



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@tiscalinet.it

PUBBLICITÀ

La Cina e il lusso.

L'amministrazione cittadina di Pechino ha vietato tutti i cartelloni pubblicitari che promuovono prodotti di lusso. Lo scrive il China Daily. La decisione nascerebbe dalla volontà di 'proteggere l'armonia sociale', bandendo tutti i messaggi che includano le parole lusso, supremo, alta classe, reale (nell'accezione legata ai re), che normalmente appaiono nelle pubblicità delle case, veicoli e vino. Nel comunicato diffuso pochi giorni fa dalla Municipalità della capitale e ripreso dal maggior

quotidiano cinese in lingua inglese, i funzionari dell'amministrazione di Pechino per l'industria e il commercio annunciano di voler colpire i messaggi pubblicitari che 'promuovono l'edonismo' o 'la venerazione dei prodotti stranieri'. Il nuovo regolamento entrerà in vigore il prossimo 15 aprile. Multe fino ad oltre 3.000 euro per i trasgressori.



COMMERCIO

Telefono pagante.

Quasi la metà (45%) degli utenti di telefonia mobile è favorevole alla possibilità di pagare beni e servizi tramite cellulare, nonostante gran parte (73%) mostri una notevole preoccupazione riguardo a privacy e furti di identità. E' quanto emerge da un'indagine Accenture condotta fra consumatori tecnologicamente avanzati provenienti da 11 Paesi (utenti tech forward) che utilizzano almeno quattro dispositivi connessi e altrettanti servizi Internet. Dallo studio emerge che gli asiatici sono i più entusiasti: complessivamente il 69% ha dichiarato di preferire il telefono cellulare per effettuare la maggior parte dei pa-

gamenti. In particolare guidano la classifica cinesi (76%) e indiani (75%), seguiti da coreani (56%) e giapponesi (47%). Molto favorevoli anche i brasiliani con il 70%. Negli Stati Uniti ed in Europa, solo il 26% degli intervistati ha affermato di preferire il telefono cellulare per la maggior parte dei pagamenti. A sorpresa ben il 38% del campione italiano dichiara di attendere il giorno in cui sarà possibile effettuare la maggior parte dei pagamenti con il cellulare.



SALUTE

Guatemala contro USA.

Centinaia di guatemaltechi che erano stati sottoposti, a loro insaputa, a esperimenti sulla sifilide condotti dagli Usa in Guatemala, negli anni quaranta dello scorso secolo, hanno presentato una domanda di risarcimento al governo di Washington. La domanda collettiva chiede un rimborso monetario per i problemi di salute che hanno avuto in seguito agli

esperimenti; si tratta di 700 persone tra detenuti, soldati, pazienti di ospedali psichiatrici e orfani, divenuti tali in seguito agli esperimenti che valutavano l'efficacia della penicillina contro questa malattia. Esperimenti che furono possibili grazie alla corruzione di funzionari che consentivano di effettuarli nei luoghi da loro gestiti, in cambio di frigoriferi e farmaci contro malaria ed epilessia. In alcuni casi furono offerte sigarette

a chi accettava di sottoporsi all'esperimento; alcuni detenuti furono infettati dopo che fu concesso loro di avere rapporti sessuali con prostitute. Tutte persone che poi ricevettero aiuti alimentari e la copertura delle spese per il loro funerale. Già la scorsa estate era stata rivolta una medesima richiesta che, però, non aveva ricevuto nessuna risposta. Ora l'azione giudiziaria è stata possibile grazie alle informazioni in

merito diffuse lo scorso ottobre 2010. In occasione della divulgazione di queste informazioni, sia il segretario di Stato, Hillary Clinton, che quello alla Salute, Kathleen Sebelius, criticarono quegli esperimenti e fecero pubblica ammenda. Lo stesso presidente Usa, Barak Obama, fece le scuse al presidente guatemalteco Alvaro Colon, e fece istituire una commissione speciale per studiare gli aspetti di etica medica internazionale.



Officina - Gommista - Centraline
Assetti stradali e competizione

Vendita vetture
nuove e usate

Fattorini Motorsport



Assistenza e affitto
vetture da competizione



Riflessi *Dai un tocco di eleganza alle tue cerimonie*

*Pomponiere - Liste Nozze
Articoli da regalo*

05018 Orvieto (Tr)
Loc. Sferracavallo - Via Po, 20 - Tel. 0763.344883



Spagna a banda larga.

Il Governo obbligherà i costruttori a dotare gli edifici di nuova costruzione di infrastrutture per le telecomunicazioni con sufficiente capacità per facilitare l'accesso a Internet.

Il ministero dell'Industria fissa il minimo di velocità per la Rete a 100 megabits al secondo, molto superiore a quanto offrono oggi i gestori di questo servizio.

Con questo tipo di rete sarà possibile dare impulso a

nuove applicazioni e servizi, come le videochiamate, il telelavoro o, la teleassistenza.

Nel contempo servirà a dare un migliore servizio per la televisione digitale terrestre e specialmente le emissioni del futuro: la alta definizione e le tre dimensioni.

L'obiettivo del nuovo regolamento è "portare le nuove tecnologie nelle famiglie spagnole e quindi superare le differenze con i Paesi più sviluppati". Nel 2010 il parco linee a

banda larga ha raggiunto 10,56 milioni (8,4% in più rispetto all'anno prima), mentre la telefonia mobile è stata di 56,6 milioni (+3,2%), secondo la Comisión del Mercado de las Telecomunicaciones (CMT).

Per far fronte alla lentezza dell'accesso, un problema per la maggior parte degli utenti, la normativa prepara-



to dal ministero imporrà di dotare le famiglie di una velocità che attualmente è possibile avere da pochissimi gestori di Adsl.

Per rendere possibile il salto alla Rete ultrarapida, gli edifici dovranno avere spazi specifici dedicati all'installazione dei necessari mezzi tecnici e la necessaria canalizzazione per portare il segnale nelle case, sia con cavi coassiali di rame come di fibra ottica, così come dovranno essere abilitate le antenne.

TELECOMUNICAZIONI

Pazza Germania.

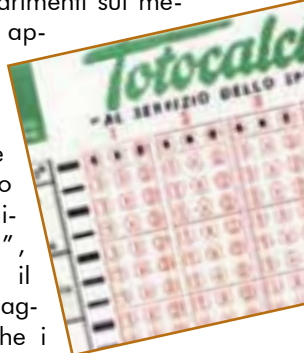
Non potranno più tentare la fortuna giocando la schedina i disoccupati del Nordreno-Westfalia (Nrw), il land più industrializzato e popoloso della Germania con oltre 18 milioni di abitanti.

