



Racconto di Bellezza

HAIR SALON



di Valentina Laschino

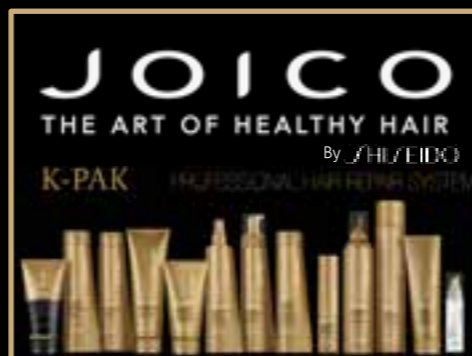
DEDICATO ALLA CURA E IL BENESSERE DI CUTE E CAPELLI riserviamo a te che ci hai scelto servizi esclusivi e innovativi, oltre a passione e dedizione!

SOLO PRODOTTI PROFESSIONALI

NOVITÀ IN ESCLUSIVA.

Colorazione con tecnologia innovativa.

Mentre colori ricostruisci. Ringiovanimento capillare a lunga durata.



Via Velino, 6
Sferracavallo · Orvieto (TR)

Tel. 0763/630190
raccontodibellezza@gmail.com



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



In data 23 giugno è stato convertito in Legge il D.L. 50/2017 il quale, fra le numerose novità, contiene anche il nuovo regime fiscale per le "Locazioni Brevi". Con quest'ultimo termine si intende il regime applicabile a quei contratti di affitto di immobili ad uso abitativo di durata non superiore a 30 giorni, compresi quelli che prevedono servizi di fornitura di biancheria e pulizia

A cura di:
Dott. Bartolini Marco
Dottore Commercialista;
Revisore dei Conti;
Curatore e Consulente presso,
i Tribunali di Terni e di Viterbo.
Partner STUDIO RB



Al fine di valorizzare l'impresa in stato di insolvenza, nell'ambito di una procedura fallimentare, può essere intrapreso l'esercizio provvisorio. Questo con l'obiettivo di favorire, attraverso una vendita oppure un affitto, il passaggio

A cura di:
dott.ssa Emanuela Mechelli
Esperta Contabile
Partner STUDIO RB



La Legge n. 81/2017 (Job Act autonomi) ha modificato il comma 5 dell'art. 54 TUIR. Dal periodo d'imposta 2017 le spese di partecipazione a convegni, congressi e simili o corsi di aggiornamento professionale, incluse quelle di

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



La Corte di Cassazione con la sentenza n. 13196 del 25 maggio 2017 ribadisce che in presenza di un rapporto di lavoro a tempo parziale, il datore di lavoro non può, impedire al lavoratore di sottoscrivere altri contratti di lavoro, anche

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



Al cittadino straniero che intende stabilirsi nel nostro Paese e sia in grado di mantenersi autonomamente, senza esercitare alcuna attività lavorativa necessita di un visto di ingresso per residenza elettiva. A tal fine, lo straniero dovrà fornire

Il nuovo regime fiscale per le "locazioni brevi".

dei locali, stipulati da persone fisiche private, al di fuori dell'esercizio dell'attività d'impresa. Tali contratti di locazione stipulati a decorrere dall'1.6.2017, sono assoggettati a cedolare secca con l'aliquota del 21% in caso di opzione. Detti contratti possono essere stipulati direttamente dal privato persona fisica o tramite soggetti che esercitano l'attività di intermediazione immobiliare o per mezzo di soggetti che gestiscono portali telematici mettendo in contatto persone in cerca di un im-

mobile con altre che dispongono di un immobile da locare. Il nuovo regime fiscale in esame è applicabile anche ai corrispettivi lordi derivanti da contratti di sublocazione e dai contratti a titolo oneroso conclusi dal comodatario aventi ad oggetto il godimento dell'immobile da parte di terzi aventi le caratteristiche sopra accennate. Con riferimento agli adempimenti previsti a carico degli intermediari immobiliari / soggetti che gestiscono detti portali telematici è confermato che gli stessi sono

tenuti a trasmettere all'Agenzia delle Entrate i dati dei predetti contratti e poi qualora incassino o intervengano nel pagamento dei canoni / corrispettivi relativi ai suddetti contratti, sono tenuti anche ad operare una ritenuta alla fonte del 21%. Nel caso in cui non sia esercitata l'opzione per la cedolare secca la ritenuta è operata a titolo di acconto. È altresì confermato che all'omessa / incompleta / infedele comunicazione dei dati è applicabile la sanzione da € 250 a € 2.000.

