



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

Organizzazione banchetti a domicilio nel posto desiderato dai nostri clienti

Da oltre 20 anni il ristorante "Il Portonaccio"

riceve i suoi clienti con la professionalità di personale qualificato
diplomato alla scuola alberghiera



Via A. Costanzi, 67 ORVIETO SCALO (TR)
Tel. e Fax 0763.300922 - Cell. 347.4424147
ilportonaccio@tiscali.net

MAYA

MAYA

di Lorenzo Grasso

LA FINE DEI...MAYA?

Se ne parla da qualche anno ma visto che ci siamo arrivati forse è il momento di fare un riassunto... **Ci sarà la fine del mondo nel 2012?**

Caparezza dice di no, ma intanto riflettiamoci su. Secondo i Maya ci furono cinque Ere cosmiche, corrispondenti ad altrettante civiltà.

Le precedenti quattro Ere (dell'Acqua, Aria, Fuoco e Terra) sarebbero tutte terminate con degli immani sconvolgimenti ambientali.

Alcuni studiosi affermano che la prima civiltà - quella distrutta dall'Acqua - era Atlantide.

Nel Popol Vuh dei Maya Quiché, si legge: "un diluvio fu suscitato dal Cuore del Cielo... una pesante resina cadde dal cielo.. la faccia della terra si oscurò, e una nera pioggia cadde su di essa, notte e giorno". Secondo il calendario Maya, l'attuale Età dell'Oro (la quinta), terminerà nel 2012.

Cosa ci dobbiamo aspettare?

Secondo i ricercatori Maurice Cotterell e Adrian Gilbert, i cataclismi che caratterizzarono la fine delle Ere Maya furono causati da una inversione del campo magnetico terrestre, dovuto ad uno spostamento dell'asse del pianeta.. Qualcosa di recente già successo...

La Terra infatti subirebbe periodicamente una variazione dell'inclinazione assiale rispetto al piano dell'ellittica del sistema solare.

Ciò provocherebbe scenari apocalittici, descritti dallo storico Immanuel Velikovsky

nel suo libro "Earth in Upheaval": "...Un terremoto farebbe tremare il globo intero. Aria e acqua si muoverebbero di continuo per inerzia, la Terra sarebbe spazzata da uragani e i mari investirebbero i continenti... La temperatura diverrebbe torrida e le rocce verrebbero liquefatte, i vulcani erutterebbero, la lava scorrerebbe dalle fratture nel terreno squarciato, ricoprendo vaste zone.

Dalle pianure spunterebbero come funghi le montagne, che continuerebbero a salire sovrapponendosi alle pendici di altre montagne e causando faglie e spaccature immani.

I laghi sarebbero inclinati e svuotati, i fiumi cambierebbero il loro corso, grandi estensioni di terreno verrebbero sommerse dal mare con tutti i loro abitanti.

Le foreste sarebbero divorate dalle fiamme e gli uragani e i venti impetuosi le strapperebbero dal terreno...

Il mare, abbandonato dalle acque, si tramuterebbe in un deserto.

E se lo spostamento dell'asse fosse accompagnato da un cambiamento nella velocità di rotazione, le acque degli oceani equatoriali si ritirerebbero verso i poli e alte maree e uragani spazzerebbero la Terra da un polo all'altro. Lo spostamento dell'asse cam-

bierebbe il clima in ogni luogo...

Nel caso di un rapido spostamento dell'asse terrestre, molte specie di animali sulla Terra e nel mare sarebbero distrutte e la civiltà, se ancora esistesse, sarebbe ridotta in rovina".

Insomma...allegria! Lo scenario ipotizzato da Velikovsky, presuppone la fine della vita sul pianeta terra.

Per le persone che ignorano la fisica, può sembrare c e s - si

le leggende Maya, espone scientificamente le profezie del monaco Basilio Cotterell, in base a i



vo.

Alcuni

direbbe-

ro farneticazio-

ni, ma nell'universo

eventi del genere sono

all'ordine del giorno.

Inoltre basterebbe un asteroide di grosse dimensioni che colpisse il nostro pianeta per evocare scenari del genere.

L'assurdo è che tutto questo sarebbe naturale. Quello che non è naturale è credere che sia impossibile.

Velikovsky, oltre a ricalcare

suoi

studi

sull'attività

delle macchie

solari e sul calenda-

rio Maya, ha concluso che

la profezia relativa alla fine

della quinta Era deriva da un

calcolo della prossima inver-

sione del campo magnetico

terrestre, prevista per il 2012.

Alcuni studiosi americani af-

fermano che la civiltà Maya

fu distrutta da calamità natu-

rali, quali l'improvviso innal-

zamento della temperatura

terrestre. E secondo loro tali





Profumeria **Moncelsi**

Elizabeth Arden
NEW YORK

PROMOZIONE TRUCCO
SCONTO 50%

SULL'ACQUISTO DI ALMENO 3 PZ. ASSORTITI
IN REGALO
UN MASSAGGIO RELAX DI 30 MIN



Piazza del Comune, 4/5
Centro Commerciale Cavotta Sella
Tel. 0761 307433

fenomeni sono ciclici. Secondo i Maya tali eventi sarebbero previsti per il 2012.

Forse fu proprio uno spostamento dell'asse terrestre che fece scomparire la civiltà Maya.

Ad avvalorare tale profe-



zia, anche se indirettamente, è il dossier presentato dal Pentagono nel 2003 in cui per il 2020 si prevedono immani catastrofi che sconvolgerebbero il pianeta, provocate dall'aumento della temperatura.

Secondo recenti studi, tutto lascia credere che ciclicamente la terra subisce una specie di reset, per dare inizio ad una nuova era.

Va ricordato che a civiltà Maya raggiunse traguardi

scientifici notevoli. Per contare gli anni, utilizzava stelle e pianeti: il "Grande Conto", basato sui movimenti del pianeta Venere.

