



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

TELEFONIA

Telecom nuove tariffe.

Spariscono le fasce orarie dalle tariffe di telefonia fissa di Telecom Italia. Secondo quanto ha spiegato oggi l'ad Marco Patuano alle associazioni dei consumatori, dal primo luglio 2011, per le chiamate locali e interurbane verrà introdotta una fascia oraria di prezzo unica, valida tutti i giorni della settimana, eliminando così la precedente distinzione di costo tra fascia oraria intera e ridotta e tra giorni feriali e festivi e abbassando i prezzi. Il prezzo unico delle chiamate locali sarà di 0,70 cent al

minuto (a fronte degli attuali 1,43 della fascia intera e degli attuali 0,82 della fascia ridotta) e il prezzo unico delle chiamate interurbane sarà invece di 5 cent al minuto (a fronte degli attuali 10,69 della fascia intera e 3,10 della fascia ridotta).



ITALIA

Contraccettivo che dura 3 anni.

Arriva nel nostro paese un nuovo tipo di contraccettivo ormonale: si tratta di un bastoncino lungo 4 centimetri e largo 2 millimetri che si impianta sotto la cute del braccio e vi rimane posizionato per 3 anni.

A presentarlo alcuni ginecologi ed esperti, tra cui Chiara Benedetto, professoressa di ginecologia presso l'Università di Torino.

'Questo contraccettivo è a base di etonogestrel - spiega - un metabolita attivo del desogestrel, un progestinico. I vantaggi sono molteplici. Non contiene infatti estrogeni e può quindi essere utilizzato anche da donne che presentano controindicazioni al loro

uso'.

Inoltre non ha il rischio di essere dimenticato, come può accadere con l'assunzione della pillola ormonale.

'Cosa questa che - continua Benedetto - accade almeno una volta al mese a 8 donne su 10.

Se comunque la donna cambia idea e vuole farsi togliere il contraccettivo può farlo in qualsiasi momento dal ginecologo, che lo rimuoverà con una lieve anestesia locale'.

Il contraccettivo presenta come svantaggio quello di una possibile irregolarità del ciclo mestruale, portando nel 20% dei casi ad amenorrea e in altri casi da un flusso più abbondante o prolungato.

USA

Bebè da allattare.

"Mettere la bambola in grembo. Avvicinare il bambino al fiore. Dopo l'allattamento al seno farlo ruttare. Dargli il suo ciuccio". Sono le istruzioni per l'uso del "Bebe' Glotòn", una bambola a cui una bimba può dare la propria tetta. Il gioco, già in commercio in Spagna dal 2009, sta creando scandalo in Usa dove è in vendita da alcune settimane. La bambola

promuove la sessualità delle bimbe, dice la catena tv Abc. Il gioco, che costa 39,50 euro è accompagnato da un top, che dovrebbe mettere il bambino, decorato con due fiori che simulano i capezzoli. Mettendo le labbra della bambola sul fiore, un sensore emette suoni come se stesse succhiando.

Fino ad ora le bimbe potevano allattare le bambole col biberon, ora possono farlo come le loro

madri, dicono alla casa produttrice.

La critica più dura è arrivata dalla catena tv Fox, che ha accusato la bambola di incitare alla pederastia. La ditta produttrice ha

chiesto di essere invitata in tv per dire la sua.



Officina - Gommista - Centraline
Assetti stradali e competizione

Vendita vetture
nuove e usate

Fattorini Motorsport



Assistenza e affitto
vetture da competizione



Via Cavalieri Vittorio Veneto, 4 PORANO (TR) - Fabrizio 338 9421185 - Maurizio 349 8254400 - Michele 328 5504437 - e-mail: m2racing@hotmail.it

Riflessi

Dai un tocco di eleganza alle tue cerimonie

*Bomboniere - Liste Nozze
Articoli da regalo*

05018 Orvieto (Tr)
Loc. Sferracavallo - Via Po, 20 - Tel. 0763.344863



Non si usano i fondi CEE contro la droga.

ITALIA

I finanziamenti europei per la lotta alla droga ci sono, ma le Regioni non sembrano accorgersene. Lo denuncia il Dipartimento nazionale antidroga. Spesso, secondo il Dpa, questi enti si lamentano di non avere i fondi per i loro progetti, ma altrettanto spesso il Dipartimento ha dovuto recuperare somme già erogate e non spese constatando, inoltre, che proprio le Regioni che si lamentano di più non presentano richieste a livello europeo per mancanza di esperienza di progettazione di questo tipo, lasciando quindi inutilizzati importanti finanziamenti. Questo è un problema che il Dipartimento ha voluto affrontare e risolvere, attraverso l'attivazione su tutto il territorio nazionale di un gruppo di promozione dei progetti europei, mediante un supporto tecnico ed operativo appositamente creato. L'obiettivo, affermano, è vincere questa inerzia che in ultima analisi penalizza gli operatori e le persone che dovrebbero beneficiare di questi fondi per poter incrementare le azioni di prevenzione, cura e riabilitazione. Purtroppo però - sottolinea il Dpa - ancora una volta a rispondere sono stati gli operatori di base e cioè quelli dei dipartimenti, delle comunità del volontariato ma non gli uffici e gli assessorati regionali

