

Mal di primavera: come affrontarlo in sette mosse.

Lo chiamano mal di primavera ed è una condizione caratterizzata da spossatezza. Rientra nello spettro dei cosiddetti SAD (Seasonal Affective Disorders), che colpiscono generalmente in autunno, ma che possono presentarsi anche quando iniziano i primi tepori e l'organismo fa uno sforzo per uscire dal guscio invernale e adattarsi alla maggiore quantità di luce. Insomma, se intorno è tutto un rifiorire della natura e le temperature miti dovrebbero invitare ad uscire e a fare sport, molte persone potrebbero trovare qualche difficoltà ad adattarsi a questi cam-

biamenti. Come affrontarli in modo efficace e dare una sferzata di energia all'organismo?

Ecco qualche consiglio.

- Sforzarsi di non cedere alla pigrizia: è il momento ideale per riprendere a fare attività sportiva, ma anche semplicemente per uscire all'aperto per una passeggiata quotidiana.
- Mangiare in modo più attento del solito: rifuggire dalla tendenza a saltare i pasti e mangiare cibi leggeri ma nutrienti, fare il pieno di verdura e frutta che sono ricche di vitamine, fibre, antiossidanti, fitochimici e sali minerali che regalano energia

all'organismo. Meglio consumare frutta e verdura crude perché così si assume la massima concentrazione di sostanze benefiche.

- Dormire il più possibile: l'organismo è stanco e ha bisogno di ricaricarsi. Il sonno è il modo migliore per combattere la sonnolenza diurna.
- Fare frequenti pause dal lavoro: fermarsi ogni tanto aiuta a superare il fisiologico calo di concentrazione che si presenta con il mal di primavera.
- Non strapazzarsi: va bene uscire e fare sport, ma senza esagerare e soprattutto ascoltando sempre i segnali che l'organismo invia.

Stanchezza, desiderio di dormire, problemi con l'alimentazione vanno affrontati con impegno.

- Bere: bere acqua, ma anche centrifugati, ricchi di vitamine, e spremute di frutta, per depurare l'organismo e avere una marcia in più.
- Proteggersi dai raffreddori primaverili: sembra un controsenso ma molte persone si ammalano proprio in questo periodo, a causa degli sbalzi di temperatura e dell'abbigliamento inadeguato. L'ideale è vestirsi a strati, in modo da potersi alleggerire o coprire a seconda delle circostanze.

fonte: paginemediche.it



L'ERBOLARIO



Farmacia Frisoni

via Monte Nibbio, 16 - ORVIETO SCALO
tel. 0763/301949 - e-mail: farmafrisoni@alice.it

Shiatsu e gravidanza.

“Il cuore dello shiatsu è come il puro affetto materno, la pressione delle mani fa scorrere le sorgenti della vita” (Tkujiro Namikoshi, fondatore dello Shiatsu)

Lo Shiatsu Namikoshi è una tecnica ben precisa di digi-toppressione e non è un massaggio.

Il significato del termine Shiatsu è “pressione del dito”, pressione che viene effettuata con i polpastrelli delle dita, ed in particolare dei pollici, su punti ben precisi della cute del corpo, corrispondenti a muscoli, nervi, vasi sanguigni, vasi linfatici, ghiandole ed articolazioni.

Lo Shiatsu aiuta a ripristinare lo stato di benessere dell'individuo e può pertanto essere consigliato alle donne in gravidanza, essendo di ottimo sostegno psico-fisico al corpo della gestante che, nei nove mesi, vede la propria realtà trasformarsi sia interiormente che esteriormente. Ricordiamoci bene, però, che la gravidanza non è una malattia ma deve considerarsi come un evento naturale e delicato nella vita della donna, un momento in cui



trovano il proprio agire sia forze creative che destabilizzanti.

Il trattamento Shiatsu costante aiuta a non arrivare al travaglio fisicamente e men-

talmente esaurita ma con il giusto equilibrio ed una buona energia vitale.

Durante il trattamento la nuova vita non viene affatto trascurata dall'operatore shiatsu, perché direttamente coinvolta nel rapporto che si viene a creare attraverso il contatto con la gestante.

Tutto ciò, oltre ad aumentare la percezione tra “madre e figlio”, aiuta la nuova vita ad abbandonarsi ad uno stato di calma e di benessere prodotto dal trattamento stesso. Nausea, difficoltà digestive, stipsi, mal di schiena, gambe pesanti sono alcuni dei piccoli disturbi che molte volte accompagnano la donna nel periodo della gravidanza e per i quali risulta spesso difficile portare giovamento, proprio perché la particolare condizione della futura mamma non permette l'assunzione di farmaci o rimedi potenzialmente nocivi al feto.

Per quanto riguarda i disturbi legati alla posizione del feto, come la pseudosciatica, che colpisce tante donne tra il 5° e l'8° mese per via

della compressione del nervo ischiatico, lo Shiatsu interviene ripristinando una corretta postura della gestante più naturale e non fastidiosa o dolorosa.

Anche in gravidanze del tutto normali i trattamenti Shiatsu migliorano la funzionalità generale dell'organismo e conferiscono un gradevole “senso di leggerezza” oltre a stimolare la produzione di endorfine con i loro benefici effetti, anche in preparazione al parto.