Essi divisero il tempo in una serie di cicli che cominciavano dalla nascita di Venere.

Ogni ciclo durava 1 milione e 872 000 giorni.

Il ciclo che ora stiamo vivendo ha avuto inizio il 13 agosto dell'anno 3114 prima di Cristo e finirà il 21 dicembre 2012 dopo Cristo.

I Maya erano del tutto sicuri dell'attuale ciclo ed erano altrettanto convinti che fosse l'ultimo.

Quando il mondo avrà completato questo ciclo, dicevano, finirà fra disastrose inondazioni, terremoti e incendi: uno scenario molto simile alle profezie del Nuovo Testamento.

La cosa che va sottolineata maggiormente è che lo scopo principale del calendario dei Maya non era quello di stabilire con precisione le date degli avvenimenti, era lo strumento principale per ricordare le azioni degli uomini e dei capi Maya con tutto il movimento dell'universo.

L'azione doveva concordare con l'equilibrio universale. Le decisioni dei Re dovevano essere concordanti con i ritmi cosmici.

Quindi ci doveva essere un equilibrio tale che doveva essere preso da questi movimenti riportati nel calendario. Ecco perché i nostri scienziati, quando sono andati a fare gli scavi si sono trovati di fronte a dei monumenti che sicuramente erano stati costruiti nel 11° secolo dopo Cristo, due

monumenti uguali, soltanto che uno riportava tutti gli avvenimenti di 3.000 anni prima e uno gli avvenimenti di 90.000 anni dopo.

E non si riusciva a spiegare perché costruivano quei calendari che non servono per le datazioni.

I Maya hanno scoperto che così come la Terra gira intorno al Sole, tutto il sistema solare nel quale anche la Terra si trova gira intorno alla galassia, fa un giro e il calendario Maya dura 25625 anni, non dura 365 giorni. È come se fosse l'anno galattico e non l'anno terrestre!

Lo studio sul Sole che hanno fatto ha permesso loro di scoprire che il sistema solare intero si muove, che l'universo ha dei cicli periodici di tempo che iniziano e che hanno un termine, come il giorno e la notte.

Essi scoprirono che il sistema solare percorre una ellisse che ha come centro il centro della galassia.

Questo vuol dire che il Sole e tutti i suoi pianeti si muovono in cicli, in relazione alla luce centrale della galassia, che loro chiamavano Unabku, un cosa viva, intelligente, il Dio dell'universo.

Essi hanno stabilito che questa ellisse, questo giro completo che compie il sistema solare dura 25.625 anni, il ciclo di un anno galattico,

ma loro lo consideravano come un giorno galattico. Ed il ciclo sta finendo.

Questa non è la verità dei Maya ma quello che noi desumiamo dal loro lascito; se non ci credete o volete "ascoltare" anche l'altra campana leggetevi 2012 Il mondo non finirà, un libro di Marzia Nicotri, dove con tono pacato ma coinvolgente e incalzante, il lettore viene guidato a smascherare e comprendere l'infondatezza di tante teorie, scientifiche e non, che preannunciano la fine del mondo nel 2012.

Rivela anche, con sottile ironia, l'inconsistenza di tanti allarmismi che da anni ci perseguitano, palesandone l'illogicità e svelando l'evidenza, che spesso ci sfugge per la sua semplicità e ovvietà.

Il libro segnala, una a una, le reali minacce, già drammaticamente evidenti nel presente, da cui guardarsi e dalle quali veniamo distratti, poiché l'attenzione di tutti viene spostata verso un futuro apocalittico.

Ad ogni cosa, quindi, diversi punti di lettura sono concessi...sempre con le dita incrociate però...





teorema
calzature

BIKKEMBERGS

**FARMACINA
SPORTGLAM**

**EL
NATURA
LISTA**
camminare per la vita

**wonders[®]
DOCKSTEPS**

G-STAR RAW

CULT

MERRELL[®]

Shape Ups
MAKES FEET
SMALLER

GEOX
RESPIRA

B[®]
new balance

SALDI INVERNALI DAL 5 GENNAIO 2012



Corso cavour, 42 - Orvieto (TR) - Tel. 0763/340737



CERQUITELLI

una scelta naturale



per l'agricoltura



per loro



per il giardino



per il bricolage

PER CHI LO FA PER PROFESSIONE, PER PASSIONE O PER HOBBY

UN MONDO DI IDEE E SOLUZIONI
Il nuovo negozio di Sferracavallo sorge su un'area di più di mille metri quadrati e si colloca come crocevia tra il mondo professionale e quello degli appassionati.

PER IL TUO VIVERE NATURALE
La cura e il mantenimento del verde, dal giardino alla campagna, è da sempre il cuore dell'azienda attorno al quale ruotano un'infinità di servizi e prodotti.

UN ESPERTO PER OGNI PROBLEMA
La tua pianta preferita è malata? La vigna ha qualche problema? Oppure vuoi impiantare una nuova cultura? Da noi trovi un centro servizi che da risposta a tutti i tuoi quesiti.

INAUGURAZIONE

NUOVO PUNTO VENDITA

VI ASPETTIAMO DOMENICA 4 MARZO 2012

A PARTIRE DALLE ORE 10,00

ORVIETO LOC. SFERRACAVALLO



Canale di Orvieto - Località Botto, 23
Tel. 0763 29010

EFFEVETERINARIA



Tutto per i tuoi amici



VIENI A TROVARCI, da oggi puoi ritirare la tua NUOVA FIDELITY CARD

NOVITÀ
SERVIZIO DI CONSEGNA A DOMICILIO
su prenotazione

n. 320 4197369

SALDISALDISALDI

VIENI A TROVARCI
Cappottini a partire da € 5



via dei Falegnami, 9 Zona ind. Bardano - Orvieto
Tel. 0763 316372 - e-mail: effevet@tin.it
www.effeveterinaria.it



ORA: un disco da record.