Il quotidiano 'Die Welt' rende nota la sentenza di un giudice di Colonia, il quale ha intimato con effetto immediato alle ricevitorie del totocalcio del suo land di non accettare più, pena una multa di 250mila euro, le scommesse calcistiche effettuate dai percettori di "Hartz IV", come si chiama in Germania l'indennità di disoccupazione di 364 euro mensili.

Nella motivazione è scritto che le ricevitorie non devono più accettare le giocate di persone le cui puntate "non stanno in alcun rapporto con i loro introiti, in particolare per i percettori di

Hartz IV". Axel Weber, portavoce della società che gestisce le scommesse calcistiche nel NRW, ha spiegato che la decisione del giudice verrà ovviamente rispettata, anche se ha chiesto maggiori chiarimenti sui metodi pratici di applicazione.

"Non posso mica riconoscere dall'aspetto se uno è disoccupato", ha spiegato il manager, aggiungendo che i titolari delle ricevitorie "non possono chiedere ai loro clienti di mostrare il tessero di disoccupato, prima di accettare le loro giocate".



TOTOCALCIO

Cina: crollo auto.

Crollano di oltre il 30% le vendite di auto a febbraio in Cina. Le vendite auto sono scese del 33,09 per cento rispetto a gennaio pari a 1,267 milioni di unità, mentre la produzione a febbraio è diminuita del 29,89 per cento rispetto a gennaio, pari a 1,26 milioni di unità. Nei primi due mesi del 2011 in Cina sono stati venduti 3,15

milioni di unità, mentre sono state prodotte 3,07 milioni di unità, rispettivamente in crescita del 9,71 per cento e dell'8,75% anno su anno.

Le vendite di auto in Cina nel 2010 sono cresciute del 32,37%, pari a 18,06 milioni di unità.

ECONOMIA



La Ditta Scianca, da oltre mezzo secolo e con l'esperienza che si tramanda da tre generazioni, affianca la tradizione all'innovazione per il raggiungimento di una qualità sempre più elevata che ha portato al riconoscimento e conseguimento del Bollo CEE.

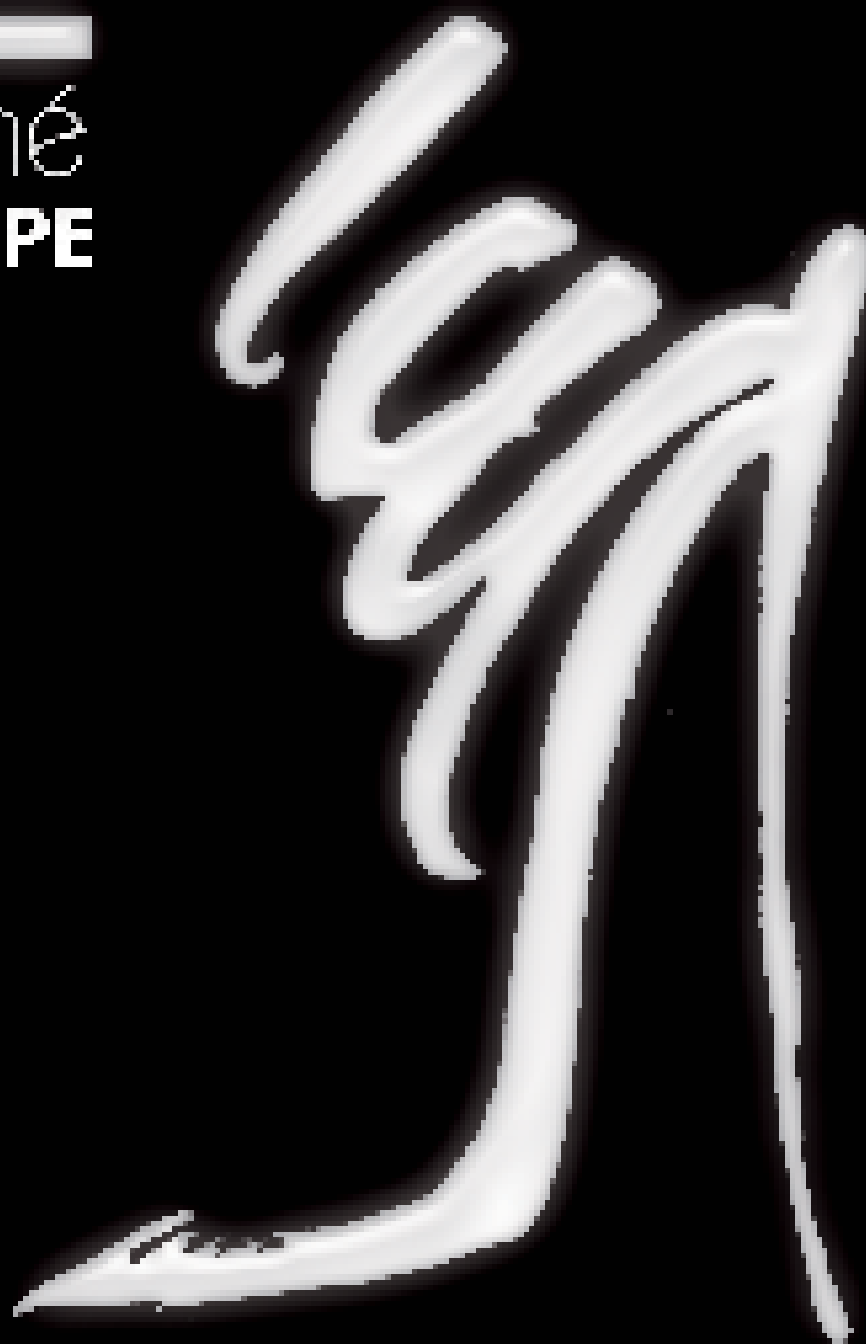


Sede e Stabilimento: Via Teverina, 13 - MONTECCHIO (TR)
Tel. 0744.951040 - Fax 0744.951715 - www.scianca.it