preposti. Per questo si è deciso di attivare un primo corso di formazione specifica per apprendere le regole della progettazione Europea, che avrà luogo domani a Roma, presso la Sala Polifunzionale della Presidenza del Consiglio dei Ministri e di dare seguito a un secondo corso in autunno, 'sperando che i referenti regionali nel frattempo riescano a comprendere l'importanza che la progettazione europea e i finanziamenti derivanti possono rivestire anche per il nostro Paese e per i loro territori'.

Fumo...light.

RICERCA

Una ricerca pubblicata sulla rivista *Addiction* dimostra che chi ha il vizio del fumo tende a farsi condizionare ad alcuni messaggi e marchi ingannevoli impressi sui pacchetti di sigarette. Un'indagine tra 8.000 fumatori di Australia, Canada, Regno Unito e Stati Uniti dimostra che parole come 'light' e 'slim' possono indurre i tabagisti a credere che le 'bionde' in questione facciano meno male. Un quinto dei fumatori intervistati ritiene, infatti, che 'alcune marche di sigarette possono essere meno dannose di altre' e le false credenze erano più alte tra i fumatori statunitensi.

I falsi miti duri a morire riguardano innanzitutto il colore: scritte e packaging in argento, oro e bianco vengono viste come più innocue rispetto a confezioni in rosso e nero. Messaggi come 'light', 'mild' o 'basso contenuto di catrame' - già banditi in circa 50 Paesi perché ritenuti ingannevoli - sono specchio per le allodole per molti. 'Uno dei messaggi più frequenti rilevati soprattutto nei confronti delle donne - ricorda David Hammond, uno degli autori dello studio - è l'indicazione 'slim'.

Nuovo reparto al Bambin Gesù.

MEDICINA

È stato inaugurato il nuovo reparto di trapianto di cellule staminali emopoietiche Mita 2 (Modulo interdisciplinare di terapie avanzate) dell'Ospedale pediatrico Bambin Gesù, cui ha contribuito l'associazione Davide Ciattini, con cui vengono raddoppiate le strutture dedicate alla cura della patologie oncematologiche, talassemia e immunodeficienza congenita. 'Il 75-80% dei bambini che si ammalano di tumore - ha spiegato Franco Locatelli, direttore del dipartimento di Onco-ematologia e centro trapianti dell'ospedale - oggi guarisce con varie terapie, come chemioterapia, chirurgia,

radioterapia e trapianto di cellule staminali emopoietiche. Con questo nuovo reparto il Bambin Gesù potrà rispondere più efficacemente alla crescente richiesta di trapianti, anche i più delicati, come quelli da genitori parzialmente compatibili, ma anche alla cura della talassemia o di quei bambini che nascono senza difese immunitarie'. Dai dati presentati emerge infatti il trend crescente di questo tipo di trapianti in ambito pediatrico. Dal 1986 ne sono stati effettuati 9.000 in Italia, di cui 530 nel 2010. 'Di questi, 107 procedure, pari al 20% - ha continuato Locatelli - sono state effettuate presso

il Bambino Gesù, il doppio del secondo centro italiano. Nel 2011 dovremmo superare i 140 trapianti'. Ogni anno ci sono nel nostro Paese 1.400-1.500 nuovi casi di neoplasie pediatriche, soprattutto leucemie, linfomi, neuroblastomi nei bambini tra 0 e 4 anni. L'attività del reparto sarà affiancata da quella della nuova Cell Factory, che sarà pronta entro il 2012, dentro il centro di ricerche pediatriche San Paolo fuori le mura, dove verranno preparati i prodotti di terapia cellulare somatica e genica, per arrivare a trattamenti personalizzati.



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



STAZIONE DI SERVIZIO

gestore **Sandro Paoletti**

TOTALERG

Lavaggio auto con acqua calda
e risciacquo con acqua ionizzata.
A mano e self service.
Lavaggio interno tappezzeria.





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

Energia biofossile, una svolta?

produrrà bioetanolo di seconda generazione.

