

FARMACIA

Stress da lavoro, come combatterlo?

Stress, attacchi d'ansia, insonnia, irritabilità. Il "mal di lavoro" colpisce l'11,6 per cento degli italiani, s'insinua in tutti gli ambiti professionali, non conosce limiti di età e di ceto sociale.

Secondo un rapporto Ocse sull'occupazione, nell'ultimo decennio l'aumento dello stress da lavoro è stato del 3,2 per cento e più di un italiano su dieci, oggi, manifesta disturbi psicologici legati al lavoro.

Lo stress è oggi indicato come la malattia più diffusa in ambito professionale. Studi recenti dimostrano che gli effetti negativi della tensione possono incidere per il 50-60 per cento sul totale dei giorni lavorativi persi e sono alla base di una notevole diminuzione delle capacità produttive e relazionali.

Lo stress è uguale per tutti?

Frustrazione legata al proprio ruolo, incertezza nella definizione dei compiti, ritmi e carichi di lavoro eccessivi, difficoltà nei rapporti interpersonali: l'ambiente di lavoro è un vero e proprio centro di produzione di stress, per svariati motivi, ma molto dipende anche da noi. L'influenza degli eventi esterni, infatti, è legata in gran parte alle caratteristiche dell'individuo. Siamo portati a pensare allo stress come ad un fenomeno causato fondamentalmente da eventi esterni; in realtà è il modo in cui noi li percepiamo e reagiamo ad essi che li rende

stressanti. Sono lo stile di vita personale (esperienze, impegni, abitudini), gli atteggiamenti, il modo di interpretare ciò che accade che fanno la differenza.

C'è, in effetti, una dimensione molto importante nella valutazione dello stress: il senso del controllo personale. In particolare, quanto più le persone sentono di avere il controllo degli accadimenti e delle cose che le riguardano, minore è la loro percezione di stress. È necessario perciò aumentare il grado di consapevolezza personale e apprendere come "gestirlo", ovvero evitare di trasformare lo stress "fisiologico positivo", che può aiutare a superare i momenti di maggiore difficoltà, in uno stato di stress cronico negativo, che logora l'individuo.

Quali le conseguenze sulla salute?

Di certo esiste una relazione causale tra stress e salute. Cefalea, tensione muscolare, propensione all'affaticamento, disturbi del sonno, problemi digestivi, perdita dell'appetito, o, al contrario, eccessi alimentari, riduzione delle difese immunitarie con conseguente facilità ad ammalarsi, innalzamento dei livelli di cortisolo: sono le principali conseguenze fisiche dello stress sul nostro organismo.

Un numero crescente di ricerche, inoltre, ha confermato l'effetto negativo dello stress da lavoro sulla salute cardiovascolare, soprattutto negli uomini.

Accelerazione del battito cardiaco, ipertensione, ischemia, infarto del miocardio: uno studio finlandese ha riscontrato addirittura un rischio doppio di decessi per malattie cardiovascolari in lavoratori stressati, che vivevano in un ambiente lavorativo non soddisfacente, nel quale non c'era chiarezza sui ruoli e sulle carriere.

Dal punto di vista psicologico, invece, lo stress può essere causa di ansia, depressione, difficoltà nel concentrarsi, paura di sbagliare, iper-reattività, facilità a dimenticare cose e impegni, insoddisfazione e insicurezza. Questo perché lo stress è divenuto nel mondo del lavoro un problema sempre più arduo da gestire ed è troppo spesso eluso con la semplice negazione o repressione dei propri bisogni.

Come mettere in atto strategie "vincenti"?

È necessario non sottovalutare i primi segnali d'allarme e identificare le strategie utili per gestire lo stress: poiché ognuno di noi reagisce in modo diverso allo stress percepito, ciascuno ha strategie diverse per vincerlo. Alcuni, ad esempio, trovano utile adottare atteggiamenti di "semplificazione", provando cioè a:

- rimuovere o ridurre le pressioni esterne;
- accettare quelle situazioni che

non possono essere cambiate;

- scomporre i grandi problemi in problemi minori gestibili singolarmente e più semplicemente.

Dal punto di vista "comportamentale" il suggerimento è quello di sviluppare anche altri interessi e fare in modo che la propria vita non consista solo del lavoro: praticare con una certa continuità almeno un hobby o un interesse permette di distrarre la mente e ricaricare le batterie. Separare la vita privata da quella lavorativa imponendosi di non lavorare nei fine settimana: ci si renderà conto che anche se si lavora meno, la propria produttività professionale non ne risulta ridotta, ma, al contrario, "rigenerata".

È di fondamentale importanza, poi, prendersi cura della propria salute fisica. Dedicarsi a un'attività fisica regolare, curare l'alimentazione e prevedere adeguati periodi di riposo, prendersi una vacanza, anche se breve. In particolare, l'esercizio fisico costante libera endorfine endogene, aiuta a sentirsi meglio, e a prevenire sia i danni cardiovascolari sia i disturbi muscolo-scheletrici dovuti allo stress lavorativo.

Insomma lo stress va riconosciuto e affrontato, senza indugio.