Esercizio provvisorio.

dell'azienda ad altro imprenditore. L'esercizio provvisorio può essere ordinato dal giudice, in seguito alla sentenza dichiarativa di fallimento, prima del deposito del piano di liquidazione dell'attivo, oppure successivamente al deposito dello stesso, in presenza, però, dell'autorizzazione del comitato dei creditori. Il curatore fallimentare dovrà illu-

strare tutti gli elementi economici e giuridici, predisponendo un piano finanziario di cassa e indicando le modalità con cui sarà gestita l'impresa; tutto ciò in modo tale che il Tribunale possa essere documentato per poter esprimere una valutazione di convenienza. Il Tribunale, pertanto, si pronuncerà con apposito decreto, motivando l'eventuale esercizio provvisorio,

specificando i limiti e le modalità con cui il curatore dovrà adempiere al proprio incarico. Si tenga presente che il Tribunale può disporre l'esercizio provvisorio anche in sede di emissione della sentenza di fallimento, qualora si ritenga che dalla cessazione dell'attività possa derivare un grave danno all'azienda e quindi anche ai creditori.

Spese vitto, alloggio e formazione: nuove regole di deducibilità per i professionisti.

viaggio e soggiorno, diventano deducibili nella misura del 100% del loro ammontare, anche se nel limite annuo di 10.000 euro. È altresì eliminato il limite di deduzione del 75% per le spese di vitto e alloggio. Qualora il professionista sostiene la spesa per lo svolgimento del proprio incarico

(esempio albergo) con fattura a lui intestata con successivo addebito al committente, la deduzione della spesa diventa integrale (100%). Altra novità riguarda il caso in cui il professionista "anticipa" monetariamente la spesa per l'espletamento dell'incarico facendosi emettere la fattura intestata al

committente. Il professionista, la inserirà nella fattura che emetterà verso il committente, ma essa: non concorrerà alla formazione dell'imponibile su cui calcolare la ritenuta d'acconto; alla formazione dell'imponibile IVA; alla base imponibile per il calcolo della rivalsa previdenziale.

Cumulo delle prestazioni lavorative PART-TIME

inserendo il divieto nel regolamento aziendale. Tale divieto non può essere apposto e comunque non avrebbe valore in quanto contrasta con il principio, sancito anche a livello comunitario, secondo il quale il lavoratore ha la piena disponibilità del proprio tempo libero dalla occupazione lavorativa. Infatti non vi è alcuna disposizione che vieta il cumulo delle prestazioni lavorative;

ogni lavoratore ha la possibilità di svolgere più rapporti di lavoro subordinati con più datori attenendosi ai limiti che emergono dal D.L.vo n. 66/2003. Pertanto è bene ricordare che: - la durata massima settimanale, intesa anche come media del periodo di riferimento, secondo la previsione dell'art. 4, non può superare le 48 ore settimanali, comprensive delle prestazioni straordinarie;

- il riposo settimanale deve essere di almeno 24 ore consecutive, come previsto dall'art. 9, sul singolo rapporto può essere calcolato, come media, in un periodo non superiore a 14 giorni; - il riposo giornaliero è di 11 ore consecutive ogni 24 ore, alla luce di quanto affermato dall'art. 7, con espressa deroga in caso di prestazione frazionata o in presenza di reperibilità.

Permesso di soggiorno per residenza elettiva.

adeguate e documentate garanzie riguardo la disponibilità di un'abitazione, da eleggere a residenza, e di risorse economiche autonome, di cui si possa ragionevolmente supporre la continuità nel futuro. Tali disponibilità dovranno provenire dalla titolarità di importanti rendite (es. pensioni, vitalizi, rendite), dal possesso di proprietà immobiliari, dalla titolarità di stabili attività economico-commerciali o da altre

fonti diverse dal lavoro subordinato. Al coniuge convivente, ai figli minori, ai figli maggiorenni conviventi ed a carico, nonché ai genitori conviventi a carico del titolare di visto, potrà essere rilasciato analogo visto solo a condizione che le suddette capacità finanziarie siano adeguate. Documentazione necessaria per il rilascio del permesso di soggiorno per residenza elettiva: a) Istanza compilata e sottoscritta

dall'interessato presentata presso gli Uffici postali abilitati; b) Fotocopia di tutto il passaporto o di altro documento equipollente; c) Fotocopia della documentazione attestante il possesso di ampie risorse economiche, da proprietà immobiliari o da qualsiasi altra fonte lecita diversa dal lavoro, o dal percepimento nel territorio di assegni di pensioni o vitalizi italiani o riconosciuti dalle Autorità Italiane.



di Rellini A. e Bartolini M.