Il progetto è a firma del Gruppo Mossi&Ghisolfi, leader mondiale nella produzione di Pet. Prende così l'avvio la fase di scale-up industriale, che tradurrà sul piano della produzione l'innovativa tecnologia.

concretizza un progetto in cui abbiamo creduto e che consegna al nostro Gruppo e al Paese la leadership tecnologica nel settore dei biocarburanti di nuova generazione e della biochimica – ha sottolineato Vittorio Ghisolfi, presidente del Gruppo Mossi&Ghisolfi –. Il nostro impegno sul fronte della ricerca non si ferma qui. La prossima sfida è l'individuazione di innovative applicazioni della tecnologia Pro.E.Sa.Tm nel campo della chimica verde".

Allo sviluppo del progetto hanno partecipato Enea, Po-

gnina – sarà riutilizzata come combustibile per gli impianti di generazione elettrica: in questo modo, l'impianto funzionerà in totale autonomia energetica.

Il territorio L'impianto sarà un'importante leva di sviluppo per il tessuto economico locale, su cui sorgerà un'innovativa esperienza di filiera agro-industriale. Partner importante in questo progetto è il settore agricolo, che potrà puntare sulla coltivazione di Arundo Donax – una pianta non infestante – per incrementare

la redditività dei terreni marginali e improduttivi.

Secondo le direttive dell'Unione europea, entro il 2020, almeno il 10% dei combustibili per auto-trazione dovrà provenire da fonti rinnovabili.

Questa disposizione crea di fatto un mercato, che, nella sola Italia, si traduce in una domanda stimata pari a non meno di 1,5 milioni di tonnellate di bioetanolo.

La tecnologia Mossi&Ghisolfi è in grado di soddisfare questa esigenza: sarebbe sufficiente coltivare con Arundo Donax il solo 3% dei terreni abbandonati in Italia per centrare il traguardo del 2020. Sotto il profilo della competitività di prezzo, inoltre, il bioetanolo di II generazione risulta più economico della benzina, con prezzi medi del greggio tra i 60 e i 70 dollari al barile.

Che sia l'inizio di una nuova era?



Pro.E.Sa.Tm, messa a punto nei laboratori di Chemtex – società di ingegneria del Gruppo Mossi&Ghisolfi – grazie ad un progetto di ricerca durato 5 anni e costato 120 milioni di euro.

La bioraffineria di Crescentino avrà una capacità produttiva di 40.000 tonnellate annue di bioetanolo, realizzato a partire da biomasse lignocellulosiche disponibili in filiera locale (nel raggio di 40 km) e non destinate al consumo alimentare.

"L'avvio dei lavori per la costruzione dell'impianto rappresenta per noi un importante traguardo e, allo stesso tempo, un nuovo inizio: si

litemico di Torino, Regione Piemonte e Novozymes, società danese leader nel settore della bioenergia e nella fornitura di enzimi per la produzione di bioetanolo di I e II generazione. L'ambiente sarà nei limiti d'uso possibile rispettato.

L'impianto avrà un impatto sull'ambiente contenuto grazie alle caratteristiche della biomassa selezionata per la produzione: la Arundo Donax – la comune canna di fosso – assicura una significativa capacità di sequestro di CO2 e cresce su terreni marginali, con basso consumo di acqua, fertilizzanti e territorio (grazie all'elevata resa per ettaro). La parte non utilizzabile della materia prima vegetale – la li-

Incredibile succeda in Italia? Non tanto, perché a livello di innovazione non siamo secondi a nessuno, solo a livelli governativi lo siamo.

E' stata posata la prima pietra a Crescentino (Vercelli) del primo impianto Ibp (Italian bio products) - primo al mondo - che, a partire dal 2012,

OFFICINA AUTOSERVICE

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

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

Yes HOTEL

PROMOZIONE "MIGLIORI VACANZE ALLA META' DEL PREZZO"

- con € 150,00 min. di spesa: weekend in hotel, (2 o 3 g.g.), fino a 5 persone.

- con € 400,00 min. di spesa: 1 settimana in hotel fino a 5 persone.

www.yesnetwork.it

ITINERARY

Così vicina...

Così vicina, così a metà tra Toscana e Umbria, un luogo ideale dove passare qualche ora a pochi km da Orvieto e sulla via per arrivare a Firenze.

Cortona fu una delle dodici città della confederazione etrusca. Delle sue primitive mura ciclopiche si possono ancora oggi osservare imponenti tratti appena modificati da mura medievali. Salvo pochi bei palazzi rinascimentali, il carattere prevalente degli edifici cortonesi è medioevale e contribuisce a conferire alle strette ed erte strade un aspetto molto suggestivo. Data la posizione elevata (600 s.l.m.) da ogni punto di Cortona si gode una stupenda vista che abbraccia tutta la Valdichiana. La leggenda, narrata da Virgilio, vuole che Cortona fu fondata, nella

notte dei tempi, dal mitico Dardano nel luogo in cui l'eroe, durante un combattimento, perse il suo elmo (Corys), da cui il nome di Coritus o Corjtus diventato negli anni Cortona.