Fonte:

Il Pensiero Scientifico Editore
<http://www.pensiero.it/>

L'ERBOLARIO

PER LA BELLEZZA DEL CORPO

PER LA BELLEZZA DELLA PERSONA



Farmacia Frisoni

via Monte Nibbio, 16
ORVIETO SCALO

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

IL PIEDE DIABETICO.

Rappresenta la **complicanza cronica del diabete** caratterizzata dalla vasculopatia periferica e la Neuropatia. La prima si presenta con ipotermia e alterazioni trofiche della cute fino a raggiungere stadi più avanzati come la necrosi o la gangrena. Il paziente vasculopatico lamenta dolori ai polpacci (claudicatio intermittens), la pelle appare assottigliata e priva di peli e lesioni vascolari sono prevalentemente periferiche multiple e bilaterali con un maggior coinvolgimento dell'arteria poplitea, pedidia e tibiale.

Ciò comporta spesso **fissurazioni sui talloni**, macchie necrotiche fino a quadri parziali o totali di ischemia dell'arto inferiore.

La neuropatia diabetica colpisce sia i nervi sensitivi (neuropatia sensitiva) sia i nervi motori (neuropatia motoria) sia i nervi vegetativi (neuropatia autonoma).

vede a eliminare o almeno a ridurre la pressione nel punto ipercheratosico, a lungo andare si formerà un ematoma da schiacciamento e, a seguito, inevitabilmente una ulcera.

La neuropatia autonoma

L'impatto della neuropatia autonoma è molto meno conosciuto e probabilmente meno rilevante rispetto all'impatto devastante della neuropatia sensitiva e motoria. La conseguenza più immediatamente visibile della neuropatia autonoma è la secchezza del piede, dovuta al mal funzionamento delle fibre nervose che regolano la produzione delle ghiandole secretorie del piede. La secchezza provoca fessurazioni che sono un facile ingresso per i germi.

La Neuropatia sensitiva colpisce gli organi di senso del piede e le fibre nervose che inviano le sensazioni al cervello. La conseguenza più grave è la diminuzione della soglia al dolore fino alla completa insensibilità.

La Neuropatia motoria colpisce le fibre nervose che innervano i muscoli del piede, che reagiranno in modo disordinato agli stimoli provenienti dal cervello.

Ne deriva uno squilibrio tra muscoli estensori e flessori delle dita che provoca dita in griffe, prominenza delle teste metatarsali, appiattimento della volta plantare o accentuato cavismo del piede.

Tutto questo porta a una deformazione della pianta del piede che vede alterata la superficie d'appoggio, portando eccessi di carico in alcuni punti. L'organismo tenta di difendersi da questi eccessi di carico irrobustendo lo strato corneo della pianta (callosità), definita con termine scientifico "ipercheratosi". Se non si prov-

L'utilizzo della Baropodometria computerizzata rappresenta un valido aiuto per valutare i picchi di pressione da compensare.

La gravità delle lesioni vengono classificate secondo Wagner e cioè attraverso 4 gradi di evoluzione:

- Grado I: le ulcere si possono presentare limitate alla cute e alla sottocute
- Grado II: l'ulcera è estesa ai tendini e ai muscoli, ma non vi è infezione
- Grado III: le lesioni sono profonde, è presente osteomielite
- Grado IV: lesioni ischemiche, necrosi alle dita, gangrena secca o umida

L'uso corretto di **calzature predisposte per plantare e plantari su misura** aiutano ad ottenere una corretta distribuzione del carico pressorio e dello stress meccanico su tutta la superficie plantare riducendo il rischio di lesioni che possono portare a ulcerazioni.

Per la costruzione del plantare, verrà utilizzato un materiale molto morbido o con inserti in PPT, ma che conservi sempre una funzione correttiva, elastica e pneumatica. Si ricorrerà quindi a plantari detti "ad esclusione d'appoggio",

cioè con scarico della zona ulcerata al fine di ridurre al massimo il carico di appoggio in quel punto. In particolare verranno realizzati punti di scarico, di decompressione e di contenimento atti a migliorare la dinamicità del piede, oppure ad alleviare i disturbi.

viene poi fatto salire il paziente, in modo da ottenere già la base dell'ortesi completamente conforme alla sua pianta del piede.



Dott.ssa Marika Mancini

COM
SANITARIA
ORTOPEDIA



ORVIETO SCALO - Via A. Costanzi 39/41
Tel. e Fax 0763.302564 - Cell. 329.6253520

CONVENZIONI ASL - INAIL

OFFERTE PER I RICOVERATI DELL'OSPEDALE DI ORVIETO

Collare cervicale rigido  da € 19,00	Busto a tre punti  da € 179,00	Tutore bivalva per caviglia  da € 36,90	Ginocchiera immobilizzatrice  da € 56,00
Tutore per tibio-tarsica  da € 79,00	Immobilizzatore di spalla  da € 37,90	Cuscino abduzione spalla 15°  da € 46,00	Ginocchiera post-operatoria  da € 79,00
Pancere post-operatorio  da € 18,00	Gambaletto anti-trombo  da € 12,00	Mutande elastiche per ernia  da € 34,90	calzature post-operatorie da € 19,90

TUTTI I MERCOLEDÌ MATTINA
CONTROLLO GRATUITO DELL'UDITO

Sconti importanti su tutti gli altri articoli per i ricoverati dell'ospedale di Orvieto

VENDITA E NOLEGGIO carrozzine, deambulatori, aspiratori...