Il trattamento Shiatsu nelle donne in gravidanza si effettua su di un lettino in posizione supina o laterale con l'aiuto di adeguati supporti specifici.

Durante il trattamento l'operatore effettua delicate trazioni, mobilizzazioni e pressioni

sul corpo con pollici e palmi delle mani facendo ben attenzione all'area addominale.

Il trattamento è piacevole e dona una sensazione di profonda rilassatezza ed energia.



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

Competenza, ampia disponibilità e minimi tempi di attesa

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| ● Ecocolordoppler carotideo | <i>sedute settimanali</i> |
| ● Ecocolordoppler arterie addominali | <i>sedute settimanali</i> |
| ● Ecocolordoppler arti inferiori | <i>sedute settimanali</i> |
| ● Ecocardiogramma | <i>sedute settimanali</i> |
| ● Ecografia tiroidea | <i>sedute settimanali</i> |
| ● Ecografia mammaria | <i>sedute settimanali</i> |
| ● Ecografia addominale
(completa con fegato, pancreas, milza, stazioni linfonodali, reni e surreni) | <i>sedute settimanali</i> |
| ● Ecografia epatobiliare e pancreatica | <i>sedute settimanali</i> |
| ● Ecografia renale e vescicale | <i>sedute settimanali</i> |
| ● Ecografia della pelvi
(maschile per vescica e prostata e femminile per vescica utero ed ovaie) | <i>sedute settimanali</i> |
| ● Ecografia ginecologica | <i>sedute settimanali</i> |
| ● Ecografia muscolo-tendinea e delle parti molli | <i>sedute settimanali</i> |
| ● Ecografia anca neonatale | <i>sedute settimanali</i> |
| ● Infiltrazioni articolari ecoguidate | <i>sedute settimanali</i> |

News

www.abbadiamedica.it

Si comunica che è stato attivato il sito www.abbadiamedica.it dove è possibile trovare le notizie essenziali su Abbadia Medica.

News

Ha iniziato la propria attività di consulenza presso la nostra struttura il dott. Maurizio Rossi, fisiatra.

News

Istituito presso Abbadia Medica un "Centro di diagnostica ecografica" ed un "Centro di diagnostica vascolare".

ABBADIA MEDICA

Poliambulatorio Medico Specialistico
determinazione dirigenziale n. 7342 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
www.abbadiamedica.it
abbadiamedica@alice.it

FACCETTE

Le faccette sono sottili gusci di ceramica: applicate sulla superficie esterna del dente, ne mascherano imperfezioni legate al colore, alla forma o alla posizione.

La preparazione del dente consiste nell'asportare una piccola porzione di sostanza dentale, variabile secondo il caso; si tratta di una procedura conservativa, che non comporta danno alla polpa e rimane entro i limiti dello smalto.

Lo spessore molto sottile della ceramica (0,4 - 0,6 mm) conferisce al rivestimento quella semi-trasparenza così naturale che ha fatto il successo di questo restauro. Infatti, lo speciale effetto "lente a contatto" lo rende praticamente invisibile, permettendo di ottenere un risultato eccellente.

Indicazioni:

Le faccette si utilizzano su un dente fondamentalmente sano, ma con problemi estetici, tra i quali:

- **discromie** (macchie permanenti) che non si possono migliorare con le tecniche di sbiancamento



- **diastemi** (spazio fra i denti), dove si applicano ai denti faccette di dimensione leggermente maggiore di quella della superficie di applicazione, in modo da riempire gli spazi vuoti



- **otturazioni con difetti di colore**, risultato del deterioramento di otturazioni bianche.



In questi casi, le faccette sono la soluzione migliore per un risultato a lungo termine. La natura "vetrosa" della porcellana, infatti, ha la caratteristica di non subire pigmentazioni, a differenza dei materiali compositi.

- **Denti con anomalie di forma**, come, ad es., la forma conoide (una delle anomalie più frequenti) o dove esista la necessità di trasformare la forma di un dente in un altro, come nel caso di questo canino trasformato con una faccetta in laterale.



- **Denti che presentano difetti dello smalto**, quali l'amelogenesi imperfetta. Per simili correzioni si richiedono tecniche cliniche e di laboratorio molto sofisticate, oltre a una grande perizia tecnica.



- **Denti con forme scorrette o usurate** dove si voglia migliorare la forma del dente.



- **Denti abrasivi**, quale risultato di processi erosivi: chimici (vomito da bulimia, abuso di bevande acide, quali limone o vari tipi di cola); meccanici (bruxismo, scorretto spazzolamento).



- **Denti con anomalie di posizione**: denti ruotati o disallineati possono essere corretti con l'utilizzo delle faccette, creando, così, un effetto di "ortodonzia istantanea".

Ortodonzia istantanea



Con questa tecnica vi forniamo la possibilità di migliorare immediatamente l'aspetto dei vostri denti disallineati o affollati, senza la necessità di dover passare attraverso mesi di apparecchio.



Vantaggi e svantaggi delle faccette

Le faccette in porcellana richiedono una preparazione del dente estremamente conservativa e consentono il raggiungimento di un risultato estetico che non ha uguali con altri trattamenti. Presentano una forte resistenza all'abrasione e un'elevata stabilità cromatica.