25 gennaio del 2011, un anno fa, usciva "Ora" di Jovanotti. A guardare bene è l'unico album - non solo italiano - ad essere rimasto costantemente nella Top 20 della classifica di vendita; in effetti, è stato praticamente sempre nella Top 10, ad esclusione di tre settimane a cavallo fra novembre e dicembre. I dati di vendita sono francamente impressionanti: ad oggi 400.000 copie vendute, di cui 60.000 grazie all'inclusione nella versione Deluxe del DVD live, e 30.000 album digitali.

"Quando è uscito 'Ora' eravamo decisamente molto combattivi. Certo non ci aspettavamo così tanto", racconta Lorenzo. "Non sto facendo molto, in questo periodo", dice dal suo studio: "In questo momento sto giocando con un po' di software nuovi per fare musica, che sono fenomenali, e faccio soprattutto zapping con il cervello, in attesa di ripartire con il tour. Poi andremo in America".

Il tour di Lorenzo ricomincerà a febbraio, dopo lo stop dello scorso dicembre per i noti motivi. Ma, a parte il terribile incidente, il tour è andato oltre le aspettative: "Avevamo programmato le date di primavera dicendoci: vediamo come va, magari ne facciamo altre in estate. Alla fine, mi dice il mio manager che potremmo andare avanti all'infinito, in senso metaforico intendo: anche le date di febbraio stanno andando benissimo in prenotazione...". Da 30 date a più di 100...

"E chiaro che uno crede in quello che fa, ed ero contento di 'Ora'", dice Lorenzo, tornan-

do all'album. "Ma il disco era comunque una cosa nuova, diversa da quello che avevamo fatto con 'Safari'. E' un disco pop. E' diventato popolare, poi pop vuol dire quello, no? Quando vedi una frase di una tua canzone su uno striscione allo stadio, capisci che è diventata di tutti...", racconta, riferendosi a "Il più grande spettacolo dopo il big bang".

Ma la presa di coscienza c'è stata solo... "quando il mio manager mi ha detto che avremmo riempito il Forum di Assago per quattro sere. Lì ho fatto due conti, e ho pensato alle decine migliaia di persone... E anche quando è uscito il primo singolo, 'Tutto l'amore che ho': è andato in testa all'airplay delle radio in 4 ore. Ed era una canzone diversa da quelle che avevo fatto in precedenza, non c'era nessuno strumento suonato...".

"Ora" ha prodotto anche una sequela di hit: 5 singoli, tutti an-



dati in testa alle graduatorie del Music Control/Nielsen Music. Potrebbe anche essercene un sesto? "Potrebbe: 'La bella vita', 'Me-mix',

IL FENOMENO

a cura di Lorenzo Grasso

"Quando sarò vecchio"... La casa discografica vorrebbe, ma io preferirei di no. Mi interessa di più andare avanti, voltare pagina", dice.

E il voltare pagina, nel lessico di Lorenzo, significa che i progetti in ballo sono tanti. C'è il concerto con orchestra registrato la scorsa estate a Taormina. Che sarà venduto solo in formato digitale. E poi ci sarà un disco americano per la ATO Records: "E' nato tutto al Bonnaroo, dove ho suonato l'anno scorso. E' un festival enorme ed è un posto frequentato molto dagli addetti ai lavori. E lì che mi hanno notato: la ATO è un'etichetta piccola, di proprietà di Dave Matthews, che ha pubblicato in America anche i Radiohead. Sceglieranno una ventina di canzoni dal mio repertorio, più qualcosa che faremo per l'occasione, forse una collaborazione con un artista americano, ancora in via di definizione".



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

San Pietroburgo.

Sorge in riva al Mar Baltico, quasi al culmine del golfo di Finlandia, sul delta di un emissario del lago Ladoga, la Neva, che qui si divide in numerosi bracci; di questi i più importanti sono chiamati la Grande, la Media e la Piccola Neva. Dal fiume e dai suoi bracci sono stati derivati molti canali. Grazie a uno di questi, il Canale Marittimo, navi di grosso tonnellaggio possono raggiungere il porto (vasto ben 7 kmq), e in ogni stagione perchè i rompi-ghiaccio ne assicurano l'accesso anche per i 150 giorni di gelo che si registrano annualmente a San Pietroburgo. La città si estende su numerose isole (oltre 110 collegate da più di 700 ponti) e su brevi tratti di terraferma. Nel periodo estivo ed in particolare durante il solstizio fra l'11 giugno e il 2 luglio, San Pietroburgo offre l'opportunità di assistere allo spettacolo delle Notti bianche. Il sole cala verso l'orizzonte ma non tramonta praticamente mai: un'ora fra il tramonto e l'alba in effetti c'è, ma un bagliore diffuso permette di vedere la città magicamente «annebbiarsi». Questo fenomeno è ancor più suggestivo dopo le una di notte, quando i ponti sulla Neva si aprono per lasciare transitare i battelli che risalgono il fiume e restano sollevati fino alle tre-quattro del mattino. Si può assistere inoltre all'altro eccezionale fenomeno dette aurore boreali, tipiche delle zone polari, che, per l'eccitazione dei gas della ionosfera provocata dal Sole, riempiono il cielo di bagliori infuocati. Il 29 maggio 1703 Pietro I il Grande firma l'atto di nascita della città cui viene imposto il nome tedesco di Sankt Petersburg, e si fa costruire una casa per seguire personalmente i lavori. Lo scopo del nuovo insediamento era di costituire un bastione difensivo contro gli Svedesi; per questo il primo nucleo è costituito dalla fortezza dei Santi Pietro e Paolo. Scopo della nuo-