duedimé
LE SCARPE

**Create per passione
Realizzate per conquistare**



ORVIETO Corso Garibaldi, 14

tel. 0763 393555

BOLSENA Corso della Repubblica, 22

tel. 0761 799310

MONTEFIASCONE Corso Garibaldi, 3

tel. 0761 890578

ACQUAPENDENTE Piazza Oberdan, 21

tel. 0755 782727



animalhouse

PULITI E FELICI

di Sara Scoparo

Nuova Gestione

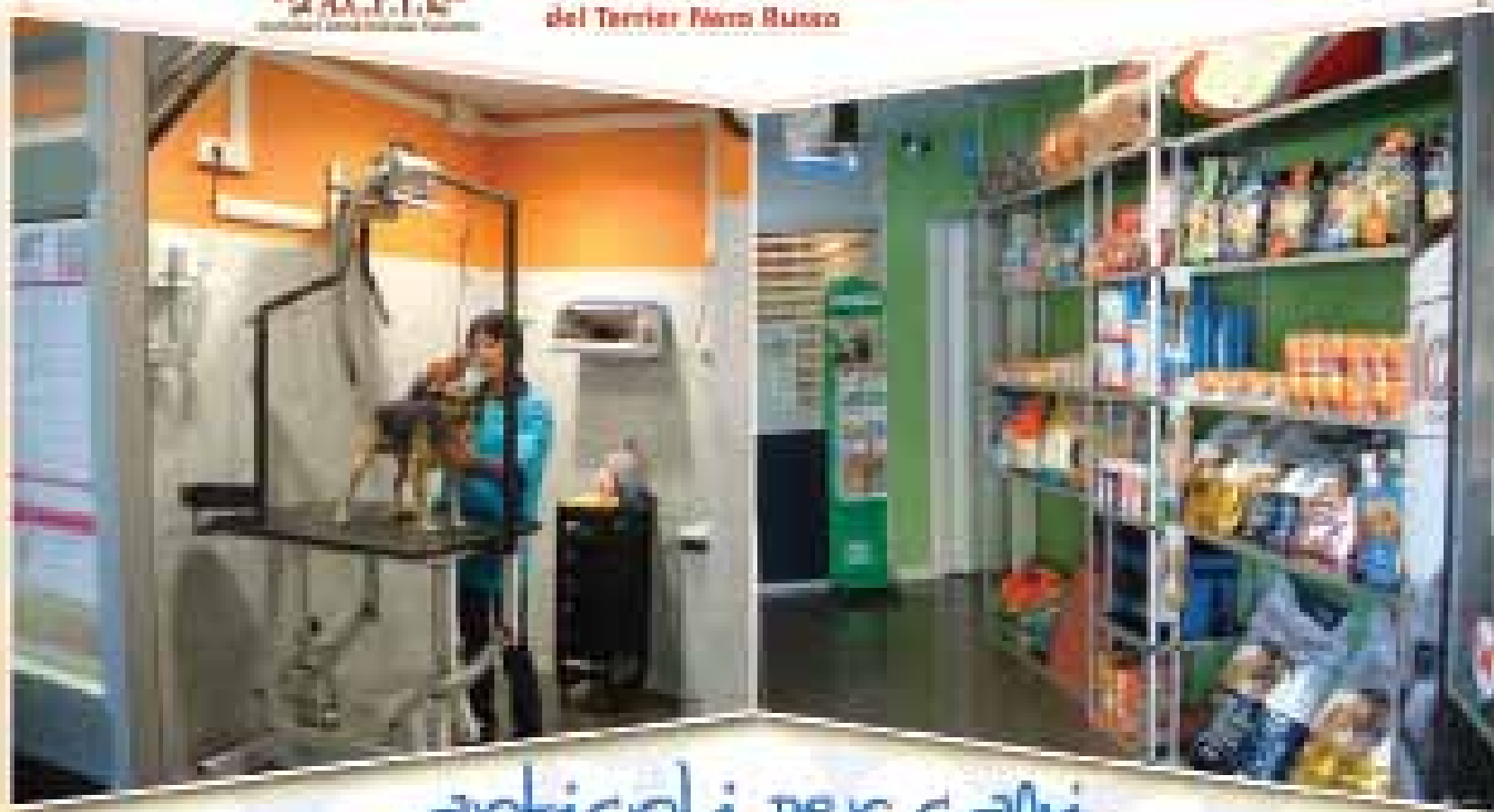
TOELETATURA CANI E GATTI

ESCLUSIVAMENTE CON PRODOTTI NATURALI

Associazione
Centrale
Professionista
Toielettatori



- Attestato di partecipazione al Campionato Italiano di Toelettatura 4° classificata
- Partecipazione Corso nazionale di Toelettatura 8° edizione
- Partecipazione allo stage di Toelettatura sulla preparazione del Terrier Nero Russo



articolati per cani

Vasto assortimento mangimi

CIBAU

CIMIAO

TONUS

Club

Gambassi

animalhouse

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

Orario: 9,00 - 13,00 - 15,00 - 20,00

Sabato orario continuato - Domenica chiusa

E' gradita la prenotazione



Produzione
propria

COLOMBE e
PIZZE PASQUALI



Pane

Pizza da asporto

Dolci tipici

Rinfreschi su
ordinazione



IL FENOMENO

IL FENOMENO

a cura di Lorenzo Grasso

Il futuro, sostenibile, è qui: MASDAR.

Nel cuore del deserto la prima città a zero emissioni che vedrà la luce verso il 2020.

Come diceva, anzi cantava qualcuno, "non c'è mai fine al viaggio anche se un sogno cade". Ed il Viaggio verso un pianeta più pulito appena iniziato. Nel cuore del deserto degli Emirati Arabi, a soli 17km dal centro di Abu Dhabi, alcune delle più elevate menti del pianeta possono considerarsi i primi residenti della città del futuro. Masdar city, che in arabo significa città sorgente, è infatti la realizzazione concreta di un sogno: la prima città a zero emissioni. Ed è proprio un colosso dell'esportazione petrolifera a dar vita a questa utopia: voluta dalla Masdar Initiative, società di proprietà di un famoso sceicco arabo, la nuova città di fondazione "carbon-neutral" potrebbe divenire il primo modello esportabile di centro urbano completamente autonomo ed indipendente dai combustibili fossili, in un momento storico in cui sembra avvicinarsi a grande velocità il collasso dei tradizionali sistemi di approvvigionamento energetico. Il progetto è stato redatto dallo studio londinese Foster&Partners, si estenderà per un'area di 6Km² e sarà pronta ad ospitare 50.000 persone tra residenti ed imprese commerciali. E tutto è pensato ai fini del risparmio energetico: l'impianto urbanistico di Masdar city si dispone



sul territorio secondo un asse planimetrico nord-est sud-ovest in grado di mitigare il vento caldo del giorno (si raggiungono fino a 50°) con la fresca brezza notturna. Gli edifici trovano ispirazione nella tradizione araba



con cunicoli stretti, schermature solari, oasi verdi e torri del vento in grado di canalizzare l'aria fino al piano stradale. La realizzazione di quello che fino a poco tempo fa era considerato utopia, ha avuto inizio nel 2007 attraverso la costruzione di una centrale fo-

tovoltaica da 40 megawatt, pronta a produrre energia senza emissione di CO2 per un team di scienziati, ricercatori, studenti ed architetti unico al

mondo, in grado di elaborare soluzioni per il futuro delle tecnologie delle fonti rinnovabili e delle energie alternative.