Dardano era uno degli antenati di Re Priamo ... il Re della guerra di Troia, della bellissima Elena e del cavallo di Ulisse. Successivamente Cortona fu Umbra, Etrusca e Romana per poi essere, dopo il periodo delle invasioni barbariche, un libero comune sotto Uguccio Casali. Sono proprio gli oltre 2'000 anni di storia che fanno di Cortona una delle città più caratteristiche ed affascinanti dell'Italia centrale ed una delle mete ideali per capire e conoscere le nostre origini italiane.



Con una visita di poche ore a malapena si arriva a vedere la Piazza della Repubblica (Palazzo Comunale) e Piazza Signorelli (Palazzo Casali) oltre alla passeggiata per le vie.



Più articolata è una visita di una giornata intera: Si entra in Cortona da Porta Sant'Agostino o da Porta Bifora lasciando l'auto ai parcheggi "a valle" (che tra l'altro sono gratuiti) e si sale (a piedi) in centro o per Via Guelfa o per Via Ghibellina o Via Roma. In alternativa si può lasciare l'auto nella zona del Parterre ed entrare in Cortona (a piedi) da Via Nazionale. In ogni caso preparatevi a camminare praticamente mai in piano anche perchè solo via Nazionale delle strade principali è

in piano.

Quindi scarpe comode e via. Il vostro primo obiettivo sarà Piazza della Repubblica con il Palazzo Comunale. Si prosegue nell'adiacente Piazza Signorelli dove si visiterà il Palazzo Casali sede del Museo Etrusco.

Da qui si continua verso il Duomo ed il prospiciente Museo Diocesano. Si torna in Piazza Signorelli e si prosegue (in salita) verso l'Oratorio di San Francesco; da qui si continua a salire verso la chiesa di San Niccolò prima e Santa Margherita a seguire. Da qui si visiterà la Fortezza Medicea. Dopo tanta salita inizia

la discesa verso la chiesa di San Marco dove vedrete il grande mosaico sulla facciata realizzata da Gino Severini, porta Santa Margherita e la chiesa di San Domenico con i suoi affreschi del Beato Angelico e di Luca Signorelli. Si rientra in Cortona passeggiando per via Nazionale fino a ritornare in Piazza

della Repubblica. Da qui si parte per la visita alla parte bassa di Cortona, visitando Via Guelfa, Via Ghibellina e Via Roma Nel museo dell'accademia Etrusca, fra le molte opere d'ogni periodo emergono: il lampadario etrusco detto appunto di "Cortona", uno dei più celebrati bronzi dell'antichità; e la "Musa Polimma", pittura ad encausto d'epoca romana, di straordinaria bellezza. Nel museo Diocesano, oltre ad opere di Luca Signorelli, il grande pittore rinascimentale nativo di Cortona, si trova una delle più belle "Annunciazione" del Beato Angelico. Notevoli le chiese medioevali di S. Francesco di S. Domenico, il Palazzo Casali medioevale con facciata rinascimentale, le chiese di S. Maria Nuova e di San Niccolò, nelle quali si custodiscono opere d'arte di gran pregio. Fuori città si trovano la tomba etrusca detta "Tanella di Pitagora" (II se. A.C.) in loc. Cannai; tombe etrusche ad ipogeo del sec. VI e VII a.C. in loc. Sodo; il loc. Metelliano, la chiesa romanica di S. Angelo; ed al Calcinaio il

bel tempio cinquecentesco di S. Maria delle Grazie. Il convento delle Celle, fondato da San Francesco, è uno dei luoghi più suggestivi della zona. La "Via Crucis" del Severini (sec. XX)

segue la mistica rampa che unisce il centro abitato al sovrastante santuario di S. Margherita, a sua volta dominata dalla possente struttura della Fortezza del Girifalco.



Allergie: la primavera è alle porte e anche i disturbi delle allergie ai pollini.

Nessuna tregua, quest'anno, per chi soffre di allergie: nonostante le basse temperature degli ultimi giorni, gli scarsi livelli di pioggia delle passate settimane hanno favorito una fioritura senza ritardi sulla tabella di marcia e creato l'ambiente ideale per la circolazione di pollini in un mix esplosivo - per i 18 milioni di italiani allergici - con le famigerate polveri sottili, lo smog generato dal traffico automobilistico, sempre particolarmente intenso in città.

A fare il punto sulla 'situazione pollini' in Italia è Domenico Schiavino, direttore del Servizio

di allergologia del Policlinico Gemelli di Roma: in questi giorni sono molto diffusi i pollini di cipresso che causano spesso reazioni allergiche che vengono scambiate con i sintomi dell'influenza. Gli altri pollini non sono ancora in circolo, ma il passo è breve.