va città è anche aprire l'Impero verso Occidente; così, nel 1710, vengono trasferiti da Mosca molti uffici di governo e, nel 1712, S. Petersburg, col trasferimento della corte, diventa capitale dell'Impero. Alla morte di Pietro il Grande (1725), gli abitanti della città sono già 100.000, ma bisognerà attendere l'ascesa al trono di Caterina II la Grande (imperatrice dal 1762 al 1796) perchè S. Petersburg acquisti una preminenza politica ed economica indiscussa nel Paese, e raggiunga lo splendore architettonico e artistico che oggi vediamo. Per contribuire all'ambizione di costruire una capitale europea anche nell'architettura, Pietro e Caterina fecero chiamare numerosi architetti ed artisti stranieri, e fra questi non pochi italiani. Alcuni nomi che ritroveremo con maggior frequenza sono quelli di Trezzini, Rastrelli, Quarenghi, Rossi, Rinaldi e Rusca. Dalla seconda metà del secolo XVIII la città (ora chiamata Pietroburgo) fu centro importantissimo di attività industriali, commerciali e culturali, e, nel XIX secolo, qui si svilupparono movimenti politici significativi: primi fra tutti quello dei Decabristi portò alla rivolta del 14 dicembre 1825, e il movimento populista del 1870. Nel XX secolo vi accaddero fatti decisivi per le sorti della monarchia e del Paese. Nel 1991 un referendum popolare ha sancito il ritorno al vecchio nome di San Pietroburgo, e "Peter" la chiamano oggi affettuosamente i suoi abitanti

Piazza del Palazzo

Per avere la migliore panoramica della monumentale piazza è consigliabile entrarvi attraverso il Doppio Arco di Trionfo. Eretto nel 1830 per celebrare la vittoria su Napoleone, è opera del napolitano Carlo Rossi (1775-1849), ed è decorato da sculture e bassorilievi di Demut-Malinovskij e Pimenov. Questo arco è congiunto con le sedi, un tempo, dello Stato Maggiore e del Ministero degli Esteri (1819-1829), e l'insieme forma una facciata semicircolare, di stile neoclassico, lunga 600 metri; è considerata il capolavoro dell'architetto Rossi. Al di là della piazza, oltre la Colonna di Alessandro (1834) che si innalza al centro, sorge il Palazzo d'Inverno, fiancheggiato dagli edifici di quelli che furono il Corpo di guardia (1837-1843: architetto Brjullof) e l'Ammiragliato. Opera di Bartolomeo Francesco Rastrelli (1700-1771), che lo edificò nel 1754, fu distrutto da un



incendio e ricostruito nel 1852 su disegni del Rastrelli stesso, sede della corte imperiale per due secoli. Di stile barocco russo, è ricco di ori e marmi, stracarico di ornamenti. Occupa una superficie di 2500 mq (con gli edifici annessi si raggiungono gli 8000 mq) e ha ben 1050 stanze. Il Palazzo e il complesso di edifici di cui si è detto prendono oggi il nome di Ermitage e ospitano il celeberrimo museo.

L'Ermitage

L'Ermitage è il più grande museo della città e uno dei maggiori, per vastità e importanza, del mondo. Occupa il complesso di edifici che costituivano la residenza della corte imperiale tra la piazza del Palazzo, la via Chalturina e il lungofiume. Questi edifici, tutti collegati fra loro, costituiscono un complesso architettonico di particolare suggestione. La

fondazione dell'Ermitage risale al 1764. Qui confluirono anche le opere migliori che si trovavano nei palazzi imperiali fuori città e le raccolte espropriate a famiglie dell'aristocrazia e a ricche famiglie borghesi. Nel periodo fra le due guerre arrivarono al museo numerosi preziosissimi reperti frutto delle scoperte delle missioni archeologiche in Asia.



Malattie da raffreddamento

Spesso vengono sottovalutate, ma ogni anno riescono a 'mettere a letto' milioni di persone.

Sono le malattie da raffreddamento: patologie che, con l'aiuto delle basse temperature, colpiscono le vie aeree superiori, in particolar modo naso e gola.

Le malattie da raffreddamento si manifestano con infiammazioni ed infezioni respiratorie, generalmente d'origine virale, e sono caratterizzate da un'elevata contagiosità: si trasmettono principalmente in ambienti chiusi e affollati attraverso la saliva e le secrezioni. Tosse, starnuti, naso gocciolante, mal di gola, febbre. Ognuno di noi, a partire dall'infanzia, impara a riconoscere e a contrastare questi piccoli disturbi, associandoli alla stagione invernale, ma anche a medicinali e a lunghi periodi di riposo forzato: ecco una rapida guida alle principali malattie che colpiscono col freddo.

Il raffreddore

Il raffreddore, la malattia da raffreddamento più comune, è un'infiammazione acuta delle vie respiratorie provocata dall'azione dei rinovirus sulle

muose di naso e gola. Estremamente contagioso, si trasmette per via aerea, attraverso le goccioline di saliva e le secrezioni emesse con starnuti e colpi di tosse, o per contatto diretto di naso ed occhi con le mani che hanno raccolto il virus.

Il freddo facilita il contagio: quando inspiriamo aria fredda le difese delle vie aeree si bloccano e i virus trovano condizioni favorevoli per moltiplicarsi ed attaccare le cellule delle muose nasali. I soggetti

maggiormente esposti sono i bambini e le persone che si trovano in uno stato fisico debilitato. Il periodo d'incubazione è molto breve e i primi sintomi compaiono dopo 24 - 48 ore: ostruzione

nasale, starnuti, malessere diffuso, febbre leggera, mal di gola, tosse, abbondante secrezione dal naso, difficoltà a percepire odori e sapori, lacrimazione.