La città al completo vedrà la luce verso il 2020. Attualmente sono già stati realizzati 6 edifici, i laboratori del nuovo Masdar Institute e dei più importanti centri di formazione e ricerca provenienti da tutto il mondo, tra i quali spicca il famoso MIT di Boston.

Ed un tocco di Italia c'è anche qui. Per garantire emissioni pari a zero, Masdar sarà circondata da alti bastioni, all'interno dei quali le automobili tradizionali non potranno accedere. Il trasporto avverrà grazie ad una ferrovia leggera e un servizio di taxi elettrici denominato Prt (Personal rapid transit), concepito dalla mente dell'ingegnere italiano Luca Guala. Si tratta di una serie di veicoli individuali senza conducente e a guida obbligatoria, in grado di muoversi alla velocità di 40 km orari lungo una pista sotterranea predefinita per 87 fermate, poste nel centro della città e nei punti nevralgici del traffico, come l'aeroporto, la stazione o i centri di ricerca del MIT. Il costo: "Un progetto di Prt costa attorno ai 10-15 milioni per chilometro, come una linea di tram - assicura

l'ingegner Guala - a differenza di una linea metropolitana tradizionale che generalmente arriva a costare 70-80 milioni per chilometro". E l'impegno ecologico chiama a raccolta ogni singolo cittadino, che in prima persona dovrà contribuire al felice esito del progetto ed alla riduzione dei consumi: ogni abitante avrà a disposizione un quantitativo ben preciso di chilowattore da fonti rinnovabili ed 80 litri d'acqua al giorno. Un sistema a led colora-



ti, posto all'esterno di ogni unità abitativa, permetterà di verificare il rispetto delle quantità procapite disponibili o l'eventuale superamento dei limiti consentiti. A pieno regime, Masdar city avrà un fabbisogno energetico compreso tra i 200 e i 240 MW, interamente ottenuti da impianti con fonti rinnovabili, parchi eolici e piantagioni intensive, rigorosamente dislocati all'esterno della città lungo il perimetro murario. L'80% dell'energia sarà comunque ricavata dall'apporto solare, che affiancherà la produzione massiccia data dalla centrale fotovoltaica, all'installazione dei pannelli solari su tutte le coperture degli edifici. Nulla andrà sprecato. Il 98% dei rifiuti potrà essere riciclato divenendo compostaggio o biomassa per i termovalorizzatori e la stessa acqua potabile dopo un adeguato trattamento di purificazione e depurazione verrà reimpressa nel sistema.

a postoLa 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**Le città, queste sconosciute!****ITINERARY**

Questa settimana non un posto, ma un viaggio tra le città che hanno diverse caratteristiche per essere ricordate. Un sondaggio condotto dal sito di viaggi TripAdvisor sulla città più pulita del mondo ha visto al secondo posto dei voti la capitale danese: Copenhagen.

TripAdvisor ha condotto questo questionario che ha ricevuto la risposta di più di 2.400 viaggiatori. Al primo posto come città più pulita del 2009 è figurata Zurigo, seguita da Copenhagen e da Stoccolma. Nel podio di tutte le categorie contemplate dal sondaggio, figurano molte capitali nordiche. Per esempio, la città con gli abitanti più amichevoli ha visto Dublino al primo posto e Amsterdam al secondo. Per la seconda volta Londra viene insignita del deplorabile titolo di regina della sporcizia, risultando ben quattro volte più sporca di Parigi, che è la seconda in questa classifica che segnala pregi e difetti delle capitali europee. Nonostante l'alto livello di sporcizia della città, la capitale inglese si salva per la vita notturna e per il merito di avere i parchi pubblici più belli d'Europa, quasi a compensare lo sporco e a regalare ai cittadini un angolo di verde tra rifiuti e topi.

All'opposto, è stata riconosciuta appunto come città più pulita d'Europa, Copenhagen, che entro il 2015 mira anche a diventare la prima eco-metropoli al mondo, la città europea con il miglior ambiente urbano. Candidandosi come esempio di capitale attiva e responsabile, Copenhagen sta lavorando sulla ridefinizione degli spazi citta-



dini dalle strutture alla mobilità; sull'impronta dello stile di vita partendo dalla scelta di cibi ed alimenti sani, e sulla riduzione delle emissioni di CO2.

Ecco l'elenco completo:

- Città più cara: 1. Londra 2. Parigi 3. Roma, Venezia, Oslo, Mosca (pari)
- Città con abitanti più amichevoli: 1. Dublino 2. Amsterdam 3. Londra
- Città con abitanti meno amichevoli: 1. Parigi 2. Londra 3. Mosca
- Città con la migliore cucina: 1. Parigi 2. Roma 3. Firenze
- Città migliore per lo shopping: 1. Parigi 2. Londra 3. Roma
- Città migliore per la vita notturna: 1. Londra 2. Amsterdam 3. Parigi
- Città con i migliori giardini pubblici: 1. Londra 2. Parigi 3. Barcellona, Amsterdam, Copenhagen (pari)
- Città più romantica: 1. Parigi 2. Venezia 3. Roma
- Città con i cittadini più at-

- traenti: 1. Roma 2. Parigi 3. Stoccolma
- Città più pulita: 1. Zurigo 2. Copenhagen 3. Stoccolma
- Città più sporca: 1. Londra 2. Parigi 3. Roma, Atene (pari)
- Città più noiosa: 1. Bruxelles 2. Zurigo, Oslo, Varsavia, Zagabria (pari)
- Migliore città d'affari: 1. Praga 2. Budapest 3. Lisbona