In acqua corpo e mente tornano a nascere...

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

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

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

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



Il Girasole
Obbedienza alla Vita



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

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

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



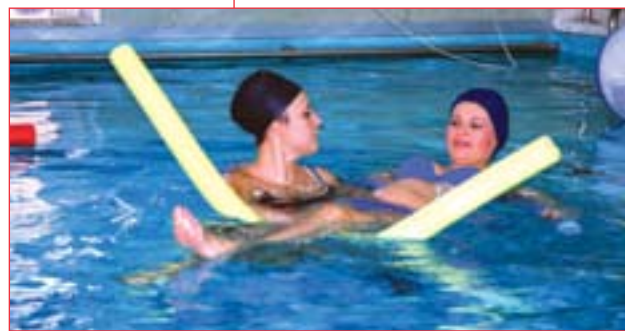
Centro SRED Il Girasole obbedienza alla vita

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

Attività:

- Osservazione psicologica, linguistica, psicomotoria, fisioterapia, musicoterapia;
- consulenza medica specialistica;
- psicoterapia;
- logoterapia
- musicoterapia
- fisiokinesiterapia (individuale e di gruppo);
- idrokinesiterapia (individuale e di gruppo)
- psicomotricità (individuale e di gruppo),
- psicomotricità in acqua (individuale e di gruppo),
- consulenza e sostegno psicologico alle famiglie;
- progetti psico-educativi;
- laboratori ludico-riabilitativi;
- consulenza scolastica (GLH)
- attività progettuali di promozione della salute.

Esistono inoltre molte indicazioni sugli effetti positivi del movimento in acqua tesi a favorire la preparazione al parto o il recupero nel post-parto. Il Centro offre corsi in acqua, rivolti alle gestanti per favorire una preparazione dolce al parto ed alle neo mamme per fornire un ambiente di formidabile relazionalità con il proprio bambino.



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

www.amicocuore.it

amico (cuore



Amico Cuore 2009 due

Il numero è dedicato a Jan Havickszoon Steen.

Il tema preferito da Jan Steen è la vita di tutti i giorni. Molte delle scene di genere da lui eseguite sono a tal punto vivaci da arrivare al caos più totale e alla lascivia.

Tuttavia sottili indizi nei suoi dipinti suggeriscono che Steen intenda avvertire lo spettatore piuttosto che invitarlo a copiare questi comportamenti.

Potremmo pensare ad una forma raffinata di propaganda dei corretti stili di vita.

Il "piccolo" Pang Ya: 41,5 chilogrammi a due anni.

Pang Ya pesa a due anni 41,5 chilogrammi, quanto mediamente pesa una donna adulta cinese. I suoi genitori sostengono che il loro...



Calciatore nigeriano muore in Sudan durante una partita di Serie A.

Endurance Idahor, calciatore nigeriano di 25 anni, è morto in Sudan durante una partita di calcio. Attaccante dell'Al-Merriekh,...



USA, donna XXXXXXXXL vuole ingrassare ancora per entrare nei record.

Roma, 15 apr. (Adnkronos Salute) - Pesa già 273 chili, ma non le basta. Donna Simpson, 42 anni, americana del New Jersey, vuole...



Lo studio, i nonni fanno ingrassare.

Lo studio londinese che sembra inchiodare i nonni alle loro responsabilità ha utilizzato i dati raccolti dal Millennium Cohort...



Gli Amici del Cuore di Orvieto si incontreranno a Porano.

Gli Amici del Cuore di Orvieto si incontreranno a Porano domenica 11 aprile alle ore 10.00 per una visita guidata al...



Reportage da Marienplatz in Monaco di Baviera: dimostrazione di BLS in piazza.

Marienplatz (piazza di Maria) è il vero e proprio centro di Monaco, uno dei luoghi più amati dai monacensi e dai turisti: è il...



OMS, il fumo uccide 5 milioni di persone anno nel mondo, una ogni 6 secondi.

Roma, 26 feb. (Adnkronos Salute) - "Un 'veleno' che uccide più di 5 milioni di persone l'anno. Con una media di un morto ogni 6 secondi." Così il Direttore Generale dell'organizzazione...



Cardiologi detective per il mistero di... Wiston Churchill.

Sono già 100 i casi inusuali finiti sotto la lente dei cardiologi-detective, il pool di "cervelli" impegnati da un anno per...



La Spagna ferma Sergio Sanchez (Siviglia) per problemi cardiaci.

Rigorosi controlli per l'idoneità sportiva dopo la morte di Antonio Puerta (Siviglia) e di Dani Jarque (Espanyol) bloccano in...



La ricerca dell'equilibrio.