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

STUDIO RB è anche in Terni, Corso del Popolo 47 int. 16b

ALTRO ROCK IN THE FIGULLE PARK

28 - 29 - 30 LUGLIO

VENERDI 28 dalle 21.30

RECYCLE STORE LTD Un viaggio nel Blues contaminato dal Rock Psicodelico

Warm up DJ LETO

SPYNE PIPPO PALERMI

ZOO 105! Il programma radiofonico più irriverente e di successo d'Italia

MERCATINO

RISTORANTE tutte le sere la vera cucina umbra

PANINOTECA

cocktail lounge bar **Buddha Sunset** tutte le sere dalle ore 19.00

GIUCHI PER BAMBINI

BIRRERIA

SABATO 29 dalle 21.30

Un viaggio negli anni 60 e 70 condito da un ritmo incalzante senza freni

Rino Minati La passione per la musica di Rino continua e si rinnova

MARCO MORANDI

CHÉRI CLUB ON TOUR
DJ'S : PETER HERTZ -SPDJ
Voice: DAVIS - PRINCIPE ALIEN
Il sabato notte più caliente dell'estate, si balla al ritmo delle hit del momento

DOMENICA 30 dalle 21.30

B-STONED Cover Stoner Rock

Lo spettacolo di Adriano Boria che unisce arte circense e musica reggae suonata dal vivo dalla **TORPEDO SOUND MACHINE**

Buddha Deep Deep e non solo: per un'esperienza musicale unica che vi trasporterà nella notte

THE REGGAE CIRCUS - ADRIANO BORIA

DOVE IL DIVERTIMENTO CRESCE SPONTANEO

FIGULLE

RADIO 105

elipse

EXCLUSIVE

www.facebook.com/altrorockficulle

www.facebook.com/proloco.ficulle

SICCITÀ

Qualcosa che viene da lontano

Girando in auto tutti ci siamo resi conto dello stato di siccità che sta attanagliando il nostro paese. I fiumi sono in secca in maniera preoccupante e tutta l'agricoltura soffre della mancanza di acqua. Quando si parla di siccità il pensiero va ovviamente subito al periodo estivo, la stagione senza o con poche piogge per eccellenza. E in generale è così. Ma senza esagerare possiamo evidenziare i casi di siccità più estremi che hanno colpito il nostro Paese e non solo quindi nei mesi estivi. Anzi, le siccità del periodo autunnale e/o invernale sono anche più gravi perché sono periodi in cui terreni e falde acquifere dovrebbero essere "riforniti" proprio per affrontare la normale mancanza di piogge e il caldo estivo. Specialmente la neve è importante che si accumuli in quantità sulle montagne, allo scopo poi di rilasciare l'acqua più lentamente durante la fase di scioglimento. Limitandoci solo agli ultimi decenni (figuriamoci quanti altri casi ci saranno stati in precedenza), ricordiamo, tra gli episodi più gravi di siccità:

- 1954: da Maggio a Settembre quasi senza eccezioni niente piogge su Calabria, Sicilia e Sardegna
- 1959: due episodi, uno alla fine dell'inverno in Veneto, Salento e versante adriatico dell'Appennino settentrionale. L'altro durante la stagione estiva con assenza ininterrotta di pioggia per più di 100 giorni in Sardegna, alta Pianura Padana, bacino del fiume Adige, Piemonte e Liguria.
- 1962: siccità su tutta l'Italia, tra l'estate e l'autunno, per più di 100 giorni. In particolare fascia costiera tirrenica, Sardegna. Soprattutto in Sicilia addirittura fino a 200 giorni senza piogge.
- 1976: primo semestre dell'anno specie in Piemonte, Lombardia, Alpi centrali. Ad esempio a Milano e Como solo 200 millimetri in sei mesi, il valore più basso degli

ultimi 200 anni. Il Po il 20 luglio toccò la portata minima di 335 metri cubi al secondo (il minimo storico era di 275).