Incredibile pensare che solo due secoli fa la città che più guardava alla pulizia delle strade era quella Napoli che ora tutti conoscono invece per la sua sporcizia. Napoli non era quella che oggi conosciamo e non lo era nel periodo più fulgido, quando le sue strade del centro erano pulite e non si trovava neanche una carta a terra lungo la Via Toledo, considerata la strada più bella del mondo insieme a Broadway nell'ottocento. Sembrerà strano ma il culto della nettezza urbana e l'attuazione della raccolta differenziata non furono invenzione del nord opulento ma si iniziarono, e seriamente, proprio a Napoli prima dell'unità d'Italia, prima che altrove e per volontà di Ferdinando II di Borbone. Tutto questo lo si scopre nella "Collezione delle Leggi e dei Decreti del Regno delle Due Sicilie" in cui è possibile apprendere che il 3 Maggio 1832 l'allora Prefetto di Polizia borbonica Gennaro Piscopo ordinò quanto segue: «Tutt'i possessori, o fittuarij di case, di botteghe, di giardini, di cortili, e di posti fissi, o volanti,

avranno l'obbligo di far spazzare la estensione di strada corrispondente al davanti della rispettiva abitazione, bottega, cortile, e per lo sport non minore di palmi dieci di stanza dal muro, o dal posto rispettivo». Era tutta la questione igienica ad essere trattata; vigeva dunque il divieto di gettare a qualsiasi ora dai balconi «alcun materiale di qualunque siasi natura», comprese «le acque servite per i bagni». Fa specie e non poco che era assolutamente vietato «lavare o di spandere panni lungo le strade abitate». Sembrano tempi così lontani, persi nella memoria, era solo due secoli fa, quando il così detto progresso ancora non c'era. Val la pena ricordare che anche Goethe, nel suo viaggio in Italia, aveva avuto modo di ammirare già nel 1787 il riciclo degli alimenti in eccesso che si attuava tra Napoli e le campagne tutt'intorno.

Ed un'altra classifica molto particolare, per scegliere un viaggio, è quella sulle città più fredde del mondo.

Ecco a voi la classifica a partire dal decimo posto.

- 10) Varsavia - Polonia (-29°)
- 09) Nuuk - Groenlandia (-29,5°)
- 07) Tallinn - Estonia (-30°)
- 07) Vilnius - Lituania (-30°)
- 06) Bucarest - Romania (-32°)
- 05) Helsinki - Finlandia (-33°)
- 04) Ottawa - Canada (-37°) 03) Minsk - Bielorussia (-40°)
- 02) Ulaanbaatar - Mongolia (-49°)
- 01) Astana - Kazakistan (-52°)

La vincitrice indiscussa è Astana, capitale del Kazakistan. Fa rabbrivire solo leggere i -52° che ha toccato in freddo mese di gennaio 2011. Attenti quindi a leggere le guide, magari non troverete proprio tutte le informazioni che vi servono per il vostro viaggio.

Cosmetici: attenzione alle scadenze e alla qualità.

Allergie, irritazioni della pelle, prurito: sono i principali effetti collaterali di un uso scorretto dei cosmetici.

L'Eaaci, l'Accademia Europea di allergologia e immunologia, ha colto l'occasione di un recente convegno tenutosi a Venezia per rilanciare i dati del fenomeno.

Eczemi e rush cutanei, vescicole e crisi di prurito: se il cosmetico contiene una delle 26 sostanze allergeniche elencate nelle linee guida stilate dagli esperti dell'Unione Europea, il rischio di dover fare i conti con uno dei questi disturbi è elevato, soprattutto per i sog-

getti allergici e per i bambini, che hanno una pelle immatura e delicata.

L'incidenza di questi disturbi della pelle tra i più piccoli è in aumento: negli ultimi anni la percentuale di bambini che ha sofferto di eczemi e reazioni allergiche ai trucchi e ai cosmetici è raddoppiata.

Questo perché la pelle dei bambini è estremamente delicata e fragile, ma anche perché è piuttosto di moda truccare le bambine e usare un gran numero di cosmetici e prodotti detergenti.

Ma come difendersi dalle reazioni allergiche ai cosmetici?

I dermatologi dell'Istituto San

Gallicano di Roma consiglia di:

- acquistare solo prodotti sicuri e di qualità. Resistere, dunque, alla tentazione di comprare trucchi e creme a poco prezzo sui banchi dei mercati;

- fare attenzione a ciò che si compra: l'etichetta deve riportare, in modo visibile, il nome e il responsabile dell'azienda produttrice, data di scadenza del prodotto (se la scadenza è superiore a trenta mesi viene inserita l'immagine di un vasetto aperto e la validità post-apertura), precauzioni particolari per l'impiego, funzione del prodotto, ingredienti;

- se si soffre di allergie è bene

testare una piccola quantità di prodotto su una piccola area dell'avambraccio.

E' bene comunque non esagerare con creme, profumi, trucchi. Se possibile, meglio preferire prodotti a base di sostanze naturali che non contengano profumo (che può irritare anche le vie respiratorie e gli occhi).

Sui bambini usare preferibilmente prodotti naturali e non profumati. Limitare il trucco ad occasioni davvero straordinarie (una recita, una festa in costume, un giorno speciale) e usare esclusivamente prodotti di altissima qualità.

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



www.amicocuore.it

UOVA DI CIOCCOLATO FANNO BENE AL CUORE.

Uova di cioccolato benefiche per la salute, a patto che non si superino le dosi consigliate dagli esperti, e soprattutto dal buon senso. Il dolce tipico della Pasqua e', infatti, in grado di proteggere cuore e arterie dai disturbi piu' comuni come l'ipertensione, ma anche da ictus e infarto.

A confermarlo e' un megastudio condotto su ben 19 mila persone dagli esperti del German Institute of Human Nutrition, che ne descrivono i risultati sulla rivista 'European Heart Journal'. Pare dunque che chi e' abituato a consumare mezza tavoletta di cioccolato a settimana corra un rischio del 39% inferiore di disturbi cardiocircolatori rispetto a chi non ama il cioccolato o, al contrario, a chi ne mangia in modo eccessivo. Inoltre i consumatori 'moderati' di cioccolato vantano in media una pressione piu' bassa. Ma attenzione: all'interno dello studio, che ha monitorato per otto anni

i pazienti coinvolti, la differenza tra amanti 'scellerati' del cacao e consumatori 'equilibrati' sia pari a un solo cubetto di cioccolato in piu' o in meno al giorno. "

Il consumo moderato di questo alimento - evidenzia Brian Buijsse, autore principale dello studio - e' in grado di aiutare a prevenire disturbi cardiovascolari di vario tipo. Ma solo se il cioccolato va a sostituire altri cibi ad alto contenuto calorico: non si puo' pensare di giovare dei suoi benefici se 'il dolce' si abbina a snack ipercalorici e bibite dolci."



amico cuore

PROSSIMA DISTRIBUZIONE



Progetto Orvieto cittacardioprotetta
Amici del Cuore di Orvieto
per comunicazioni:
333 5703075

CIOCCOLATO NERO E IPERTENSIONE ARTERIOSA.