La durata del restauro e la perfetta adesione al dente si devono all'eccellente legame del cemento resinoso con la ceramica e lo smalto mordenzati. Questo legame, infatti, è il più forte tra quelli ottenibili in odontoiatria, grazie agli adesivi smalto-dentinali, le "colle" che rendono possibile legare i materiali da restauro estetico con i tessuti dentari.

Una volta cementate al dente, inoltre, diventano tutt'uno con esso e rinforzano la struttura den-

taria residua.

Pazienti con parafunzione (sfregamento e serramento dei denti) non sono candidati ideali per un simile trattamento; in questi casi, è consigliabile risolvere il problema prima ancora di procedere a un progetto di restauro.

Viceversa, le faccette in porcellana rappresentano un eccellente trattamento in tutti i casi in cui si voglia migliorare forma e colore dei denti, aumentando il piacere del paziente di sorridere liberamente.

La durata

Le faccette si mantengono integre per molto tempo, se vengono seguiti gli appositi protocolli di fabbricazione da parte del dentista e di mantenimento da parte del paziente.

Ma, attenzione: il processo di preparazione è irreversibile. Una volta ricoperto dalla lamina di porcellana, il dente avrà sempre bisogno di un'analogia faccetta per avere un aspetto normale, perché la superficie viene leggermente fresata per ricevere la faccetta. E poiché è improbabile che essa - come del resto qualsiasi altro restauro odontoiatrico - duri per sempre, è bene entrare nell'ordine di idee che nel tempo, in media una decina d'anni o più, sarà indispensabile sostituire la vecchia faccetta con una nuova.

Ma benché l'applicazione di una faccetta di porcellana non sia reversibile, la quantità di struttura dentale che viene asportata è di gran lunga inferiore a quella richiesta da altri restauri, per esempio le corone dentali.

Perciò, quando esistono le indicazioni appropriate per l'applicazione di una faccetta di porcellana, questa dovrà sempre essere considerata il trattamento d'elezione.

Oggi giorno le faccette presentano una forte resistenza all'abrasione e un'elevata stabilità del colore e con le nuove tecniche di cementazione il rischio di frattura è probabilmente inferiore a quello delle corone in metallo ceramica o in ceramica integrale.

Come posso prendermi cura delle mie faccette?

Le faccette vanno gestite scrupolosamente, come d'altronde gli altri denti.

Vanno spazzolate quotidianamente dopo i pasti con un movimento gentile dello spazzolino verso il basso, movimento che non sia traumatico per la gengiva per evitare retrazioni.

Passare quotidianamente (meglio la sera prima di coricarsi) tra dente e dente il filo interdentale, prestando particolare attenzione al bordo gengivale.

Per prevenire danni o fratture alle faccette evitare di addentare cibi od oggetti troppo duri (es. ghiaccio).

I denti con faccette o intarsi, come tutti gli altri denti, richiedono controlli specifici e regolari (normalmente ogni sei mesi), che, associati ad una scrupolosa igiene orale, oltre a mantenere sani denti e gengive, permettono alle vostre faccette di durare a lungo.

Terapie Effettuate

- CHIRURGIA RIGENERATIVA
- CHIRURGIA RIGENERATIVA OSSEA
- CHIRURGIA ESTETIVA
- PROTESI FISSA
- PROTESI MOBILI
- CONSERVATIVA
- ENDODONZIA
- ORTODONZIA
- PARADONTOLOGIA
- LASER A DINGI
- ABLAZIONE TARTARO
- INTERVENTI DI LIGABRIGA
- IN SITUAZIONE LOSTENTIVE
- ORTOPANTOMIA A
- TELECRANIO PER CEFALOMETRIA
- ORTODONZIA
- STRATIGRAFIA DEI CONIPOLI PER DISTURBI OCCLUSALI
- TAC
- DENTALSCAN PER IMPLANTOLOGIA
- MASSICCIO FACIALE

Prof. Sergio Corbi:

Medico Chirurgo Odontoiatra - Specialista in Chirurgia Maxillofaciale
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'Arnone, 13 - 05018 Orvieto (TR) - Tel. 0763 302429 - Cell. 392 2926508

AMICI DEL CUORE DI ORVIETO



Sostieni gli Amici del Cuore di Orvieto con il 5 per Mille
Una scelta che non ti costa nulla e che fa bene al cuore.

Basta una firma nell'apposito riquadro della denuncia dei redditi riportando in nostro codice fiscale: 00633020557

PER INFORMAZIONI

Amici del Cuore di Orvieto

Segreteria: tel 0763 374337 - cell 337 472585

INTOLLERANZE ALIMENTARI: Cosa sono e come si curano.