- 1980-81: 106 giorni a secco, dal 26 novembre al 13 marzo, in Lombardia, con non più di 20 millimetri di pioggia. Un inverno molto siccitoso per tutto il Nord-Ovest in generale (ma non per il resto d'Italia).
- 1988-89: una siccità davvero intensa tra settembre e marzo, peraltro durante quello che dovrebbe essere il periodo più piovoso dell'anno. Durata ed estensione come non avveniva da 250 anni. Praticamente totale assenza di neve con solo 2 o 3 deboli nevicate. Oltretutto il clima mite e i cieli sereni sciolsero quel poco che c'era, eccetto i ghiacciai perenni a quote oltre i 2500 metri.
- 1989-90: come se non bastasse la siccità si ripeté ancora in questo periodo. Da settembre a gennaio si ebbe appena il 30-50% delle piogge che si hanno normalmente sull'intera Penisola. Dunque ulteriore aggravio del deficit idrico che si protrava dall'anno precedente, con tanto di razionamento dell'acqua potabile in molte città.
- 1994-95: un'alluvione mise in ginocchio il Piemonte all'inizio di novembre, ma poi scarse o assenti precipitazioni sulla Pianura Padana fino alla fine di febbraio, con l'eccezione poco dopo metà gennaio di una debole perturbazione atlantica che anche grazie alle basse temperature fece nevicare a Milano e Torino, ma furono pochi centimetri.
- 2000: ancora una volta la siccità colpì soprattutto il Nord e durò per i primi 70 giorni dell'anno. Su tutto l'arco alpino la neve non fece la sua comparsa con danni anche al turismo.
- 2001: per la Sicilia e per gran parte del Sud Italia l'estate e l'inizio dell'autunno furono particolarmente avari di precipitazioni.



Salve a tutti, sono Viera Danielli, decoratrice di interni e restauratrice, e questo mese parlerò con voi di

...come cambiare look alle vostre porte

Siete stufo delle vostre vecchie porte? Volete cambiare aspetto alla casa, ma vi dispiace buttare via porte ancora in buono stato? Niente di più semplice! Basta un po' di colore e il gioco è fatto!

Nel corso degli anni ho ridipinto moltissime porte con stili diversi, a seconda dei gusti dei clienti e dell'ambiente a cui erano destinate. Moderne, in stile antico, shabby chic con finiture lucide, opache o effetto cera realizzate con una **pittura resistente e garantita negli anni**.

Shabby Chic con finte bugne.



Rita e Concetto erano stufo delle loro vecchie porte tamburate in legno scuro e mi hanno chiamata per un restyling. Abbiamo deciso di utilizzare una serie di grigi e dipingere sulle porte delle finte bugne in rilievo, cambiando così la

forma e i colori iniziali, per stravolgere completamente il look della loro casa.

Porte e infissi in alluminio



Avete porte o infissi in alluminio che volete cambiare? C'è una soluzione anche per voi! Utilizzando un buon primer è possibile riverniciare l'alluminio e cambiare completamente aspetto ai vostri infissi. Un esempio è questo finto legno che ho eseguito su alluminio per una villa di Vaiano (VT).

Porte in stile antico



Avete porte moderne a cui volete dare un sapore antico? Vi mostro qui le porte di Palazzo Caetani di Roma, che ho realizzato partendo da porte nuove in legno massello e ridipinte seguendo un modello con lacca originale del '700. Nell'immagine a sinistra la porta originale vista frontalmente con a fianco la serie di copie da me eseguite.

Questi sono solo alcuni esempi di quello che si può fare con il colore e un po' di fantasia, per vedere altre mie creazioni e rimanere in contatto con me, visitate il mio sito internet



www.vieradanielli.it
seguitemi sulla mia pagina facebook
Vie D'Arte di Viera Danielli
tel. 328 1464517

vi aspetto!

"LA TAPPEZZERIA" di Gilberto Tappezziere in Orvieto dal ...1984

Via delle Mimose 5/7/9 Ciconia - Orvieto - tel. 329 3030818 - www.tappezzeriagilbertorvieto.it - giselflex@gmail.com



Servizio di pastorale giovanile
Diocesi di Orvieto Todi

SEGUI @giovaniorvietotodi



XXII MARCIA DELLA FEDE

Bolsena/ Orvieto 17/ 18 giugno 2017

Età: dai 14 anni in su

Costo: offerta libera

Info: Equipe 075 8944382

Don Danilo 329 8058343

Scadenza iscrizioni 16/06/2017

(per prenotare bus Todi / Orvieto / Bolsena e ritorno)

MEETING DEGLI ORATORI

Spagliagrano 15 luglio 2017

Età: dai 7 anni in su

Costo: a carico dei partecipanti o della parrocchia le spese di viaggio

Info: Equipe 075 8944382

Francesca 393 9146615

Scadenza iscrizioni: 09/07/2017

CAMPO DI SERVIZIO CON LE SUORE MISSIONARIE DELLA CARITA'