Molti studi hanno documentato l'effetto favorevole del cioccolato nero sull'insulino-sensibilita', sulla funzione endoteliale e sugli eventi cardiovascolari. Sembra anche che l'assunzione con la dieta del cioccolato nero (si parla solo di cioccolato nero) abbia un effetto benefico sull'ipertensione arteriosa e sulla pre-ipertensione, ma gli studi sono ancora poco numerosi e i risultati non sono univoci. Hypertension ha pubblicato una revisione critica di 13 studi sull'argomento (8 in aperto e 6 in doppio cieco), da cui risulta che il cioccolato nero ha abbassato la pressione in 6 dei 7 studi in aperto, ma solo in 1 degli studi in doppio cieco. E' quindi un effetto placebo? Non sembra perche' gli studi in doppio cieco hanno utilizzato metodologie criticabili e comunque sono di difficile attuazione in quanto gli elementi bioattivi del cacao sono riconoscibili al sapore. Inoltre intervengono importanti elementi socioculturali, tra cui la percentuale di cacao, la preparazione stessa del cioccolato: i procedimenti non sono tutti uguali, sono in parte segreti, e possono pesantemente influire sui principi attivi. Nel complesso comunque l'effetto favorevole sull'ipertensione sembra esserci ma molti quesiti rimangono da definire: quali sono i dosaggi migliori? Quali le percentuali di cacao migliori? A quale tipo di popolazione ci si deve rivolgere?

C'e' una marca di cioccolato (o un modo di preparazione) migliore delle altre? Quali sono gli effetti avversi? Rispondere a queste domande puo' portare a piacevoli raccomandazioni, una volta tanto, per milioni di soggetti ipertesi e pre-ipertesi.

IDROKINESITERAPIA: risultati migliori in tempi ridotti.

L'idrokinesiterapia è una disciplina fisioterapica che si propone di curare patologie del movimento e danni esitanti, attraverso l'acqua. Si tratta perciò di una tecnica riabilitativa svolta all'interno di una vasca appositamente progettata (piscina riabilitativa), che consente un'attività terapeutica, svolta in modo confortevole e sicuro, senza che sia necessario saper nuotare.

dallo spasmo muscolare, stimolando l'attività del sistema respiratorio, cardiocircolatorio e gli apparati venoso e linfatico.

La **Medicina Riabilitativa** ci offre crescenti dimostrazioni di come l'idrokinesiterapia rappresenti oggi, uno strumento fondamentale per potenziare la qualità del trattamento, migliorare i tempi ed ampliare gli obiettivi di recupero funzionale.

Presso il Centro SRED Il Girasole l'offerta riabilitativa, per l'**età evolutiva** e per **utenti adulti**, è rivolta a soggetti con patologie neurologiche in fase post-acuta e cronica (disturbi della coordinazione motoria, esiti di PCI, emiplegia, distonia, miopatie, distrofia muscolare, paralisi del plesso

brachiale, Sclerosi Multipla, Atassia, esiti di ictus cerebrali, Malattia di Parkinson, ecc.), con patologie ortopediche, in fase acuta e post-operatoria (fratture, lussazioni, artrosi, malattie croniche degenerative, ecc.), patologie reumatiche (artrite reumatoide, SAAP, artrite sieronegativa, ecc) e con patologie suscettibili di linfo-drenaggio o condizioni postchirurgiche ad esito cicatriziale doloroso.



Il Girasole
Obbedienza alla Vita



La **temperatura ottimale di 32°** dell'acqua favorisce il rilassamento e produce benefici effetti sul corpo umano in particolare, sul sistema nervoso, sui sistemi muscolare e delle articolazioni.

Il **principio del galleggiamento** e la **spinta idrostatica** permettono di evitare il sovraccarico delle articolazioni e di rilassare tutto l'apparato muscolo-legamentoso, favorendo un più rapido recupero della forza e della funzionalità dei muscoli e consentendo un più agevole movimento con perseguimento del carico precoce e progressivo sugli arti inferiori nelle patologie ortopediche e ripristino di schemi motori anche in presenza di ipostenia severa. Inoltre la **resistenza passiva** al movimento opposta dall'acqua genera un benefico massaggio al corpo immerso, offrendo sollievo dal dolore e



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, musicoterapia;
- 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

Shiatsu e mal di schiena.

Uno dei motivi per cui di solito ci si avvicina allo shiatsu è perché si soffre di mal di schiena. Anche se è riduttivo pensare allo shiatsu semplicemente come un rimedio 'pronto' per la lombalgia, è certamente molto efficace. Più efficace di altre tecniche.

Con il termine lombalgia si definisce una patologia dolorosa del rachide medio-inferiore che i non addetti ai lavori chiamano comunemente "mal di schiena". Secondo statistiche medie recenti tale patologia ha raggiunto dimensioni che possono considerarsi epidemiche.

La percentuale delle persone che soffrono di mal di schiena nel mondo occidentale è impressionante: secondo l'organizzazione mondiale della sanità si tratta di circa l'**ottanta per cento** degli adulti. Quasi quindici milioni di italiani soffrono di mal di schiena in modo più o meno grave e quasi sempre lo affrontano attraverso l'assunzione di antidolorifici o con un intervento chirurgico invece che con una attività di prevenzione o con metodi naturali. Statisticamente, il mal di schiena è la prima causa di assenteismo dal lavoro e la seconda di invalidità permanente.

Tra le cause di tale disturbo ricordiamo la debolezza dei muscoli addominali, la postura scorretta adottata dalla maggior parte delle persone, la vita sedentaria, gli sforzi sul lavoro, la pratica dello sport effettuata in maniera sbagliata.

LE PROVE SCIENTIFICHE

Uno studio condotto presso una clinica ortopedica di Taiwan e pubblicata sulla versione online del British Medical Journal, si è occupato dell'efficacia del trattamento shiatsu nel miglioramento del mal di schiena in termini di disabilità e dolore percepito. Nel

trial sono stati coinvolti circa 130 soggetti tra i 18 e gli 81 anni ai quali, in assenza di patologie organiche, disturbi psichiatrici, tumore o dolore acuto severo, è stata diagnosticata lombalgia cronica. Tutti i partecipanti allo studio hanno compilato un questionario, in base al quale è stato attribuito un punteggio per stabilire il grado di disabilità, definito minimo se l'indice era compreso tra 0 e 12 e significativo per valori tra 13 e 24.