I pollini di cipresso e mimosa a fine marzo lasceranno il passo alle parietarie e per evitare fastidiose reazioni è bene non abbassare la guardia e prendere per tempo tutte le precauzioni necessarie. A cominciare dai test allergometrici che possono essere eseguiti - spiegano gli esperti dell'Ospedale Pediatrico

Bambino Gesù - anche quando i sintomi allergici sono in corso, e comunque prima di iniziare una terapia antistaminica. Attenzione inoltre alle cure fai da te che - spiegano dal Bambino Gesù - possono dare un sollievo immediato ma con conseguenze nel lungo periodo.

Da un momento all'altro la temperatura si alzerà improvvisamente e il vento contribuirà a diffondere i pollini, soprattutto quelli delle graminacee che rappresentano una delle cause principali di allergia alle piante e che sono diffusissime soprattutto nelle regioni settentrionali.

La fioritura è prevista intorno

ad aprile e per gli allergici sarà dura: occhi irritati e lacrimosi, prurito, rinite, asma. Intorno al mese di maggio arriveranno poi i pollini di parietaria e alternaria. Come difendersi? Ormai è tardi per fare il vaccino, spiega l'esperto, ci si doveva pensare lo scorso autunno: "in questa fase dell'anno i soggetti allergici ai pollini possono ricorrere solo a terapie farmacologiche sintomatiche con antistaminici, anti-leucotrieni, cortisonici nasali e eventualmente cortisonici inalatori e broncodilatatori", conclude l'allergologo.

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



Il sogno diventa realtà il giorno del Giro d'Italia.

Il sogno diventa realtà.

Il sogno di avere Orvieto ed il suo territorio pieno di defibrillatori automatici e di laici rianimatori di primo soccorso capaci di trattare un arresto cardiaco con la rianimazione cardiopolmonare e con un defibrillatore intelligente e disponibile.

Molto si era già fatto negli

anni visto che si è già creata una cultura relativa all'arresto cardiaco extraospedaliero e al suo trattamento.

Ora si è reso Orvieto Centro, finalmente disponibile ad accettare un numero congruo di defibrillatori, posizionati vicino ad ogni monumento per proteggere orvietani e turisti e segnalati opportunamente, una città veramente cardioprotetta dall'arresto cardiaco.

Ai defibrillatori posizionati in prossimità dei monumen-

ti speriamo che si aggiungano, in un prossimo futuro, i defibrillatori che renderanno attenti alla vita dei propri frequentatori palestre, bar, ristoranti, alberghi, supermercati, banche, condomini, ecc.

Per essere efficaci, unici e famosi, bisognerà essere unici nel numero

e nella preparazione dei laici rianimatori e nel numero dei defibrillatori.

Noi, Amici del Cuore di Orvieto, non intendiamo fermarci in questo nostro progetto visto che è osservazione comune che nell'arresto cardiaco extraospedaliero qualcosa sta cambiando. Compagno i primi successi che sono poi vite salvate. Tutto ciò per un approccio all'arresto cardiaco che vuole i defibrillatori automatici ed i laici rianimatori molto più presenti e disponibili.

E si riprenderà a lavorare proprio sui laici rianimatori per rinfrescare quella tecnica che sta cambiando la

storia dell'arresto cardiaco. E si tenterà di facilitare in ogni modo i corsi per aggiungere altri laici rianimatori ai numerosi già esistenti. Rimarrà da affrontare l'arresto cardiaco nel proprio domicilio e sarà difficilissimo creare una mentalità adeguata.

Ma il sogno diventato realtà, anche grazie alla complicità del Giro d'Italia, il giro del 150° Anniversario dell'Unità d'Italia, ci darà stimoli forti per superare, come sempre, ogni altra e possibile difficoltà.

di Giampiero Giordano
Presidente Associazione Amici del Cuore di Orvieto



amico cuore

IN DISTRIBUZIONE



CENTRO IL GIRASOLE

esperienza e professionalità al servizio della salute.



Il Girasole
Obbedienza alla Vita

PECS Sistema di Comunicazione per Scambio di Immagini



**ACQUAMOTRICITÀ
NEONATALE**

ACQUAMOTRICITÀ PRE-NATALE Conoscere e Percepire.



LOGOPEDIA



FISIOKINESITERAPIA



MUSICOTERAPIA



**PROGETTO
PSICOEDUCATIVO**



DIURNO RIABILITATIVO



**PSICOMOTRICITÀ
IN ACQUA**



IDROKINESITERAPIA



PSICOMOTRICITÀ



FISIOKINESITERAPIA



IDROKINESITERAPIA



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
- fisio kinesiterapia (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 sindrome del tunnel carpale.