Non esistono farmaci specifici per guarire dal raffreddore e i rinovirus non rispondono agli antibiotici, che sono quindi da evitare. La cura più efficace è quella di osservare un periodo di riposo, bere molti liquidi (acqua, the, succhi di frutta) e lasciare che le difese dell'organismo sconfiggano l'infezione: la guarigione avviene spontaneamente dopo circa una settimana.

È possibile però impiegare farmaci per alleviarne i sintomi: antistaminici, decongestionanti per facilitare la respirazione, soprattutto durante il riposo notturno, ed antinfiammatori.

A causa della grande variabilità dei rinovirus (esistono più di 200 tipi diversi di virus del raffreddore) è praticamente impossibile preparare un vaccino. Anche l'assunzione di vitamina C non sembra avere alcun valore preventivo.

Le eventuali complicazioni eventuali del raffreddore riguardano la trachea, l'orecchio e i bronchi, ma sono piuttosto rare; frequente è invece il riacutizzarsi della malattia, se viene trascurata la convalescenza. Se la tosse, il mal di gola e la febbre permangono per più giorni è opportuno consultare il medico.

L'influenza

L'influenza è una malattia respiratoria acuta causata da virus che infettano le vie aeree di naso, gola e polmoni. I virus dell'influenza appartengono alla famiglia degli ortomyxovirus e sono molto resistenti all'ambiente esterno: il contagio si trasmette principalmente per via aerea, attraverso le goccioline di saliva espulse con tosse e starnuti, trovando terreno fertile con le basse temperature e l'umidità.

Il periodo di contagiosità comincia un po' prima che si manifestino i primi sintomi e si prolunga per 5-7 giorni. Il periodo di incubazione dell'influenza è molto breve, da 1 a 4 giorni, e dipende sia dalla quantità di virus infettante sia dalla capacità di difesa dell'organismo.

I sintomi dell'influenza sono comuni a molte altre malattie: febbre, mal di testa, malessere generale, tosse, raffreddore, dolori muscolari ed articolari. Può manifestarsi anche con disturbi dell'apparato gastro-intestinale (nausea, vomito, diarrea), con lievi sindromi respiratorie senza febbre e con generici stati di malessere.

Non esiste una vera e propria cura per l'influenza, nel senso che non sono attualmente disponibili farmaci in grado di contrastare in maniera efficace la moltiplicazione del virus una volta che l'infezione sia avvenuta. In caso di malattia, è necessario riposare a letto, in un ambiente caldo e ben areato, bere molto per favorire l'espettorazione e reintegrare i liquidi e i sali minerali persi attraverso la sudorazione. Si possono usare al bisogno farmaci di tipo sintomatico, cioè mirati ad alleviare il malessere e la sintomatologia del soggetto: antipiretici per la febbre; analgesici per alleviare

il senso di malessere, la cefalea e i dolori articolari e muscolari; antinfiammatori; sedativi della tosse; decongestionanti, mucolitici ed espettorandi.

Il trattamento sintomatico è sufficiente nella maggior parte dei casi di influenza non complicata; in presenza di complicazioni (polmonari o di altro tipo) va naturalmente prescritta e somministrata una terapia specifica sotto controllo medico.

Per la terapia dell'influenza sono in commercio anche farmaci antivirali, che hanno lo scopo di ridurre soprattutto l'intensità e la durata della malattia, ma, poiché possono provocare effetti collaterali più o meno seri, trovano indicazione soltanto in persone ad alto rischio di complicazioni e per le quali il vaccino antinfluenzale è controindicato.

Gli antibiotici sono attivi solo contro le infezioni batteriche e perciò, nell'influenza, patologia di origine virale, non hanno alcun effetto.

Le complicazioni dell'influenza vanno dalle polmoniti batteriche, alla disidratazione, al peggioramento di malattie preesistenti (ad esempio malattie croniche dell'apparato cardiovascolare o respiratorio), fino alle sinusiti e alle otiti (queste ultime soprattutto nei bambini).



LA SPALLA E IL MÉZIÈRES.

La spalla è un vero capolavoro di funzionalità, caratterizzato da un insieme articolare, muscolare, tendineo e legamentoso assai complesso.

Questo complicato ed ingegnoso sistema di movimento è spesso sede di sintomatologie dolorose frequenti e debilitanti.

In questo articolo vorrei parlare della sindrome da conflitto della spalla, uno dei principali motivi di dolore della spalla stessa, ed il metodo Mézières.

La Sindrome da Conflitto sub-acromiale (Impingement Syndrome) è una sindrome dolorosa da conflitto osteo-tendineo localizzata alla spalla, a carico della cuffia dei rotatori (sovraspinoso e sottoscapolare) e del bicipite brachiale, causata da movimenti reiterati (sport, lavoro) traumi o squilibri muscolari.

Il dolore si presenta in un certo "arco" del range di movimento, inizialmente solo in fase attiva. Successivamente tende a mantenersi anche a riposo ed in particolare durante la notte. E' rilevabile una limitazione funzionale, sia da dolore che da limitazione del movimento, in grado di interferire con le normali attività quotidiane.

Si distingue **una forma primaria ed una secondaria.**

La forma primaria è legata ad anomalie morfologiche dell'acromion, con un restringimento del defilé del muscolo sovra-

spinoso.

La **forma secondaria**, che ci interessa più da



vicino, è correlata a fattori funzionali intrinseci come la prominenza della tuberosità, la tendinite calcifica, l'instabilità le-



gamentosa, i **disequilibri muscolari e ed i vizi posturali. Tutti questi fattori sono in grado di alterare il ritmo scapolo-omerale.**

Soprattutto sulla correzione delle alterazioni degli equilibri muscolari e sul ripristino della ar-

monia posturale agisce il metodo Mézières.