Risultato a fine ciclo "Meno dolore con il trattamento shiatsu"

È stata registrata una netta diminuzione del dolore a schiena e gambe e dell'interferenza del dolore con le normali attività quotidiane, inoltre è migliorata la qualità della vita in coloro che si sono sottoposti a digitopressione. Dopo il follow-up a sei mesi i risultati sono stati pressoché gli stessi, a prova che gli effetti benefici del trattamento non sono solo a breve termine, ma si prolungano nel tempo. Nonostante gli autori stessi ammettano l'esistenza di alcuni limiti allo studio (tra cui la possibile influenza psicologica, la mancanza di circa il 15% dei pazienti al follow-up dopo 6

Dopodiché i pazienti sono stati sottoposti ai trattamenti che comprendevano sei sedute, nell'arco di un mese.

mesi e il fatto che l'efficacia del trattamento dipenda dal terapeuta) **i risultati mostrano comunque una certa superiorità di efficacia dello shiatsu nel combattere la lombalgia.**

Ricordiamo che lo shiatsu è un trattamento manuale di digitopressione con, nell'immediato, un senso di benessere generale; la pressione facilita il rilassamento e stimola il rilascio di endorfine, sostanze prodotte dal cervello in grado di esercitare un'azione analgesica, capace di alzare la soglia del dolore.

Personalizzato per intensità e durata al singolo individuo è quindi adatto a persone di ogni 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).

IL GINOCCHIO.

L'articolazione del ginocchio è probabilmente l'articolazione più importante dell'arto inferiore, con problemi a questa articolazione risulta difficile svolgere qualsivoglia funzione motoria di spostamento.

L'articolazione del ginocchio è composta dal Femore il quale partecipa con i condili femorali, dalla Tibia tramite il piatto tibiale e dalla Rotula. I condili femorali superiormente ed il piatto tibiale inferiormente si fronteggiano, la rotula anteriormente è inglobata nel tendine quadricipitale il quale nella sua porzione inferiore prende il nome di tendine rotuleo e va ad inserirsi su una tuberosità della tibia. Tutte queste componenti ossee sono protette da uno strato cartilagineo che ha lo scopo di permettere lo scorrimento tra le parti e preservarle dall'usura.

Inoltre su entrambi i lati tra il condilo femorale ed il piatto tibiale sono presenti i cosiddetti Menischi, interno ed esterno, i quali oltre a svolgere la funzione ammortizzante permettono la congruità dei capi ossei.

La stabilità del ginocchio è garantita, oltre che da un buon tono e trofismo dei muscoli della parte superiore dell'arto inferiore anche da un complesso di legamenti.

La stabilità sul piano sagittale (antero-posteriore) è garantita dal Legamento Crociato Anteriore e dal Legamento Crociato Posteriore, chiamati in tal modo per la loro disposizione anatomica che li vede appunto incrociarsi tra di loro, rappresentano il PIVOT centrale dell'articolazione proprio perchè posizionati al centro del ginocchio.

La stabilità sul piano frontale (latero-laterale) è garantita dal Legamento Collaterale Mediale e dal Legamento Collaterale Laterale, posti rispettivamente sui versanti interno ed esterno del ginocchio.

Tutte queste componenti sono contenute dalla Capsula, manico fibroso che delimita l'articolazione, la quale è foderata nel suo versante interno da una pellicola detta Sinovia che svolge la funzione di nutrire le varie strutture articolari con il Liquido Sinoviale che secreta sotto lo stimolo del movimento.

C'è poi tutta una serie di Recettori, principalmente muscolari, legamentosi, tendinei ed articolari, che inviano continuamente

al Sistema Nervoso informazioni sulla posizione del ginocchio e sullo stress a cui le sue strutture sono sottoposte durante i vari movimenti. La funzione di tali recettori è quella di far intervenire in modo sincrono ed adeguato le componenti muscolari, affinché si mantenga una buona sinergia tra le varie componenti articolari coinvolte e pertanto si preservi l'articolazione da possibili danneggiamenti.

L'articolazione del ginocchio permette quasi esclusivamente movimenti di flessione e estensione oltre ad un minimo movimento in rotazione, valutato in pochissimi gradi, possibile solo ad articolazione piegata o flessa. Il range articolare invece per la flessione-estensione va da 0° a 180°, anche se con un minimo di

110° di escursione l'articolazione riesce a svolgere tutte le sue funzioni.

Questo movimento avviene grazie a due componenti motorie sinergiche, la rotazione dei condili sul piatto tibiale e lo scorrimento degli stessi sempre sul piatto tibiale.

La rotula invece scorre inserita tra i due condili femorali, il suo compito è quello di fare da punto di leva per il muscolo quadricipite affinché possa più agevolmente sollevare la gamba.

L'articolazione del ginocchio può subire diversi danni che si possono differenziare a seconda dello stile di vita e dell'età di un individuo, a seconda dell'atteggiamento posturale adottato, ma anche da molti altri fattori come ad esempio metabolici e bio-chimici.

In ambito posturale possiamo trovare un ginocchio varo o valgo, come un ginocchio in falso varo e in falso valgo a seconda di quale catena muscolo-fasciale si trova in disfunzione. E' comprensibile che in questo caso oltre che trattare l'articolazione del

ginocchio è altrettanto importante il lavoro globale sulla postura. Alcune patologie che colpiscono il ginocchio invece compaiono esclusivamente in giovane età quando la componente ossea non si è ancora ben strutturata come la classica "Sindrome di Osgood-Schlatter", tipica dei giovani atleti sottoposti a carichi

è sempre un sovraccarico meccanico che può essere di tipo funzionale come negli atleti e nelle persone che svolgono un lavoro pesante e ripetitivo o di tipo ponderale come nelle persone in sovrappeso se non obese. L'usura dell'articolazione può colpire solo una parte dell'articolazione piuttosto che tutta e



di lavoro sproporzionati dove il quadricipite contraendosi massivamente provoca un disinserzione distale del tendine rotuleo che trascina con se anche parte dell'osso ancora in via di formazione.

Ci sono poi tutti i danni causati dai più svariati traumi che colpiscono sia gli atleti o coloro che fanno sport senza una adeguata preparazione preventiva che la popolazione in genere. In questa categoria possiamo includere le lesioni dei menischi, dei legamenti, della capsula ma anche fratture delle componenti ossee. E importante sapere che buone muscolatura, reattività ed elasticità possono servire a salvaguardare l'articolazione da eventuali traumi soprattutto in ambito funzionale.