Le intolleranze di per se non portano nessuna patologia, ma alterando il nostro sistema immunitario si pongono come concuse di diversi disturbi, tipo:

- Gonfiore intestinale
- Coliti, colon irritabile, gastriti, meteorismo, diarrea
- Cefalee, emicranie, nevralgie
- Allergie, asma, rinite
- Dermatiti, orticaria, psoriasi, acne
- Sovrappeso, obesità, cellulite
- Problemi metabolici

Un certo cibo può farvi male senza che voi lo sappiate. Molti di voi non sono malati in modo specifico, ma soffrono di persistenti disagi e disturbi di cui non riescono a venirne a capo. Ebbene, molti di voi possono in realtà soffrire di una INTOLLERANZA ALIMENTARE, cioè essere intolleranti ad uno o più di quei cibi che quotidianamente trovano a tavola. Tali persone solitamente accusano questi disturbi per anni e anni, provando ogni tipo di cura senza poter accorgersi che tutto può dipendere da un certo alimento mal accettato dal loro organismo. Un intolleranza alimentare crea un'infiammazione sul nostro sistema immunitario, quindi noi assumendo alimenti a cui siamo diventati intolleranti creiamo continuamente un'infiammazione sui nostri globuli bianchi, questi rilasciano di citochine infiammatorie alterando con l'entrata irregolare di liquidi all'interno del globulo bianco.

La maggior parte delle volte togliendo gli alimenti a cui siamo intolleranti scompare il disturbo o la patologia. Le intolleranze non ce le porteremo dietro per tutta la vita.

Come si curano?

L'infiammazione è dovuta ad accumulo di tossicità di un certo alimento, basta privarsi per un po' di tempo sia dell'alimento a cui sono risultato intollerante, sia degli alimenti correlati o della stessa famiglia biologica, per poi gradualmente rinsertire il tutto. Questa disintossicazione non basta per coloro che hanno un'Intolleranza al Glutine (Celiachia) o al Lattosio, queste intolleranze sono permanenti dovute ad una carenza enzimatica e l'unica cura possibile ad oggi è privarsi dell'alimento utilizzando prodotti alternativi privi di glutine e/o lattosio.



COME FACCIAMO A RILEVARE LA PRESENZA DI UN INTOLLERANZA ALIMENTARE?

Per rilevare la presenza di un'intolleranza alimentare ci sono vari test, ad oggi il più attendibile è il test citotossico eseguito tramite prelievo di sangue. In questo test vengono isolati i globuli bianchi e vengono posti a contatto con estratti di alimenti o conservanti, dopo un tempo di reazione si vedono al microscopio ottico se hanno subito un'alterazione o no. Visto che le intolleranze alterano l'entrata di liquidi all'interno della cellula questa porterà ad una deformazione del globulo fino ad una rottura, è questo quello che si va a vedere con il test citotossico.



Dott. Antonio Rosatelli
Biologo Nutrizionista
A.C.S.I.A.N.

Per ulteriori informazioni potete contattare il nostro centro A.C.S.I.A.N. associazione centro studi delle intolleranze alimentari al 349.7256747.



A.C.S.I.A.N.
Associazione Centro Studio
delle Intolleranze Alimentari
e della Nutrizione www.acsian.it

INTOLLERANZE ALIMENTARI

TEST DI INTOLLERANZE ALIMENTARE ESEGUITO SU PRELIEVO DI SANGUE
MEDIANTE TEST CITOTOSSICO SU 60 ALIMENTI E 17 CONSERVANTI
Test di Paternità
TEST GENETICI: Lattosio, Celiachia, Met. Folati, Obesità, Met. Lisdli, Met. VLD

VITERBO Via R. Capocci 5/a
ORVIETO Via Arno 26
ACQUAPENDENTE Via Cesare Battisti
per informazioni www.comefarmacinaestetica.it
349.7256747
www.acsian.it
acsian@gmail.com



Dott. Paola Simoncini
Psicologa, Psicoterapeuta.
Riceve presso il suo studio di Orvieto
su appuntamento:
Tel. **339 6424329**
Il primo colloquio è gratuito.

La malattia del secolo? Si chiama ludopatia.

Quando la passione per il gioco degenera in patologia si parla di "ludopatia" che è un disturbo dato da un impulso incontrollabile a giocare d'azzardo nonostante la consapevolezza delle conseguenze negative e il desiderio di non farlo, si tratta di un disturbo psicologico nel controllare gli impulsi, ed è una delle nuove dipendenze in rapida e allarmante diffusione nel nostro Paese.

La Ludopatia rappresenta una delle piaghe più pericolose del nostro tempo poiché si tratta di un fenomeno che si sta espandendo a macchia d'olio tra gli italiani: secondo l'Organizzazione mondiale della Sanità sono circa un milione e mezzo (il 3% della popolazione) gli adulti a rischio ludopatia. Puntare denaro attraverso scommesse, slot machine, gratta e vinci, ma anche Lotto e Superenalotto può creare una dipendenza simile a quella

da stupefacenti, causando danni ingentissimi per i giocatori, per le famiglie e rivelandosi sempre più spesso anche anticamera dell'usura. Ma quali sono le categorie più a rischio? Gli uomini manifestano una propensione maggiore rispetto alle donne, ed i giovani attratti dal guadagno facile. Gli uomini

prediligono ippica, scommesse e slot machine, le donne invece preferiscono Bingo e Lotto. Le cause possono essere molteplici: predisposizione al gioco d'azzardo, la sensazione di poter vincere facilmente o il bisogno di soldi. Una delusione amorosa, frustrazio-



ni professionali, malesseri a livello psicologico, disagio sociale e senso di precarietà economica, abbinate ad una predisposizione caratteriale e si cade nella patologia. A livello psicologico si assiste al repentino passaggio da euforia a depressione, oltre ad un atteggiamento ossessivo e di bisogno quasi fisiologico di giocare. Si tratta di una vera e propria "dipendenza" del tutto simile per sintomi e caratteristiche a quella da sostanze stupefacenti che, se sottovalutata, può peggiorare e compromettere seriamente salute e qualità della vita.