Mentre nella fase acuta il trattamento del dolore deve essere affidato al riposo articolare assoluto, ai FANS ed alla sempre efficace crioterapia (ghiaccio), il metodo Mézières interviene successivamente, nel trattamento del dolore cronico, come vero momento riabilitativo. E' proprio in questa fase che il metodo Mézières può essere proposto per ottenere risultati davvero sensibili.



Attraverso alcune "figure" posturali si fa lavorare l'intera catena dei muscoli del braccio, coinvolgendo nel contempo, senza che avvengano scompensi, la scapola, la zona cervicale, la zona pettorale ed il diaframma.

Si tratta di un lavoro senza eguali nel ripristino del ritmo scapolo-omerale e nel riequilibrio delle tensioni muscolari.

Tutto questo è possibile in quanto il Mézières è una tecnica individuale, ad approccio globale, che attraverso il ripristino della

simmetria corporea, permette il recupero funzionale.

Il cliente, secondo una visione olistica, è valutato in tutta la sua totalità al fine di ricercare le contratture muscolari, presenti e responsabili, del problema patologico in corso.

Il Metodo è incentrato sulla individuazione delle cause che hanno determinato l'insorgenza del fenomeno patologico, mentre la risoluzione della sintomatologia ne è la diretta conseguenza. Il Metodo Mézières trova inoltre applicazione nell'ambito della medicina preventiva.

Si rivolge, infatti, a tutti coloro che pur non manifestando una patologia ortopedica, desiderano raggiungere e mantenere uno stato di benessere, attraverso una maggiore conoscenza del sé corporeo e la sua nuova simmetrizzazione.



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

Operatore Shiatsu Practer Metodo Palombini Sistema Namikoshi
Insegnante A.I.M.I. Associazione
massaggio infantile

Si riceve per appuntamento
presso gli studi di
Orvieto (TR)
Castiglione in Teverina (VT)
Viterbo (VT).

Abbadia Medica per problemi osteo-articolari e muscolo-scheletrici

Competenza e rapidità

- Chinesiologia
- Chirurgia della colonna vertebrale
- Chirurgia del ginocchio
- Chirurgia del piede e della caviglia
- Ecodoppler arteriosi e venosi arti superiori ed inferiori
- Ecografia muscolo - tendinea
- Elettromiografia arti superiori ed inferiori
- Fisiokinesiterapia

Terapie fisiche:

- Elettroanalgesia
- Magnetoterapia
- Laserterapia
- Ultrasuoni
- Ionoforesi
- Tecar
- Massoterapia
- Neurotaping e bendaggio funzionale
- Riabilitazione neurologica
- Preparazione ad interventi di chirurgia protesica
- Rieducazione post-operatoria
- Rieducazione post-traumatica
- Rieducazione motoria e funzionale
- Ginnastica posturale
- Mezieres
- Fisiopilates in gravidanza
- Rieducazione in acqua

- Ortopedia
- Osteopatia
- Podologia
- Posturologia
- Reumatologia

ABBADIA MEDICA

Poliambulatorio Medico Specialistico
determinazione dirigenziale n. 7342 del 12.10.2011
direttore sanitario: dott. Giampiero Giordano

Strada dell' Arcone, 13/Q
05018 ORVIETO (TR)
Tel. 0763/301592
Fax. 0763/214433
Cell. 328 5885966
abbadiamedica@alice.it

News

- Presso l'Abbadia Medica ha iniziato la attività di consulenza il **prof. Augusto Amici, pediatra**, già
- Responsabile del Servizio Autonomo di Pediatria Ospedale "R. Silvestrini" S. Andrea delle Fratte-Perugia.
 - Primario dell'Unità Organica di Pediatria con annessa sezione di Oncoematologia Pediatrica con trapianto di midollo osseo, Ospedale Silvestrini - Perugia.
 - Direttore del Dipartimento assistenziale misto Materno - Infantile dell'Azienda Ospedaliera di Perugia.
 - Direttore della S.C. di Neonatologia - Azienda Ospedaliera di Perugia.

BRUXISMO: sintomi, cause e terapia.

Il bruxismo è l'abitudine di stringere, serrare o digrignare i denti. Questa attività è presente soprattutto durante il sonno, anche inconsapevolmente e nei periodi di maggiore stress o tensione. Può causare una notevole usura dentale, mobilità dei denti, affaticamento della muscolatura masticatoria, cefalea al risveglio, e rumori e dolore alle articolazioni temporomandibolari. Il bruxismo notturno si può gestire con l'uso di un bite, mentre quello diurno deve essere controllato consciamente.



È un'attività "parafunzionale" Le strutture coinvolte sono: i denti, il tessuto di supporto dei denti (l'osso dei mascellari e le gengive), i muscoli della masticazione e le articolazioni temporomandibolari.



Digrignare i denti, cioè farli strisciare o sfregare gli uni contro gli altri, comporta una notevole usura dei denti, che col tempo si consumano. Se invece prevale il serramento dentale, cioè l'atto di stringere forte i denti tra loro, l'usura è minore, però si formano delle piccole

filature dello smalto dei denti, cioè delle spaccature dovute alla pressione. Si possono anche verificare delle fratture dei denti e delle protesi, oppure la perdita frequente di otturazioni o di capsule o ponti che si decementano.

La sollecitazione che i movimenti del bruxismo procura sui denti, si trasmette alle loro strutture di supporto, cioè l'osso dei mascellari (dove i denti sono "alloggiati"), e le gengive. A lungo andare queste strutture possono cedere e i denti diventano più mobili.

Il bruxismo crea soprattutto un notevole affaticamento della muscolatura masticatoria non concedendole tempo per rilassarsi. Infatti, i muscoli della masticazione dovrebbero essere attivi per circa 1, 2 ore al giorno per masticare i cibi durante i pasti, oltre ad una minima attività durante il resto del giorno per parlare e deglutire. Per il resto dovrebbero aver modo di riposare. Se invece una persona soffre di bruxismo, i muscoli vengono attivati continuamente, soprattutto durante la notte, quando dovrebbero riposare, e, come qualsiasi altro muscolo del corpo, si affaticano e diventano dolenti. Questo affaticamento si può estendere anche ai muscoli del collo e delle spalle, dando origine a forme di mal di testa soprattutto al risveglio.