Invece lo stile di vita condiziona l'articolazione del ginocchio dal punto di vista dell'usura. La patologia tipica dell'usura è l'artrosi, cioè un consumo eccessivo di una o più parti dell'articolazione con conseguenti danni funzionali di vario grado che possono portare alla necessità di impiantare una protesi. La causa dell'artrosi

sia una sola articolazione piuttosto che entrambe in relazione alle variabili aggiuntive coinvolte tipo età, sesso, postura, lavoro, attività fisica, etc.

Nei danni all'articolazione del ginocchio ad eziologia metabolica e bio-chimica possiamo far rientrare sia l'artrosi per la ridotta tenuta dei tessuti connettivi alle sollecitazioni meccaniche da alterato nutrimento dei tessuti stessi ed altresì tutte le patologie reumatiche, dalla sinovite acuta reattiva alle reazioni osteofitarie per limitare la funzionalità articolare come risposta all'alterazione in atto.

In ogni caso la fisioterapia e la riabilitazione sono elementi indispensabili dai quali non si può prescindere se si vogliono ottenere una remissione dei sintomi dolorosi, una risoluzione del quadro infiammatorio, un rallentamento del processo degenerativo ed un buon recupero funzionale.

Mariella Melon
Fisioterapista
Ortho-bionista
Insegnante di Ortho-bionomy



IMPRESA&FISCO



STUDIO RB
RISORSE & BUSINESS
SERVIZI E CONSULENZE FISCALI
E GIURIDICHE

di Rellini A. e Bartolini M.

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

www.studioorb-orvieto.it

LOCAZIONI. Il regime della cedolare secca sugli affitti non conviene sempre.

A decorrere dal 2011, l'Art. 3 del D.Lgs. 23, introduce per le sole persone fisiche in possesso di redditi derivanti da locazione di immobili abitativi, la possibilità di tassarli, dietro opzione da comunicare per iscritto all'inquilino, tramite un'imposta sostitutiva detta "cedolare secca" del 21% sui canoni percepiti (19% per i canoni a contratto concordato) in sostituzione dell'irpef progressiva adottata fino ad oggi. Il regime della cedolare secca non sempre è convenien-

te, la situazione va vista caso per caso. In genere è conveniente per i contribuenti che posseggono redditi medio/alti superiori ad euro 15.000 annui e composti sia da redditi fondiari derivanti da locazione che da altri redditi come quelli da lavoro dipendente o pensione perché non facendo cumulo con quest'ultimi possono neutralizzare l'applicazione dell'aliquota irpef progressiva fermandosi alla soglia del 21%. I vantaggi per i proprietari spaziano dal risparmio fiscale,

qualora si verifichi, all'esenzione dell'imposta di bollo e dell'imposta di registro al momento della registrazione del contratto e per i rinnovi annui successivi, passando per le varie addizionali regionale e comunali anche se i locatori si vedono sospesa la possibilità di chiedere l'aggiornamento annuale del canone. Per gli inquilini il risparmio rimane circoscritto alla sospensione dell'aggiornamento del canone per il periodo di opzione della cedolare ed all'esenzione

dell'imposta di registro e bollo.



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

In merito all'Avviso Comune per la sospensione dei debiti delle piccole e medie imprese verso il settore creditizio, del 3 agosto 2009, tra il Ministero dell'Economia, l'ABI e le altre rappresentanze d'impresa, è stato siglato il 16 febbraio scorso un nuovo accordo volto ad aiutare le piccole e medie imprese in temporanea difficoltà finanziaria.

Innanzitutto è stata concordata la proroga al 31 luglio 2011 del termine per la presentazione delle richieste di sospensione temporanea (in genere, 12 mesi) del pagamento della quota ca-

pitale delle rate o dei canoni affinenti a operazioni di mutuo o di leasing. Novità: per i mutui riferiti ad imprese in salute e che sono già stati oggetto di moratoria c'è la possibilità di avere un'ulteriore proroga massima di due o tre anni. Pertanto, è consentito a tali imprese di diluire il debito residuo su un orizzonte temporale più esteso.

Al beneficio possono essere ammesse le piccole e le medie imprese, soggette temporaneamente a difficoltà, con una situazione economica e finanziaria che possa provare la continuità

aziendale. La sospensione della quota capitale delle rate determina, pertanto, lo slittamento del piano di ammortamento per periodo analogo. Gli interessi sul capitale, però, devono essere corrisposti alle scadenze originarie.

In merito agli interessi da corrispondere durante il periodo di sospensione, gli stessi saranno calcolati sul debito residuo in essere alla data di sospensione. Le operazioni di sospensione, comunque, non potranno causare un aumento dei tassi praticati e, inoltre, non saranno ap-

plicabili interessi di mora.



A cura di:
Dott. Bartolini Marco
Dottore Commercialista;
Revisore dei Conti;
Curatore fallimentare,
Tribunale di Orvieto.
Partner STUDIO RB

Dal 1° aprile 2011 importanti cambiamenti hanno interessato i datori di lavoro domestico. Le varie comunicazioni di assunzione, trasformazione, proroga e cessazione del rapporto di lavoro domestico possono essere effettuate esclusivamente in due soluzioni: via web o il Contact Center Multicanale. In caso di difficoltà, ci si può avvalere di un intermediario abilitato come un Consulente del Lavoro. Il vecchio bollettino postale precompi-

lato è stato sostituito dal "MAV", scaricabile direttamente dal sito dell'INPS. Per accedere al servizio web è necessario autenticarsi con PIN o Carta Nazionale dei Servizi. Il servizio di presentazione delle denunce è disponibile sul sito www.inps.it, nella sezione "Servizi Online/Al servizio del cittadino". In alternativa al MAV, il datore di lavoro può rivolgersi ai soggetti aderenti al circuito "Reti Amiche" o effettuare il pagamento con carta di credi-

to, utilizzando il servizio online dell'Inps o il numero verde del Contact Center. Le comunicazioni di variazione o cessazione devono essere effettuate entro cinque giorni dalla data dell'evento stesso, mentre la comunicazione di assunzione deve essere fatta entro le ore 24 del giorno antecedente l'inizio del rapporto di lavoro. La ricevuta, oltre ai dati inseriti dal datore di lavoro, contiene il codice del rapporto di lavoro e tutti i dati per effettuare il

pagamento dei contributi dovuti.



A cura di:
Rag. Francesco Argentini
Consulente del Lavoro.
Partner STUDIO RB