Tutto comincia con dei fastidiosi formicolii notturni a una o a tutt'e due le mani, che disturbano il sonno procurando numerosi risvegli: basta muovere un pò le mani e subito i formicolii scompaiono e si può riprendere a dormire. Poi compare dolore irradiato al gomito e quando, dopo qualche mese, i formicolii sono costanti e, prendendo un piatto (magari quello del servizio buono) messo sul piano alto della credenza: paf!!!! ci scappa dalle dita e si rompe perchè le dita non sono riuscite a trattenerlo, allora si corre dal medico che sentenzia: "Eh, sì, è proprio una bella Sindrome del Tunnel Carpale!".

Che cos'è la Sindrome del Tunnel Carpale

Il Tunnel Carpale è una struttura ossea che si trova sulla faccia palmare della mano, al confine col polso. Qui troviamo le Ossa del Carpo, sulle quali è stesa una struttura fibrosa che prende il nome di Legamento Trasverso del Carpo. Tra le ossa ed il legamento passa il Nervo Mediano, che, originato dal Midollo Spinale si è portato fino alla mano per innervare i muscoli e dare sensibilità alla prime tre - quattro dita della mano.

Sintomi e Cause

Quando il Tunnel formato dal legamento e dalle ossa del carpo si "restringe" il nervo mediano ne soffre, non è più nutrito adeguatamente e si infiamma dando quei fenomeni che abbiamo descritto: formicolii (parestesie in termine medico), alle dita delle mani, dapprima notturni e saltuari poi continui, tutti i giorni mattina e sera; gonfiore alle mani e dita; dolori all'avambraccio che si irradia fino al gomito, perdita di forza dei muscoli che stanno alla base del pollice e che consentono di opporre il pollice alle altre dita; ed ecco che allora non riusciamo a tenere gli oggetti tra le dita perchè ci sfuggono.

Il Nervo Mediano si infiamma quando lo spazio del Tunnel Carpale si restringe, perciò sono in gioco movimenti ri-

petuti di flessione ed estensione del polso e i traumi che modificano l'anatomia del polso.

Per questo motivo spesso la Sindrome del Tunnel Carpale colpisce soggetti che lavorano nella industria manifatturiera: tessile, meccanica, alimentare, calzaturiero, pelletterie oppure persone che lavorano con attrezzi vibranti (martelli pneumatici). Ma anche l'impiegato che usa il mouse tutto il giorno, se lo usa scorrettamente è a rischio per la STC.

I disturbi hanno una manifestazione notturna perchè durante il sonno il polso assume più facilmente posizioni che comprimono il nervo già sofferente, e perchè è più facile l'accumulo di liquido infiammatorio (edema).

Sindrome del Tunnel Carpale e Shiatsu

Il trattamento shiatsu è molto efficace nella suddetta sindrome. Si inizia lavorando la zona cervico-dorsale, per poi passare con particolare attenzione all'arto



sintomi compressivi caratteristici di questa patologia. Sottolineiamo infine come sia importante a volte distinguere tra sindrome del tunnel carpale e disturbi infiammatori a carico del rachide cervicale e del

gomito (epicondiliti ed epitrocleiti) perchè potrebbero simulare o aggravare il quadro della Sindrome del Tunnel Carpale.

Anche in tali condizioni peraltro il trattamento Shiatsu migliora la sintomatologia e riduce i disturbi.

interessato, effettuando pressioni in precisi punti del braccio, e mobilizzazioni del polso e della mano. Notevoli sono i benefici avvertiti dal paziente sin dalle prime sedute, con netto miglioramento del formicolio diurno e notturno. Infatti le digitopressioni effettuate dall'operatore shiatsu e lo stretching delle strutture muscolo-tendinee, ottenuto con le trazioni e le mobilizzazioni dell'articolazione del polso compiute dall'operatore stesso, sono sensibilmente efficaci nella riduzione dell'edema e dell'infiammazione del nervo mediano, con scomparsa dei

gomito (epicondiliti ed epitrocleiti) perchè potrebbero simulare o aggravare il quadro della Sindrome del Tunnel Carpale. Anche in tali condizioni peraltro il trattamento Shiatsu migliora la sintomatologia e riduce i disturbi.



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).

Riabilitazione uro-ginecologica parte seconda

La chinesieterapia perineale...Concretamente parlando...!

La maggioranza delle donne, ove sia presente un deficit uro-ginecologico, fa fatica a gestire in termini fisioterapici tale problema prima che diventi una questione di tipo prettamente chirurgico. Non si capisce perchè venga preferita una soluzione chirurgica quando, se ben gestito, un buon protocollo fisioterapico può condurre a risultati soddisfacenti se non ottimali.