Una persona affetta da ludopatia soffre di almeno tre di questi sintomi:

• **Ansia e preoccupazioni:** pensa continuamente al gioco e alle sue esperienze passate, presenti o frutto di sogni.

• **Assuefazione:** fa puntate sempre più alte o più frequenti per continuare a provare le stesse emozioni.

• **Astinenza:** se prova a ridurre o interrompere le sessioni di gioco diventa inquieto o irritabile.

• **Evasione:** il gioco è un modo di evadere dai problemi o migliorare lo

stato d'animo.

• **Rivincita:** quando perde, cerca sempre una rivincita, senza smettere di giocare finché non riesce a vincere.

• **Menzogne:** mente alla famiglia, agli amici o agli psicologi per nascondere quanto denaro ha perso al gioco.

• **Perdita di controllo:** non riesce a diminuire o smettere di giocare, nonostante ci provi veramente.

• **Azioni illegali:** gli capita di violare la legge per ottenere i soldi per giocare o recuperare quanto ha perso.

• **Mettere a repentaglio le relazioni importanti:** continua a giocare sapendo che può perdere una relazione di coppia, il lavoro o qualsiasi altra cosa importante.

• **Fare affidamento su altre persone:** ricorre alla famiglia, agli amici o ad altre persone per farsi prestare i soldi che ha perso al gioco o per averne per giocare ancora.





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

Organo di controllo nelle S.r.l.: nuove regole.

Dal 2012, l'organo di controllo di s.r.l. può essere rappresentato da un Sindaco unico, in luogo del Collegio sindacale (nelle spa questo è possibile solo a determinate condizioni). Nel caso delle s.r.l., esiste comunque la possibilità di nominare un organo collegiale di controllo, a condizione che ciò sia espressamente contemplato dall'atto costitutivo. In caso contrario, lo stesso è rappresentato da un sindaco unico. In determinate ipotesi, però, è obbligatoria la nomina dell'organo di controllo o del revisore. Per quanto riguarda la revisione legale dei conti, questa

è affidata a un revisore. Qualora l'organo di controllo sia nominato facoltativamente, la società, però, può attribuire allo stesso la revisione legale, a prescindere dal fatto che sia rappresentato da un organo monocratico (Sindaco unico) o dal Collegio sindacale. In merito alla decorrenza delle disposizioni qui esaminate, si ricorda che nelle s.r.l. i collegi sindacali nominati entro il 31 dicembre 2011 rimangono in carica fino alla naturale scadenza del loro mandato deliberata dall'assemblea che li ha nominati. Pertanto, i collegi sindacali nominati entro il 31 dicembre 2011 restano

in carica fino alla scadenza dell'incarico. In seguito, sarà necessario verificare la presenza nell'atto costitutivo della clausola che prevede la nomina di un organo collegiale; qualora non sia presente, il controllo della società andrà attribuito a un Sindaco unico o a un revisore. Se si considera che generalmente gli atti costitutivi fanno riferimento all'organo collegiale, per applicare le nuove regole sarà indispensabile modificare in tal senso l'atto costitutivo. Sarà, invece, possibile applicare direttamente la nuova disposizione in esame esclusivamente alla presenza di una clausola che acco-

glie un generico rinvio alle norme del codice civile.



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

Principali novità del modello unico persone fisiche 2012.

Con il Provvedimento del 31 gennaio 2012 è stato approvato il Modello Unico 2012 Persone Fisiche utilizzabile per dichiarare i redditi 2011. Nulla di nuovo riguardo ai termini di versamento che sono confermati al 18 giugno o 18 luglio con l'applicazione della maggiorazione dello 0,4% in più. Riguardo alla consegna, quella cartacea va fatta entro il 2 luglio mentre quella telematica entro il 1 ottobre. Novità sostanziali riguardano rispettivamente sia la parte dei "familiari a carico" dove ora è data la possibili-

tà di detrazione anche dei figli in affidamento, sia quella relativa al "quadro RB" dove sono dichiarati i redditi dei fabbricati che ora nella prima sezione, accoglie il regime della Cedolare Secca sugli affitti. Nella seconda sezione, invece, vanno ora esposti sia gli estremi di registrazione dei contratti di comodato d'uso gratuito e l'eventuale indicazione delle locazioni di durata non superiore a 30 giorni nel corso dell'anno per i quali non vi è l'obbligo di registrazione. Nel "quadro RP" dove sono esposti gli oneri deducibili e detraibili, è rin-

novata la terza sezione riguardante la detrazione del 36%, infatti ora, dopo la soppressione dal 14 maggio 2011 della comunicazione preventiva al Centro Operativo di Pescara, devono essere annotati i dati catastali dell'immobile ristrutturato. Varia anche il "rigo RP14" dove sono ora deducibili le spese funebri sostenute per un soggetto deceduto affiliato o affidato, mentre scompare la sezione riservata alle spese per la sostituzione di frigoriferi e congelatori poiché la detrazione non è più concessa. Infine è stato rimodu-

lato, con nuovi campi il quadro che accoglie "le spese per attività sportiva dei ragazzi" con l'indicazione del numero dei figli.