La posizione eretta implica uno squilibrio permanente, perpetuamente compensato. Bisogna intendersi sul termine equilibrio perché nell'ambito delle attività motorie, la questione riguardante l'equilibrio non è stata sufficientemente indagata. Facendo riferimento alla meccanica, possiamo definire l'equilibrio come una condizione secondo la quale la risultante delle forze che agiscono sul corpo è quasi nulla. Una seconda condizione necessariamente presente è quella che vede cadere la proiezione del baricentro al centro del perimetro di base. Naturalmente questi equilibri, da soli, non sono equilibri che possono soddisfare la comprensione di certi fenomeni che avvengono nel corpo umano, ma possono essere soltanto o almeno un indice. Attraverso l'utilizzo del barometro computerizzato possiamo riuscire ad impostare un'equazione matematica che ci soddisfa l'enunciato per ogni punto e per ogni istante in cui si trova il baricentro. In quel punto, tutte le forze sono nulle, ma soltanto in posizione statica e in deambulazione naturale da cui abbiamo tratto atteggiamenti posturali. D'altro canto, nel momento in cui il corpo assume un atteggiamento diverso da quelli sopra citati, e quindi atteggiamenti maggiormente complessi, dovremmo ridurre il tutto ad una situazione di equilibrio statico. Tutto si riduce ad una situazione di baricentro, dal punto di vista meccanico. Occorre partire dall'aspetto meccanico per capire come un soggetto giunga a determinare condizioni equilibrate, attraverso quali rilievi, quali siano queste condizioni e come possiamo definirle sia da un punto di vista fisiologico, sia psicologico e infine matematico. Ciò sarebbe possibile assumendo che il cervello si comporti come una calcolatrice e che quindi, in un tempo reale riesca a fare un certo numero di calcoli proprio per dare una risultante matematica alla posizione che deve raggiun-

gere il soggetto. Una forza può essere espressa vettorialmente, ed è possibile dunque ridurla ad equazione; così qualsiasi tracciato curvilineo e quindi la trasposizione da una risoluzione matematica ad una risoluzione biologica non è cosa possibile, il cervello può con un suo codice particolare, ridurre con un linguaggio di tipo chimico ed elettrico, tutta una serie di equazioni che noi chiamiamo matematiche. Che ci sia una trasposizione biologica da un linguaggio all'altro, ne offre un chiaro esempio il nostro codice genetico, il quale dà informazioni dal punto di vista chimico, e tali informazioni vengono decodificate poi in trasformazioni di tipo tessutale, biologico ecc... Assumiamo pure questo ragionamento, e cioè che il cervello possa fare tutto quanto scritto e allora la domanda diventa: quali sono i meccanismi fisiologici soggiacenti e che cosa è l'equilibrio considerato in questo modo? Dal punto di vista fisiologico, possiamo dire che l'equilibrio è un senso di posizione, non un senso di posizione qualsiasi, ma un senso di posizione esatta; possiamo ancora dire che tutta l'infanzia è caratterizzata da una costante ricerca del senso di esatta posizione, e quanto più il bambino è piccolo, tanto più il risultato delle posizioni assunte rappresenta l'esito di ricerca del senso di esatta posizione in assetto statico e in movimento. Occorre ora definire cosa si intende per "senso" e per "esatto", e cosa vogliamo intendere per "statica" e per "movimento". Questo "senso di posizione" altro non è che la somma di tutte le sensazioni e informazioni sensoriali che possono derivare dalle varie forme senso-

riali, le quali ci danno proprio il quadro completo della posizione da noi assunta. Ci sono informazioni che ci giungono dai recettori tattili, dai recettori di pressione, da propriocettori, dal recettore visivo, da quello labirintico e così via. Questa è già un'analisi dello schema corporeo come risultante del senso di sé, derivante dalla somma di tutte le sensazioni cinestesiche ed esteroceettive; infatti, lo schema corporeo è più che la somma di tutte le sensazioni: esso è una struttura unitaria, è una totalità gestaltica di tutte le sue parti componenti. Nell'equilibrio, invece, il senso di posizione spesso è meno della somma di tutte le sensazioni; ad esempio: quando si effettua un salto non tutte le sensibilità sono impegnate, spesso la vista non può controllare lo svolgimento del salto e vale lo stesso per la propriocettività che non fornisce informazioni su quello che si sta facendo; quindi questo senso di posizione varia come sommatoria di varie sensibilità da condizione a condizione. Supponiamo che la sommatoria sia composta di sei sensibilità; in determinate situazioni sarà di sei meno due, in altre di sei meno tre, in altre di sei meno quattro, in altre ancora di sei meno cinque; si arriva anche a condizioni in cui risultano essere nulle, nelle quali non c'è alcuna possibilità di avere informazioni, ed ecco perché tra schema corporeo ed equilibrio c'è una differenza, in quanto nello schema corporeo si ha sempre questo senso di sé, che deriva da tutte le sensibilità (tendendo presente che lo schema corporeo è sempre a li-