Il protocollo prevede una sessione di elettroterapia ed una di biofeed-back, tramite l'utilizzo di una sonda vaginale o rettale per gli uomini, ed una sessione di chinesieterapia specifica.

In genere viene manifestata una certa resistenza nell'accettare la prima parte del protocollo, cosa che invece non avviene per la chinesieterapia perineale la quale, essendo più facilmente accettata, per questa ragione è considerata un momento fondamentale del processo riabilitativo.

La chinesieterapia perineale assolve a molteplici funzioni:

- prendere contatto con la nostra "parte intima", passaggio obbligato per poterne riprendere il controllo,
- riequilibrare il tono muscolare del pavimento pelvico e degli sfinteri in esso presenti,
- ripristinare ed incrementare il trofismo sia dei muscoli perineali che dei muscoli sinergici,
- ristabilire la corretta posizione del bacino sugli assi ortogonali e nelle differenti stazioni e decubiti,
- migliorare la postura e riequilibrare le catene fasciali, muscolari ed articolari,

L'applicazione di un buon protocollo operativo porta con sé ottimi risultati, che nella maggioranza dei casi sono comprensivi di una risoluzione totale, o se non altro soddisfacente anche se parziale, del quadro presentato, un miglioramento delle condizioni generali psico-fisiche e, cosa che non guasta, anche un incremento qualitativo delle prestazioni e della soddisfazione sessuale.

Il lavoro può essere svolto in sessioni individuali o in micro-gruppi formati da non più di 5 o 6 persone con problematiche simili.

Vediamo come agire per raggiungere un risultato soddisfacente.

"COMPITI PER CASA"

- contattare ed esplorare il piano perineale
- iniziare a controllare gli sfinteri utilizzando come feed-back fisiologico la funzione minzionale.

"IN PALESTRA"

- decubito supino, arti inferiori (AAll) flessi, sollevare il capo e far scivolare la mani in direzione dei piedi
- decubito supino, AAll flessi, estendere un arto inferiore in direzione del soffitto



- decubito supino, contrazione isometrica con opposizione della mano sinistra al ginocchio destro e viceversa



- decubito supino, AAll flessi, portare con le mani un ginocchio al petto nella corretta fase respiratoria



- decubito supino, un arto inferiore disteso, portare l'altro AI al petto con l'ausilio delle mani



- decubito supino, AAll flessi, retroversione del bacino



Questi sono solo alcuni dei possibili esercizi; sono l'a b c da cui partire e sviluppare esercizi mirati e ove possibile anche più complessi per difficoltà, impegno e coordinazione. Andranno sempre eseguiti seguendo alcuni cri-

- decubito supino, AAll flessi, estendere un arto inferiore in direzione del soffitto



- decubito supino, un AI disteso, l'altro al petto, estendere entrambi gli AAll, uno verso il soffitto e l'altro a terra e viceversa



- decubito supino, AAll flessi, spessore tra le ginocchia, contrazione isometrica degli adduttori



- decubito supino, AAll flessi, ginocchia al petto, mani sotto ai glutei, sollevare i glutei staccandoli dalle mani



- decubito supino, AAll flessi, ginocchia al petto, spessore tra le ginocchia, mani sotto ai glutei, sollevare i glutei staccandoli dalle mani



teri basilari per quanto concerne la corretta respirazione ed il controllo sulla pressione intrapelvica. Si riescono ad ottenere, con un impegno quotidiano casalingo ed una sessione settimanale guidata dal fisioterapista, ottimi risultati a

- stazione seduta, portare alternativamente il peso dal cocchige alle tuberosità ischiatiche



- stazione seduta, sollevare il ginocchio sinistro e toccarlo con la mano destra e viceversa



- stazione eretta, retroversione del bacino



- stazione eretta, AAll divaricati, retroversione del bacino, piegamenti sugli arti inferiori



- stazione eretta, AAll divaricati, piegamento alternato sugli arti inferiori



qualsiasi età, purchè siano presenti comprensione, funzionalità motoria, motivazione e volontà

Mariella Melon
Dottore in Fisioterapia e Scienze Motorie
Ortho-bionomista e Insegnante Europea
di Ortho-bionomy F4



IMPRESA&FISCO



di Rellini A. e Bartolini M.

Via Po, 17/a Sferacavallo ORVIETO - www.studiorborvieto.it

tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studiorborvieto.it

www.studiorborvieto.it

CORRISPETTIVI SUPERIORI A EURO 3.600: rinvio al 1 luglio.