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

Le possibili novità relative alla riforma lavoro.

Il Ministero del Lavoro ha predisposto una serie di interventi sulla disciplina delle tipologie contrattuali da proporre alle parti sociali al fine di un accordo bilaterale. La revisione del contratto a tempo determinato prevederà, come variazioni più significativi, un incremento contributivo che potrà essere recuperato dall'azienda solo se il rapporto a termine sarà trasformato in rapporto a tempo indeterminato (premio di stabilizzazione). Inoltre verrà aumentato l'intervallo temporale che c'è tra la scadenza di un contratto

a termine e la stipulazione del successivo al fine di disincentivare tali contratti. Nel contratto di apprendistato, si dovrà pianificare, una durata minima ad oggi non prevista, che con il D. L. n. 167/2011 prevede esclusivamente una durata massima dell'apprendistato di 3 anni, aumentati a 5 per le figure professionali dell'artigianato individuate dal ccnl di riferimento. Per i contratti a tempo parziale il Governo sta validando l'obbligo di una comunicazione da dare al lavoratore, in caso di variazione di orario.

Anche il contratto a chiamata (job in call) subirà variazioni, infatti potrebbe essere inserito l'obbligo di una comunicazione amministrativa semplificata ogni qualvolta il datore di lavoro chiama il lavoratore a svolgere l'attività lavorativa. Non potevano essere trascurati da tale manovra, i contratti di associati in partecipazione e di collaborazione a progetto, in quanto il governo vorrebbe restringere il ricorso attraverso forme di "disincentivazione" dato l'uso distorto che se ne è fatto fino ad oggi. Questi sono

i principali contratti in revisione e solo nei prossimi giorni sapremo quali modifiche diverranno effettive.



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

Flussi stagionali 2012 per lavoratori stranieri.

Con il decreto flussi stagionali anno 2012 del 13/03/2012, in attesa di essere pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale nei prossimi giorni, si dà il via all'ingresso di 35.000 lavoratori extracomunitari stagionali e di 4.000 cittadini stranieri formati all'estero. Le imprese che intendono assumere lavoratori stranieri residenti all'estero con contratto di lavoro stagionale, devono presentare domanda di assunzione per via telematica

tramite i servizi del sito interno.it, dalle ore 8.00 del giorno successivo alla pubblicazione del detto decreto sulla G.U. I 35.000 lavoratori potranno essere impiegati nel settore agricolo ed alberghiero e sono autorizzati all'ingresso in Italia i cittadini provenienti da: Albania, Algeria, Bangladesh, Bosnia Herzegovina, Croazia, Egitto, Rep. delle Filippine, Gambia, Ghana, India, Kosovo, Rep. ex Jugoslavia di Macedonia, Marocco, Molda-

via, Montenegro, Niger, Nigeria, Pakistan, Senegal, Serbia, Sri Lanka, Ucraina, Tunisia. Nella quota rientrano i lavoratori che hanno già svolto attività lavorativa in Italia per due anni consecutivi per i quali le aziende potranno inoltrare richiesta per un permesso pluriennale. Per i 4.000 posti per cittadini extracomunitari formati all'estero si deve produrre documentazione attestante la frequentazione di corsi di formazione approvati dal

Ministero degli Interni italiano.



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

ABITOCASA

IMU

IMU: Quando e come si paga.

L'Imu è entrata in vigore dal 1 gennaio 2012 e ha sostituito sia l'Ici, sia l'Irpef sui redditi fondiari (sugli immobili non affittati). Ecco di seguito le scadenze per il pagamento e le modalità per saldare la nuova tassa.

Quando pagare

L'Imu sulla prima casa - quella considerata quale abitazione principale, che può essere una sola a nucleo familiare - si paga in tre rate, con scadenze il 16 giugno, 17 settembre e 17 dicembre.

1. Al momento dell'acconto, il 16 giugno, bisogna pagare un terzo (33 per cento) di quanto dovuto se si applicasse l'aliquota base del 4 per mille, tenuto conto delle detrazioni di 200 euro per la prima casa e di 50 euro a figlio, purché minore di 26 anni e residente con la famiglia, in numero massimo di 4 figli.
2. La seconda rata, entro il 17 settembre, deve essere uguale all'acconto.
3. La terza rata, entro il 17 dicembre, è a conguaglio e tiene conto dell'aliquota definitiva decisa dal Comune nel quale si trova l'immobile.

Esempio di calcolo

Casa di categoria catastale A/3, di circa 100 metri quadrati, con rendita catastale non rivalutata di 945,11 euro, adibita come abitazione principale.

- Rendita catastale rivalutata del 5%: $945,11 + 5\% = 992,37$
- Rendita catastale rivalutata del 60%:
 $992,37 + 60\% = 1.587,78$
- Valore catastale: $1.587,78 \times 100 = 158.778$
- Imu: $0,4\%$ di $158.778 = 635,11$
- Detrazione prima casa: $635,11 - 200,00 = 435,11$
- Detrazione figli: $435,11 - 50,00 - 50,00 = 335,11$
(importo dovuto)

Detrazioni per l'abitazione principale

All'Imu ordinaria (così come risulta dal calcolo sopra descritto) va sottratta una detrazione di 200 euro, se la casa è usata come abitazione principale. Se nella famiglia del proprietario, che risiede nell'immobile, ci sono figli fino a 26 anni d'età, si ha diritto ad un'ulteriore detrazione di 50 euro a figlio, fino ad un massimo di 200 euro (cioè dal quinto figlio in poi non ci sono sconti ulteriori).