Le forze che si sviluppano negli episodi di bruxismo si scaricano anche sulle articolazioni temporomandibolari, che si possono infiammare e diventare dolenti. Oppure possono andare incontro a dislocazioni del disco articolare con conseguenti disfunzioni come schiocchi articolari nei movimenti di apertura e chiusura della bocca, deviazioni o limitazione dell'apertura della bocca. Questo rischio è superiore qualora sia presente

una malocclusione dentale, che può anch'essa sollecitare in modo eccessivo sia le articolazioni temporomandibolari, sia i muscoli della masticazione.

Indipendentemente dalla causa del bruxismo ci sono dei sistemi che permettono di controllarlo e di evitare, o perlomeno ridurre, i danni che può causare alle varie strutture della bocca.

Ovviamente non è possibile controllare consciamente il bruxismo notturno, perché si verifica mentre dormiamo. Però è possibile utilizzare un bite, cioè un dispositivo rimovibile in resina trasparente (alcuni utilizzano altri nomi: placca, placca di svincolo, ortottico, ecc.), che si inserisce sui denti, solitamente superiori, e permette di ridurre gli effetti del bruxismo (vedi figure). Innanzitutto evita l'usura dentale e i danni ai denti, perché impedisce che i denti vengano in contatto, permettendo solo il contatto tra i denti e il bite di resina. Il bite è meno duro dei denti, quindi con il tempo si consumerà, ma i denti non si consumeranno. Allo stesso modo riduce la sollecitazione dei tessuti di sostegno dei denti. Con il bite si può anche modificare la posizione della mandibola, se questa risulta alterata, migliorando l'attività dei muscoli, e i rapporti tra le strutture delle articolazioni temporomandibolari. Distribuendo i contatti dei denti con il bite si può anche ridurre la forza con cui si possono stringere, serrare e digrignare i denti, riducendo di conseguenza i danni che queste attività possono causare alle strutture della bocca, e favorendo il rilassamento dei muscoli masticatori.

Terapie Effettuate

- CHIRURGIA MASCELLOFACCIALE
- CHIRURGIA RIGENERATIVA OSSEA
- CHIRURGIA ESTRATTIVA
- PROTESI FISSA
- PROTESI MOBILE
- CONSERVATIVA
- ENDODONZIA
- ORTODONZIA
- PARADONTOLOGIA
- LASEK A DIODI
- ABLAZIONE TARTARO
- INTERVENTI DI CHIRURGIA IN SEDAZIONE COSCIENTE
- ORTOPANORAMICA
- TELETERAPIA PER CEPHALOMETRIA
- ORTODONZIA
- STRATIFIKAZIONE DEI CONTATTI PER DISTURBI OCCLUSALI
- TAI
- DENTAL SCAN PER IMPIANTOLOGIA
- MASSICCIO FACIALE



Prof. Sergio Corbi



Dott. Marco Gradi



Prof. Sergio Corbi
Medico Chirurgo Odontoiatra
Specialista in Chirurgia Maxillofacciale
Direttore del reparto di Odontoiatria e Implantologia
Azienda Ospedaliera San Camillo di Roma.

Dott. Massimo De Cinti
Medico Chirurgo Odontoiatra.

Dott. Marco Gradi
Specialista in Odontoiatria e Protesi Dentaria.

STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO ARNONE
Strada dell'Arcone, 13 - 05018 Orvieto (TR) - Tel. 0763 302429 - Cell. 392 2926508

PER NUOVI TESSERAMENTI
PER RINNOVARE VECCHI TESSERAMENTI
PER TROVARE NUOVI
AMICI DEL CUORE



QUOTA ISCRIZIONE € 13

L'iscrizione potrà essere effettuata:
presso i rappresentanti degli Amici del Cuore di Orvieto
o presso "Antichità Barone" - Via Duomo, 10 - Orvieto
Tel 0763 341769

Altre modalità d'iscrizione 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

La rateazione degli "Avvisi Bonari" ricevuti dall'Agenzia delle Entrate.

L'articolo 10, della Legge 214/2011 ha reso più snella la procedura di rateazione, già contenuta nel vecchio D.lgs. 462/97, delle somme dovute e non versate a seguito degli esiti dei "Controlli Automatici" e "Formali" delle dichiarazioni fiscali. L'avviso bonario da liquidazione automatica della dichiarazione si ha quando il contribuente, seppure abbia correttamente compilato la dichiarazione dei redditi, irap e iva, ha tuttavia omissso in tutto o in parte i relativi versamenti; mentre l'avviso bonario da controllo formale della dichiarazione scaturisce nel caso in cui il contribuente ha indicato in

dichiarazione dei redditi oneri deducibili (spese mediche, contributi previdenziali ecc.) ovvero spese detraibili (interessi su mutui ecc.) e non ha dato seguito in tutto o in parte alla richiesta dell'ufficio di produrre la relativa documentazione. La novità contenuta nella Legge 214/2011 è la previsione normativa che ora sancisce la soppressione immediata dell'obbligo di prestare un' idonea garanzia (bancaria o assicurativa), qualora il contribuente si trovasse a richiedere un'istanza di rateazione di un avviso bonario per debiti fiscali superiori ad euro 50.000. Di conseguenza è adesso possibile il pagamento dilazionato

di quanto dovuto, ma ancora non iscritto a ruolo presso Equitalia, con un massimo di 6 rate trimestrali se il debito tributario è inferiore ad euro cinquemila; e massimo 20 rate trimestrali se il debito fiscale supera euro cinquantamila. Altra novità è il caso di tardivo versamento di una rata successiva alla prima che ora non rende più nulla la rateazione chiesta. Infatti, in quest'ultimo caso se il contribuente non versa una rata nel termine previsto può ora regolarizzarla al più tardi entro il termine per il versamento della rata successiva, vale a dire entro tre mesi posto che le rate seguano tale tempistica. Quindi così agendo

non si decade dalla rateazione e si può usufruire anche della sanzione ridotta regolarizzando la tardività tramite l'istituto del ravvedimento operoso.