Dal 2010 esiste l'obbligo, per tutte l'impresе e i lavoratori autonomi, di comunicare all'Agenzia delle Entrate le cessioni di beni e le prestazioni di servizi rese e ricevute, comprese quelle poste in essere nei confronti dei privati. Si tratta, in realtà, delle operazioni documentate da fattura oppure da scontrino o ricevuta fiscale, i cui corrispettivi dovuti, sulla base di quanto regolato contrattualmente, siano pari o superiore a euro 3.000 al netto IVA (Tale limite è elevato a euro 3.600, al lordo dell'IVA, per le operazioni documentate da scontrino o ricevuta

fiscale). Attenzione! Se sono stipulati più contratti tra loro collegati, il limite va calcolato considerando l'ammontare complessivo dei corrispettivi di tutti i contratti. Per i contratti che contemplano corrispettivi periodici, la comunicazione va effettuata se il totale corrispettivi dovuti nell'anno sia pari o superiore a suddetto limite. La comunicazione va presentata entro il 30 aprile dell'anno successivo a quello di riferimento (limitatamente al 2010, la scadenza è il 31 ottobre 2011 e solo per le operazioni soggette a fatturazione e di importo superiore a euro 25.000). Per le operazio-

ni documentate con scontrino o ricevuta fiscale vanno, invece, comunicate solo quelle effettuate dal 2011. Un apposito provvedimento dell'Agenzia delle Entrate ha prorogato, inoltre, l'iniziale scadenza del 1 maggio al 1 luglio p.v. il termine da cui quest'ultime operazioni devono essere rilevate. Per le operazioni documentate da scontrino o ricevuta fiscale, l'azienda deve necessariamente acquisire i dati identificativi del cliente privato (anche codice fiscale). Il proposito dell'Agenzia delle Entrate è, comunque, quello di limitare la comunicazione solo alle spese ef-

fettuate in contanti.



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

Dichiarazione dei Redditi. Per il modello 730/2011 c'è tempo fino al 31 maggio.

Entro il prossimo 31 maggio, i contribuenti interessati devono presentare ad un Caf o Professionista abilitato all'assistenza fiscale, il modello 730/2011. Novità sostanziali non ci sono e le principali riguardano:

- cancellazione della detrazione spettante per gli abbonamenti al servizio di trasporto pubblico;
- proroga dell'agevolazione concernente l'imposta sostitutiva sulle somme percepite dai lavoratori dipendenti per l'incremento della produttività e relativa possibilità di chiederne il rimborso per le maggiori somme pagate nel 2008 e

2009 tassate ordinariamente invece che tramite imposta sostitutiva;

- introduzione del credito di imposta per favorire il reintegro delle somme anticipate sui fondi pensione;
- introduzione del credito d'imposta relativo alla mediazione per le conciliazioni di controversie civili e commerciali;
- proroga delle agevolazioni del 36% sulle ristrutturazioni edilizie e del 55% sugli interventi di riqualificazione energetica;
- possibilità di detrazione delle spese sostenute, purché prescritte dal proprio medico, per cure sani-

tarie riabilitative svolte da professionisti quali podologi, fisioterapisti, logopedisti, ecc;

- possibilità di detrazione delle spese sostenute per cure chiropratiche a condizione che siano eseguite in centri autorizzati e sotto la responsabilità tecnica di uno specialista;
- la circolare 10/2010 ha specificato che per poter detrarre le spese sostenute per l'acquisto di medicinali presso le farmacie ci deve essere esclusivamente lo scontrino dove, fra i diversi dati obbligatori da indicarvi, vi è anche il codice fiscale dell'utilizzatore del farmaco.

Sono vietate integrazioni manuali e non è più necessaria la conservazione della prescrizione medica.



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

LICENZIAMENTO: Corte di Cassazione sentenza n.8456 del 13 aprile 2011.

La Corte di Cassazione, con la Sentenza n. 8456 del 13 aprile 2011, ha chiarito che anche in presenza di un contratto collettivo, il quale preveda la possibilità di licenziare un dipendente solo dopo un certo numero di comportamenti illeciti, deve essere verificata la sussistenza e la recidività degli stessi. Comunque anche in caso di recidiva plurima, il giudice dovrà valutare la proporzionalità tra

la gravità del fatto addebitato al lavoratore, e la sanzione espulsiva, alla luce di tutte le circostanze del caso concreto. Il giudizio di proporzionalità o adeguatezza della sanzione dell'illecito commesso si sostanzia, infatti, nella valutazione della gravità dell'inadempimento imputato al lavoratore in relazione al concreto rapporto e a tutte le circostanze del caso. Pertanto quanto detto, risul-

ta giustificato solo in presenza di un notevole inadempimento degli obblighi contrattuali, ovvero addirittura tale da non consentire la prosecuzione neppure provvisoria del rapporto; la Corte Suprema ha sottolineato che il giudice di primo grado dovrà ben valutare la gravità in concreto dei singoli fatti addebitati, nonché la recidività degli stessi, ai fini dell'imposizione della sanzione espulsiva.



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