Come pagare

Per pagare, si può usare esclusivamente il modello **F24**, tramite il servizio di home banking fornito dalla propria banca, oppure tramite il servizio "F24 Web" sul sito dell'Agenzia delle Entrate, o ancora tramite un intermediario abilitato, come ad esempio il Caf.

Come si calcola

La base per calcolare l'Imu è dato dalla rendita catastale (così come risulta dalla visura catastale), la quale va incrementata con una doppia rivalutazione:

- del 5 per cento (già in vigore dal 1997);
- di un ulteriore 60 per cento (in vigore dal 1 gennaio 2012).

Questa rendita catastale rivalutata va moltiplicata per cento, per ottenere il valore catastale dell'immobile.

Per calcolare l'Imu, bisogna poi applicare al valore catastale l'aliquota: ● per la prima casa, dello 0,4 per cento (aliquota ordinaria), che ciascun Comune può variare da un minimo di 0,2 ad un massimo di 0,6 per cento;

- per le altre proprietà, dello 0,76 per cento (aliquota ordinaria), che ciascun Comune può variare da un minimo di 0,46 ad un massimo di 1,06 per cento.

Esenzione totale

Il meccanismo delle detrazioni consente di portare l'imposta dovuta a zero, se la rendita catastale è sufficientemente bassa. Ecco di seguito quali sono i minimi di rendita catastale (non rivalutata) al di sotto della quale l'imposta dovuta è pari a zero:

- nessun figlio: 297,62 euro;
- 1 figlio: 372,03 euro;
- 2 figli: 446,43 euro;
- 3 figli: 520,84 euro
- 4 o più figli: 595,24 euro.



IN CUCINA

di Rosati Marina

SOLO DA NOI

SCAVOLINI

rivenditore autorizzato

Via delle Querce, 35/A
ORVIETO SCALO
tel. 0763 450182
fax 0763 450185

FAST

Costruzioni S.r.l.



Propone in vendita:

PORANO (TR): Villini a schiera bifamiliari e trifamiliari panoramici con vista sul Duomo di Orvieto; a 12 km dal Lago di Bolsena e 5 km dalla città di Orvieto.

LUBRIANO (VT): Villette a schiera mono e bifamiliari con vista sulla Valle dei Calanchi di Civita di Bagnoregio; a 9 km dal Lago di Bolsena.

Loc. BIAGIO - ORVIETO (TR): Villette mono e bifamiliari; a 7 km dal Lago di Bolsena. Tutte le abitazioni sono indipendenti, termoautonome e con giardino privato. Le strutture sono realizzate secondo le ultime normative vigenti, antisismiche ed a risparmio energetico.

A PARTIRE DA € 170.000,00

Possibilità di mutuo fino all'80%
VENDITA DIRETTA - NO AGENZIE

Uffici: Via Maria Santissima Liberatrice n.2 - Viterbo
Per appuntamenti: 340.7225442 - info@fastcostruzioni srl.com
www.fastcostruzioni srl.com

Inviare mail o lasciate un messaggio in segreteria e sarete ricontattati.



Piazza del Commercio, 4
Orvieto Scalo

0763.610661 - 349.1063980
info@zonasofa.it



www.zonasofa.it

LA TAPPEZZERIA

di Gilberto



La Tappezzeria Gilberto Frellicca



Grande offerta su TENDE DA SOLE
Montaggio compreso e motore OMAGGIO

Nice

TENDE DA SOLE a partire da 250€
ZANZARIERE a partire da 42 € al mq

ORVIETO

Via delle Mimose 5/7/9 Ciconia - Cell. 329.3030818

www.ilmiomaterasso.com

VERA & THERMOROSSI



TECNOLOGIE ED INNOVAZIONI PER IL RISCALDAMENTO

L'azienda Vera propone una vasta gamma di prodotti a risparmio energetico e basse emissioni. Scegliere Vera significa garantirsi il massimo del comfort, le tecnologie più esclusive ed avanzate, le prestazioni più innovative. Prodotti facili da usare, raffinati nel design, robusti e funzionali pensati per migliorare il Vostro benessere abitativo.
Prodotto made in Italy.



di VERA AUGUSTO & C. s.n.c.

CASTIGLIONE IN TEVERINA Via di Paterno, 7/c

Tel. 0761.947120/948058

Fax 0761.948560

Cell. 348.4226734

DISCOUNT · OUTLET · GARANZIA · CONTROLLO e QUALITÀ

ADRIX s.r.l.

Forte dell'esperienza di anni di attività nel settore, la nostra azienda richiama molta clientela anche fuori provincia.

In un vasto assortimento sia esterno che interno, potrete trovare tutti gli articoli del settore ai migliori prezzi e tutti in pronta consegna.

Grande disponibilità di gradoni e scale, mobili da bagno moderni e in arte povera.