vello incosciente e non cosciente), invece nell'equilibrio ci sono delle situazioni di carattere particolare, come per esempio un'evoluzione di movimenti naturali (salto mortale), in cui si parte da una somma di sensazioni per arrivare a momenti in cui queste situazioni sono assolutamente incomplete, e, se si ha un programma tessuto da esperienze precedenti a cui potersi rifare si riesce ad eseguire il movimento ed ad avere un tracciato a cui si può attingere. Se questa traccia motoria non si possiede, sopraggiunge la ricerca per poterla costruire. Infatti, se esaminiamo la capacità motoria "equilibrio", possiamo comprendere che abbiamo un equilibrio di carattere riflesso, un equilibrio di carattere automatico e un equilibrio di carattere volontario. Nel caso in cui si tratti di equilibrio riflesso, l'esattezza è tale che la posizione che noi assumiamo (stazione eretta), è sentita come esatta, non a livello cosciente, ma a livello incosciente, in quanto nei circuiti del plesso sacrale, sono già incisi i programmi. Possiamo avere un tipo di equilibrio volontario, mettendo un soggetto in verticale in appoggio sulle mani. E un tipo di equilibrio automatico, la cui posizione viene sentita "esatta" sulla base dell'esperienza pregressa (è il caso dell'acrobata che sente "esatta" la propria posizione di verticale). A questo punto la differenza tra il senso di esatta posizione nella statica del movimento di un bambino ed il senso dell'esatta posizione nella statica del movimento dell'adulto, consiste nell'esito di una certa ricerca. Nel bambino l'esito è fine a sé stesso, infatti il bambino ricerca la posizione equilibrante per la posizione equilibrata. Per l'adulto, la posizione equilibrata non è fine a sé stessa ma finalizzata ad un determinato risultato. Di qui la necessità di guidare metodologicamente la posizione di equilibrio esatto nelle fasce di età in cui avviene la formazione dello schema corporeo.

Prof. Antonello Ancillai





fisioterapia
LE PIAGGE
Studio Associato di Mariella Melon & C.

Presso Nuovo Centro
Viale 1° Maggio, 10/A - Via S. Anna, 12 - ORVIETO SCALO (Tr) - Tel. 0763. 349500 / 216130 - e-mail: fisioterapialepiagge@live.it



di Rellini A. e Bartolini M.

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

Il Modello 730/2010.

Come di consueto, anche quest'anno, il modello 730 segna l'inizio della stagione delle dichiarazioni dei redditi. Rispetto al passato non vi sono particolari innovazioni nella struttura del modulo fiscale. Al contrario, invece, qualche novità la troviamo nelle spese che possiamo detrarre ed in particolare vi segnaliamo:

- la possibilità di fruire della detrazione del 20 per cento per l'acquisto di mobili, apparecchi televisivi e computer finalizzati all'arredo di immobili ristrutturati (quadro 'E' - rigo E37 col. 4);
- la proroga della detrazione del 20% per la sostituzione di frigoriferi e congelatori e per l'acquisto di motori ad elevata efficienza e variatori di velocità (quadro 'E' -

rigo E37 col. 1, 2 e 3);

- la proroga della detrazione del 55% per le spese relative agli interventi finalizzati al risparmio energetico degli edifici esistenti e, in taluni casi, la possibilità per gli eredi o gli acquirenti di questi immobili di rideterminare il numero delle rate residue (quadro 'E' - righe da E38 a E40);
- la proroga della detrazione del 36% per le spese di ristrutturazione edilizia (quadro 'E' - righe da E33 a E36);
- la proroga della detrazione d'imposta del 19% per le spese di autoaggiornamento e formazione dei docenti (quadro 'E' - righe da E19 a E21);
- la proroga della detrazione d'imposta del 19% per le spese

di acquisto degli abbonamenti ai servizi di trasporto pubblico locale, regionale e interregionale (quadro 'E' - righe da E19 a E21);

- la possibilità di fruire della detrazione del 19% per le spese sostenute dai genitori per la frequenza di asili nido (quadro 'E' - righe da E19 a E21);
- l'opportunità per i lavoratori dipendenti del settore privato che hanno percepito dal datore di lavoro compensi per incremento della produttività per cui è prevista un'imposta sostitutiva dell'Irpef, di scegliere una differente modalità di tassazione di detti compensi (quadro 'C' - rigo C5);

Infine è bene ricordare che il Modello 730/2010 deve essere presentato o entro il 30 aprile se

viene consegnato direttamente al datore di lavoro o ente pensionistico che presta assistenza fiscale, oppure entro il 31 maggio se viene presentato ad un Caf o Commercialista abilitato.



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

"PRIMA CASA": agevolazioni e ...

Per l'acquisto della "prima casa" la legge prevede delle agevolazioni fiscali: imposta di registro nella misura ridotta del 3%; imposte ipotecaria e catastale in misura fissa (€168 ciascuna); aliquota IVA del 4%, da applicare in via alternativa all'imposta di registro se la compravendita è soggetta a IVA. La norma, però, chiede che siano rispettate specifiche condizioni. Innanzitutto, la compravendita deve avere per oggetto case di abitazione "non di lusso". In generale, poi, l'acquirente deve risiedere (salvo alcune eccezioni) nel Comune in cui è situato l'immobile oggetto dell'acquisto ovvero trasferire la residenza in tale Comune entro diciotto mesi dall'acquisto dello stesso. In quest'ultimo caso, l'acquirente deve dichiarare nell'atto di compravendita, a pena di decadenza, di

volere stabilire la residenza, entro i diciotto mesi dall'acquisto, nel Comune dell'immobile. Attenzione perché vale la data della dichiarazione di trasferimento resa al Comune.