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

Entro il 31 marzo, nuove comunicazioni: chi più ne ha, più ne metta!!!

Entro il 31 marzo prossimo, corre l'obbligo di comunicare all'Agenzia delle entrate, l'elenco dei beni aziendali concessi in uso ai soci o ai familiari di questi. La norma tende a individuare quei beni che, seppure intestati a imprese, siano, di fatto, utilizzati da altri soggetti che ne traggono la relativa utilità. Per i beni diversi da autoveicoli, altri veicoli, imbarcazioni da diporto, immobili, aeromobili, l'obbligo di comunicazione sussiste solo quando gli stessi siano di valore superiore a 3.000 euro

(escluso IVA). In caso di mancata comunicazione si applica la sanzione da € 258 a € 2.065. In definitiva, la normativa prevede, oltre la materiale comunicazione, anche l'obbligo da parte della società di addebitare al socio il valore di mercato dell'utilizzo del bene mediante l'emissione di regolare fattura soggetta a IVA o, in alternativa, prevede la tassazione del benefit da parte del socio e l'indeducibilità dei costi da parte della società. Non si finisce più! Pertanto è raccomandabile, non-

ché giusto, intestare all'attività un parco macchine (oppure telefoni, ecc.) che sia coerente con l'attività svolta. Vi è, poi, l'ulteriore adempimento, sempre entro la predetta data del 31 marzo, di comunicare tutti i finanziamenti e tutti i versamenti a fondo perduto erogati dai soci o loro familiari alle rispettive società. Nello specifico, vanno comunicati i finanziamenti e i versamenti che, pur realizzati in precedenti periodi d'imposta, sono ancora in essere nel periodo d'imposta 2011.



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

Indennità di disoccupazione con requisiti ridotti? Prelievo dei dati dal sistema UNIEMENS.

L'INPS, con il messaggio n. 966 del 17 gennaio 2012, attesta che dal 19 gennaio 2012 sarà rilasciata una nuova versione della procedura di liquidazione della indennità di disoccupazione con requisiti ridotti che permetterà il calcolo dell'importo dell'indennità tramite i dati UNIEMENS. Ciò permetterà la non obbligatorietà del modello DL 86/88 bis compilato dall'azienda. L'importo della prestazione

sarà pertanto determinato con riferimento alle giornate di lavoro effettivo prendendo a base di calcolo la retribuzione teorica. Si evidenzia che, per i lavoratori che concentrano l'orario contrattuale settimanale di lavoro in un numero di giorni inferiore a sei, sarà la stessa procedura DS WEB ad attribuire l'eventuale sesta giornata. In caso di dati UNIEMENS incompleti per la liquidazione della presta-

zione, dovrà essere contattata l'azienda o il consulente, affinché integri tempestivamente la comunicazione UNIEMENS. Solo in caso di assoluta impossibilità dovrà farsi riferimento alle buste paga. La nuova procedura, fornendo in automatico tutte le specifiche necessarie, ridurrà notevolmente i tempi di lavorazione e contribuirà ad uniformare i comportamenti su tutto il territorio nazionale.



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

Contributo per il rilascio ed il rinnovo dei permessi di soggiorno.

In base al Decreto Interm.le del 06.10.2011, si stabilisce che a partire dal 30/01/2012 le richieste di rilascio e/o rinnovo del permesso di soggiorno inoltrate da cittadini extracomunitari maggiorenni, sono soggette al contributo (min. € 80, max € 200). Tale contribuzione è destinata a rafforzare il Fondo Rimpatri, finalizzato a finanziare le spese di rimpatrio dei cittadini extracomunitari verso i loro Paesi di origine. L'importo del contributo viene fissato secondo i seguenti criteri: 1) € 80 per i permessi di soggiorno di durata superiore a tre mesi ed inferiore od uguale ad un anno; 2) € 100

per i permessi di soggiorno di durata superiore ad un anno ed inferiore o pari ad anni due; 3) € 200 per i permessi di soggiorno CE per soggiornanti di lungo periodo. Tali importi vanno versati in unica soluzione tramite bollettino postale prima del rilascio o rinnovo del permesso di soggiorno od al momento della presentazione dell'istanza, assieme al versamento delle cifre di € 27,50 destinata alla copertura delle spese per l'emissione dello stesso permesso di soggiorno in forma elettronica. Sono esclusi dal versamento del contributo: - cittadini extracomunitari minorenni regolarmente soggiornanti sul territorio nazionale; - figli minori di cittadini extracomunitari, anche del coniuge o nati fuori del matrimonio, non coniugati, a condizione che l'altro genitore abbia dato il suo consenso; - cittadini extracomunitari che richiedono il rilascio/rinnovo del permesso di soggiorno per cure mediche, compresi il loro accompagnatori; - cittadini stranieri richiedenti il rilascio o rinnovo del permesso di soggiorno per asilo politico, per protezione sussidiaria o per motivi umanitari; - tutti i cittadini stranieri che richiedono esclusivamente l'aggiornamento o la conversione del permesso di soggiorno

già in possesso. L'eventuale mancato pagamento impedisce l'inoltro della richiesta di rilascio o rinnovo del permesso di soggiorno.



A cura di:
Lorenzo Rumori
Esperto del Lavoro
ed elaborazione buste paga.
Partner STUDIO RB