· CERAMICHE



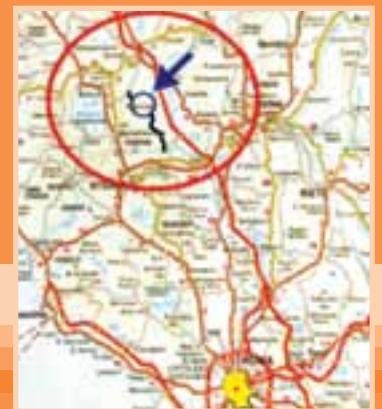
· RUBINETTERIE



· MOBILI BAGNO



· PARQUET prefiniti e tradizionali



CIVITELLA D'AGLIANO (VT) Str. Teverina - Loc. Pazzagliana

• Orario:

dal lunedì al venerdì 08:00-13:00 · 15:00-19:00 - sabato e domenica su appuntamento

• Come raggiungerci:

A1- Da Firenze uscita Orvieto direzione Castiglione in Teverina 2 Km dopo la frazione "Pian della Breccia".

A1- Da Roma uscita Attigliano direzione Castiglione in Teverina 7 Km dopo la frazione "Pisciarello".

SP- Da Viterbo direzione Grotte Santo Stefano poi per Castiglione in Teverina/Orvieto al bivio per Alviano-Baschi-Orvieto diritti per 3 Km.

• Telefoni:

Marzio 393/9845900 - Giovanna 392/9708058 - Anna Maria 392/9707296 - Mirko (parquet, porte, infissi) 392/9708065

Fax: 0761/948176

Luciano (Roma) 348/3324549

decoarte.mv@libero.it - www.delconca.com - www.ceramicaesedra.com

IMPIANTI FOTOVOLTAICI CHIAVI IN MANO!

Il Nostro personale e' stato formato attraverso Master specifici nel settore dell' installazione Pannelli solari, esperti nell'uso di Software aggiornati nella progettazione personalizzata a qualsiasi esigenza e naturalmente dall'esperienza sul campo che deriva dalla continua richiesta.



Con il quarto conto energia dati gli incrementi previsti per l'utilizzo di materiali certificati eu utilizziamo pannelli e inverter certificati e prodotti in italia. E per chi rimuove dal vecchio tetto la copertura in eternit? Riusciamo a fornire un pacchetto chiavi in mano, poiche' collaboriamo con ditte specializzate nel settore (smaltimento, rimozione e ricopertura) dando al cliente un prodotto finito, garanzia e tranquillita'. Gia' in questo ambito abbiamo fatto diversi impianti di cui uno in fase di realizzazione da 1 MW.

La Qualita' del Servizio abbraccia tutte le varie fasi di realizzazione, partendo da una Bozza di preventivo dove viene chiesto al cliente, oltre ai dati personali, una documentazione minima (Pianta, Planimetrie e Orientamenti). Il preventivo vero e proprio viene effettuato a seguito dell' accettazione della Bozza con successivo sopralluogo per verificare le condizioni ambientali attraverso l'uso di sofisticati strumenti tecnologici di ultima generazione per verificare l' effettivo posizionamento. Segue il colloquio, presso il Comune di competenza, con l' Ufficio Tecnico preposto per determinare che non vi siano vincoli per l'installazione.

Solo dopo aver raccolto tutte le informazioni avra' inizio la procedura del montaggio contestualmente all' elaborazione della documentazione da inviare al G.S.E.* per la richiesta delle tariffe incentivanti.

Nuova Elettrica da Grande Valore alle dinamiche ambientali utilizzando pannelli italiani in amorfo e/o concentrazione, materiali di fissaggio a basso impatto e grande risalto all' apetto estetico scegliendo posizionamenti il piu' possibile omogenei che non vanno in alcun modo a intaccare la struttura architettonica del sito di installazione anche nella scelta di Pannelli di varie forme e dimensioni.

* GESTORE SERVIZI ENERGETICI

** TUTTI I PREVENTIVI VENGONO ELABORATI STEP BY STEP IN PIENA SINTONIA CON IL CLIENTE

Vuoi un consulente che ti aiuti a realizzare un impianto fotovoltaico? Chiamaci adesso al 0763 393322 per ricevere maggiori informazioni e preventivi per l' installazione pannelli solari in Umbria Lazio e Toscana oppure inviaci una mail a info@nuovaelettricaorvieto.com

NuovaElettrica s.r.l.

Via Tirso, 8 - 05018 - Sferracavallo - ORVIETO (TR)

Tel. 0763.393.322 - Fax 0763.391.758

www.nuovaelettricaorvieto.com - info@nuovaelettricaorvieto.com





39Kappa

Investimenti Immobiliari

Informazioni: Roma 339.1704194 Orvieto 338.3856067
Vendita: Tecnocasa Orvieto Tel. 0763.390023

www.39kappa.com

COSA IMMAGINI PER LA TUA CASA?

Una villa su unico livello di 130 metri quadrati. Un panorama spettacolare della città di Orvieto. Tre camere da letto, due bagni. Un caminetto ed un ampio portico. Rifiniture di pregio. Un comodo garage con ingresso diretto in casa. Un giardino privato di 500 mq. Classe Energetica A/B.

da euro 215.000



Carni ch

Carni Rc



Ho scelto
Superconti



ORVIETO - Str. della Direttissima

Aperto tutti i giorni 8.30/20.00 - Domenica 9.00/20.00