Da notare che, a differenza da quanto previsto per altre agevolazioni, è necessaria la residenza nel Comune, ma non necessariamente nell'immobile acquistato. La Corte di Cassazione, con due recenti sentenze, comunque ha affermato che il verificarsi di una causa impeditiva di forza maggiore permette lo slittamento del termine di diciotto mesi soltanto nel caso in cui il problema sia tale da non poter essere risolto in tempi brevi e da non consentire al Comune di rilasciare il trasferimento della residenza anagrafica.

Altro requisito è che l'acquirente

dichiari nell'atto di compravendita (o in un atto integrativo) di non essere, in via esclusiva ovvero in comunione con il coniuge (con altri soggetti non c'è invece nessun ostacolo), proprietario, usufruttuario ovvero beneficiario del diritto di uso e abitazione, di altra casa di abitazione nel Comune in cui è situato l'immobile da acquistare.

Sempre la Cassazione ha, però, riconosciuto la possibilità di beneficiare dell'agevolazione anche a un soggetto che, al momento dell'acquisto dell'immobile, ne possedeva già un altro nello stesso Comune, in considerazione del fatto che il fabbricato, per caratteristiche e dimensioni, non era adatto a essere destinato ad abitazione della famiglia del contribuente.

Infine, l'acquirente deve dichiara-

re di non essere titolare, neppure per quote, anche in regime di comunione legale su tutto il territorio nazionale dei diritti di proprietà, usufrutto, uso, abitazione e nuda proprietà su altra casa di abitazione acquistata dallo stesso soggetto o dal coniuge con le agevolazioni "prima casa".



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

www.studioorbvieto.it

EL.CA. S.n.c.
Nucci Marcello & C.

Impianti di allarme
Videosorveglianza

CASTEL GIORGIO (Tr)
Via delle Piane, 2/d - Tel. e Fax 0763.627622
info@elcasnc.it - www.elcasnc.it

Alessandro Barone

Produzione artigianale
di gioielli esclusivi ed unici
tutti certificati e garantiti

Gioielli

Via Garibaldi 3/5 ad Orvieto
Tel. 0763 341629 Cell. +39 340 9133177

ABTOCASA

EVENTI

MOSTRA SCAMBIO AUTO E MOTO D'EPOCA MERCATINO RICAMBI E ANTIQUARIATO

**Appuntamenti da non perdere domenica 9 maggio, 6 giugno,
4 luglio, 1 agosto, 5 settembre, 3 ottobre, 7 novembre.**

Oltre 3.000 Visitatori per i primi 2 appuntamenti del 7 marzo e dell'11 aprile organizzati dal **Motoclub Alta Tuscia di Lubriano** presso il nuovissimo centro commerciale "**Parco delle Rose**" **Lubriano VT**

Pezzi originali e introvabili delle auto e moto che hanno fatto la storia d'Italia, fine oggettistica artigianale, pregiati mobili d'antiquariato, eleganti idee d'arredamento e tanto, tanto altro ancora da scoprire!!!!!!

Per tutte le giornate **EUROPAV S.R.L. HOUSE LINE** offre la possibilità di acquistare la **nuova linea di forni da esterno** a **PREZZI INCREDIBILI** e **solo esclusivamente per l'occasione condizioni di pagamento rateale straordinarie!**



Parco delle Rose a Lubriano
dotato di ogni comfort e servizio, dal mangiare allo svago per i più piccini, e Motoclub Alta Tuscia Lubriano

vi regalano una giornata unica dove ogni sfizio voglia o capriccio verrà accontentato, appagato, esaudito!!!

Parco delle Rose
LUBRIANO (VT)
&
**MOTOCUB
ALTA TUSCIA LUBRIANO**

**Per info : 333.8729470
335.1052989
www.motoclubaltatuscia.it
info@motoclubaltatuscia.it**



EUROPAV S.r.l.
House Line



Loc. Cerreto - zona industriale - LUBRIANO (VT)
tel e fax 0761.780612 0761.780496
www.europavlubriano.net europav.lubriano@virgilio.it

Pronto 84 00 112 00

Numero unico di pronto intervento tecnico casa-impresa

840011200

Quante volte avreste voluto un professionista per **riparare un guasto elettrico la domenica mattina?**

Quante volte la **rottura accidentale di un componente dei vostri cancelli automatici** vi ha costretto a ritardare la spedizione delle vostre merci?

Quante volte **la vostra fossa biologica ha deciso di "farsi sentire"** proprio mentre avevate ospiti a cena?

Quante volte i vostri **sistemi d'allarme aziendali** si sono messi a suonare ininterrottamente causando non pochi fastidi in azienda e al vicinato?

E quante volte, in questi casi, avete trovato professionisti pronti a darvi immediatamente manforte e ad assicurare che tutto sarebbe andato come avevate previsto, come se guasti e imprevisti non si fossero verificati?



