattivo anche sull'anno d'imposta 2010. La "Comunicazione delle Operazioni" prevede l'obbligo di segnalare all'Agenzia delle Entrate, da parte dei soggetti titolari di Partita Iva, le operazioni di cessione e di acquisto di beni e servizi di importo superiore a 3.000 euro. I dati e le notizie che perverranno all'anagrafe tributaria saranno raccolti e ordinati su scala nazionale con il fine della valutazione della capa-

cità contributiva dei singoli contribuenti interessati. L'applicazione della norma sarà graduale, infatti, per il solo 2010, anno per altro appena chiuso, la soglia limite è elevata ad euro 25.000 e l'obbligo di invio riguarderà solo le operazioni per le quali è stata emessa o ricevuta fattura di importo imponibile pari o superiore a tale limite. Dal 1 gennaio 2011, invece, la soglia limite è quella a regime di euro 3.000 (di imponibile), mentre dal 1 maggio 2011 il monitoraggio verrà esteso oltre che alle operazioni soggette a fatturazione, anche a quelle certificate da scontrino o ricevuta fiscale il cui importo è superiore ad euro 3.600 (iva compresa). Inutile dire che la norma comporta aggravati amministrativi soprattutto

per i commercianti al dettaglio e le attività ricettive quali alberghi e ristoranti ecc. che dovranno ora chiedere obbligatoriamente ai loro clienti anche persone fisiche (se la prestazione/cessione supera la soglia di legge) il codice fiscale, l'indirizzo e quindi segnalarne l'importo. A regime la Comunicazione delle Operazioni va inviata esclusivamente per via telematica entro il 30 aprile dell'anno successivo a quello di riferimento (la sola deroga riguarda l'anno 2010 per il quale l'invio va effettuato entro il prossimo 31 ottobre 2011). Tuttavia, ci sono alcune operazioni escluse dal monitoraggio quali le importazioni, le esportazioni, le operazioni con paesi black list, le cessioni di campioni, le immissioni in depositi doganali, le cessioni

non territoriali ecc. Infine è necessario ricordare le sanzioni applicabili in caso di omissione, inesatta o incompleta Comunicazione che vanno da un minimo di euro 258,22 ad un massimo di euro 2.065,82.



A cura di:
Rag. Andrea Rellini
Consulente fiscale e del Lavoro
Partner STUDIO RB