84 00 112 00

è il prodotto presto attivo a livello nazionale ideato da i112, pensato appositamente per le tue esigenze di pronto intervento aziendale e domestico: per aiutarti quando hai necessità di risolvere un problema improvviso con velocità, decisione ed esperienza, per supportarti nel momento in cui hai più bisogno di un professionista che abbia le giuste soluzioni in situazioni di emergenza.

- Quindi, l'iniziativa è finalizzata alla soluzione di situazioni di emergenza casalinghe o aziendali per malfunzionamenti, rotture accidentali, eventi straordinari nell'ambito dell'impiantistica elettrica, dei flussi di dati, della domotica, dell'idraulica, della termica, nonché derivanti da occlusione di canne



fumarie, esigenze per malfunzionamento di serramenti e quant'altro possa essere motivo di disagio non pianificabile o prevedibile.

- A questo punto: chi siamo? La nostra società, i112, fornisce servizi a privati ed aziende, ed è in questo contesto che nasce l'84 00 112 00, per venire incontro a tutte quelle imprese e persone che hanno avuto problemi urgenti da risolvere e non hanno trovato un professionista a cui rivolgersi. Il servizio 84 00 112 00 sarà presto attivo su tutto il territorio nazionale, permettendo interventi rapidi ed efficaci e costituendo un importante alleato per chi ha bisogno di risolvere urgentemente i guasti e di fronteggiare gli imprevisti nel migliore dei modi.

- Tutti abbiamo infatti avuto bisogno di un professionista che potesse aiutarci in qualsiasi momento, e allora, abbiamo pensato, perché nessuno si rende disponibile in ogni momento e in tutti i giorni della settimana? Il prodotto di i112 si inserisce in questa logica, proponendo un numero di pronto intervento di sicura attrattiva e con una notevole quantità di plus, per rendere completa ed esaustiva la sua offerta.

- Le possibilità e i servizi offerti da i112 sono numerosi: ma quali sono i plus cui avete diritto, aderendo all'iniziativa **84 00 112 00**?

I plus più incisivi sono legati alla qualità dei benefit erogati, e in particolare:

- la possibilità di avere un

pronto intervento in massimo 4h;

la possibilità di usufruire di **prezzi chiari e trasparenti;**

la possibilità di mettersi **in regola secondo le ultime norme di legge** (DLgs 37/08) al fine di evitare inutili sanzioni;

- Chiaramente, la qualità dei servizi offerti è notevole.

Ma cosa si intende per qualità? Con questo termine, definiamo la capacità di fornire ottimi materiali, personale formato e disponibile, ma soprattutto la sicurezza di mantenere le promesse al cliente. Perché senza dubbio nel momento in cui un cliente, che sia un privato o un'azienda, paga un servizio per le sue caratteristiche, è dovere imprescindibile mantenere quanto promesso, e generare quindi i servizi di qualità sottoscritti.

Lo scopo di i112 è proprio quello di avere un cliente soddisfatto, che possa riconoscersi nelle particolarità dei servizi offerti, nelle caratteristiche che contraddistinguono le offerte e nella cortesia e praticità dei tecnici e dei professionisti.

Ecco perché aderire all'offerta di i112 risulta vantaggioso! Sicurezza, velocità, qualità, prezzi chiari, accessibilità da tutto il territorio italiano! Provatelo: vedrete subito la differenza!

Provate il nostro servizio: vedrete subito la differenza!



- la possibilità di mettersi in regola secondo il DLgs 37/08 al fine di **avere eventuali risarcimenti dalle assicurazioni** per malfunzionamenti o problemi vari;

- la possibilità di **accedere ai servizi** in caso di necessità **senza l'onere del costo di chiamata;**

- la possibilità di **accedere al servizio in orari non tipicamente lavorativi**, quando i professionisti di cui ti sei sempre servito hanno terminato la loro giornata di lavoro;

- la possibilità di **servirti del numero unico per il pronto intervento anche il sabato e la domenica!**

to la differenza!

Chiamateci ora allo:

84.00.112.00

Verificherete subito l'efficienza delle nostre prestazioni e la disponibilità del nostro Customer Service, che vi guiderà nella scelta del servizio adatto alle vostre esigenze illustrandovi tutte le nostre offerte o, in caso di bisogno immediato, vi metterà in contatto con i nostri tecnici.

I vostri problemi saranno risolti in un batter d'occhio!

mercantino Arte e Giano

Tutti noi abbiamo in casa qualche oggetto a cui teniamo particolarmente. Per poterli ammirare e mostrarli ai nostri ospiti, il miglior modo è disporli, possibilmente in modo elegante, in una bella vetrina.

Lo stesso discorso vale per i libri più pregiati, che vogliamo preservare dalla polvere.

In questo numero vi presentiamo una piccola selezione di mobili creati appunto per questi scopi.



Elegante libreria in noce massello italiano fine ottocento, interessanti le misure, cm 210 di lunghezza per cm 240 di altezza, cm 60 di profondità nel corpo inferiore contro cm 40 del corpo superiore.



Credenza campagnola umbra, in legno tenero, a due corpi. Alt. cm 228, largh. cm 116, prof. base cm 50, vetrina cm 37.



Vetrina in noce intarsiato, vetri molati e ripiani in cristallo, di area romana, metà ottocento. Alt cm 178, largh cm 90, prof cm 48.



Vetrinetta in legno di ciliegio con ripiani interni in vetro. Alt. cm 173, largh. cm 90, prof. cm 52.



Vetrina in pregiato legno di palissandro, stile Luigi Filippo, di provenienza francese con ripiani in vetro. Alt cm 235, largh cm 130, prof cm 48.



Angoliera a due corpi, alt cm 200, base cm 90, prof cm 50.

Antiquariato
Mobili della nonna
Lampadari, abatjourns
Quadri e stampe
Ceramiche e porcellane
Vasellame rustico, orci
Attrezzi e oggetti contadini
Bronzi e ferro battuto
Militaria (divise, elmetti, etc.)
Giocattoli e bigiotteria d'epoca
Modellini di automobili
etc. etc...

Valutazioni e trasporto
gratuiti fino a 100 km

ANTICHITA' discount

APERTO anche DOMENICA

a
**CANALE
di
ORVIETO**

0763 29104

339 6905428 - 333 4228866

www.arteegiano.com

Orari: 9:30-13:00 e 15:30-19:30 - Aperto anche la Domenica - Chiuso il Lunedì



di Gianpiero Olivieri
Viale Venere, 20
Canale di Orvieto (TR)



Nuova Elettrica

Impianti elettrici - Automazioni - Impianti industriali - Vendita materiale elettrico

IL TETTO D'ORO BEGHELLI. L'OCCASIONE D'ORO PER LA VOSTRA BOLLETTA.

I Beghelli Point presentano il Tetto D'oro, l'impianto fotovoltaico a costo zero, perché si ripaga nel tempo, grazie agli incentivi statali e all'energia prodotta che si legge sul Contagugadagno Beghelli in dotazione. Il Tetto D'oro è un'iniziativa "chiavi in mano": l'assistenza totale del personale Beghelli Point comprende la richiesta degli incentivi e dell'eventuale contratto di erogazione del finanziamento, la progettazione e l'installazione dell'impianto. Il Tetto D'oro incorpora un antifurto con sms automatico in caso di malfunzionamento o di tentativi di furto o manomissione dei pannelli fotovoltaici. E tu non ti preoccupi di nulla.



www.beghellipoint.it

NEI NEGOZI
Beghelli Point

NUOVA ELETTRICA È INOLTRE:

- Funzionalità per tutta la casa: • Comfort - Automazione • Sicurezza • Comfort - Diffusione sonora
- Centralino domotico • Risparmio - Termoregolazione • Risparmio - Gestione energia • Comunicazione • Controllo •
- Impianto solare e fotovoltaico: • Moduli fotovoltaici integrati in pensiline, pergole e tettoie • Moduli fotovoltaici installati come rivestimento o copertura • Moduli fotovoltaici in sostituzione di superfici trasparenti degli edifici
- Moduli fotovoltaici integrati in balaustre e parapetti • Moduli fotovoltaici integrati nelle finestre
- Moduli fotovoltaici integrati nelle persiane
- Qualità del clima: • Condizionatori • Modelli parete-soffitto • Modelli parete • Modelli parete inverter
- Modelli multi-system • Modelli soffitto-pavimento o soffitto

Uffici e magazzino: Via Tirso, 8 - ORVIETO (TR) - Tel. 0763.393322 - Fax 0763.391758
e-mail: info@nuovaelettricaorvieto.com



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

LA PIÙ GRANDE SALA MOSTRA (500m²)

interamente riservata ai prodotti da riscaldamento (legna e pellet)
alternativi a gpl, gasolio e metano.

**Rivenditori
autorizzati
delle più presti-
giose aziende:**

Edilkamin,
Nordica-Extraflame,
Thermorossi,
D'Alessandro, ecc...

**Specialisti nella
vendita del
Pellet Austriaco
Din Plus**

Tutto l'anno a con-
dizioni vantaggiose.
Consegne a domicilio.

**Possibilità
di permutare
il vostro prodotto
usato.**

**Possibilità
di acquisto ratea-
le su ogni pro-
dotto acquistato**



CASTIGLIONE IN TEVERINA - Via di Paterno, 7/c

Tel. 0761.947120/948058 - Fax 0761.948560 - Cell. 348.4226734



I.R.E. Piscine

Soc. I.R.E. s.n.c.

di Bracchetti R. & Marrocolo C.

Costruzione, Manutenzione, Gestione Piscine

Tel. e Fax 0763/302545 - Via Monteluco 25/27 - 05018 Orvieto - (Tr)
e.mail: info@ireorvieto.it - www.ireorvieto.it - Servizio assistenza tel. 335-315772/3

Soffia & Vinci



Dal 14 Aprile al 20 Maggio 2010
Oltre 100.000 € di premi



ORVIETO: Strada della Direttissima

ROMA - PERUGIA - TERNI - NARNI - AMELIA - ACQUASPARTA - TODI - SPELLO - MASSA MARTANA - RIETI - CIVITA CASTELLANA - VITERBO - VITORCHIANO - ASSISI - ORTE