Roma 17 - 22 luglio

Età: dai 18 ai 35 anni

Costo: offerta libera

Info: Equipe 075 8944382

Don Luca 349 8808364

Suor Lidia 324 7410349

CAMPO SERVIZIO GIOVANI

Collevalenza 23 - 30 luglio 2017

Età: dai 15 anni in su

Costo: offerta libera

Info: Equipe 075 8944382

Suor Lidia 324 7410349

Tamara 329 2295872

Scadenza iscrizioni: 15/07/2017

Note: portare lenzuola o sacco a pelo

CAMPEGGIO AC GIOVANISSIMI

Rodengo (BZ) 30 luglio- 5 agosto

Età: dai 14 ai 18 anni

Costo: 270 €

Info: Equipe 075 8944382

Susanna 345 4613596

Don Emanuele 333 2852617

Caparra 125 €

Scadenza iscrizioni 15/07/2017

CAMPEGGIO AC RAGAZZI

Farnese (VT) 21 - 27 agosto 2017

Età: dai 9 ai 13 anni

Costo: 190 €

Info: Equipe 075 8944382

Ilaria 366 4432660

Don Emanuele 333 2852617

Caparra 90 €

Scadenza iscrizioni: 31/07/2017

evento a numero chiuso (max 60 partecipanti)

CAMPO LAVORO

Spagliagrano 7-10 settembre

Età: dai 14 anni in su

Costo: offerta libera

Info: Equipe 075 8944382

Leonardo 380 4347136

Note: portare lenzuola o sacco a pelo

PELEGRINAGGIO A PIEDI SUL CAMMINO PORTOGHESE

Lisbona - Fatima 21 - 29 settembre

Età: dai 18 anni in su

Costo: intorno ai 550€

Info: Equipe 075 8944382

Don Riccardo 347 9110628

Caparra 250 €

Evento a numero chiuso (max 16 partecipanti)

ISCRIZIONI ON LINE

www.diocesiortvietotodi.it

www.chiesaditodi.it



VERSAMENTO CAPARRA ONLINE:

PayPal:

<https://www.paypal.me/giovaniortvietotodi>

Bonifico bancario

Iban: IT84H 07075 25701 00000

0900589

intestato a:

Servizio di Pastorale Giovanile della

Diocesi di Orvieto -Todi via S. Lorenzo, 20

06050 Todi (PG)

tel 0758944382 - fax 0758949504

CF. 9002140557

INFO

don Riccardo 347 9110628

Giulia 346 3271723

Francesca 393 9146615

Uno dei trend più ricercati da celebrities di tutto il mondo,
sempre più orientati ad un matrimonio Low Proficue, ma allo
stesso tempo Glamour, è

The italian cut

Gli abiti sono ispirati all'abbigliamento sartoriale
degli anni '50 e '60: tessuti pregiati e rigore stilistico sono le
parole d'ordine di uno stile raffinato e di tendenza.

Le acconciature seguono linee pulite e minimaliste che si
combinano con tagli svasati e voluminosi.

Per completare questo look Michele propone
un raccolto,
il Soft Knot è perfetto per mettere in risalto
un abito Minimal & Clean dalle linee pulite ed eleganti.

Forniamo anche
il servizio

Wedding planning



dacciuntaglio
Michele Provenzani

Via Amelia 16
BASCHI (TR)
Tel. 0744 957627

Riceve solo
su appuntamento



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

LE OFFERTE DEL MESE DI LUGLIO



OFFERTA SOLARI RILASTIL

- tutti a € 15,00
- ACQUISTANDO DUE SOLARI
IN OMAGGIO IL DOPOSOLE



OFFERTA BIONIKE MAKE-UP:

- Acquistando due prodotti a tua scelta
- IN OMAGGIO
LO STRUCCANTE BIFASICO
PER GLI OCCHI



Orvieto - Via A. Costanzi 59/b - Tel. 0763 316183
Numero interno 12

ORARIO CONTINUATO • APERTO ANCHE LA DOMENICA • Tutti i giorni dalle 9,00 alle 20,00



LA RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

Il Pavimento Pelvico è un insieme di muscoli che sostengono i visceri addominali. Quando sono in perfetta tonicità permettono la continenza urinaria e fecale, una buona lubrificazione delle pareti vaginali e un piacere sessuale intenso.

Per i più comuni disturbi della donna (dolori sessuali, incontinenza urinaria e fecale, lacerazioni, prolapsi...) esiste la riabilitazione perineale: un approccio naturale che ha l'obiettivo di ridurre i sintomi riferiti, di mantenere/migliorare la qualità della vita sessuale, garantire la continenza urinaria e fecale, prevenire prolapsi e rendere migliore la qualità di vita del soggetto.

Quando eseguire una valutazione fisioterapica:

- Nel post-parto - Incontinenza fecale
- Disturbi urinari (incontinenza, urgenza minzionale)
- Dolore pelvico cronico - Dopo un intervento chirurgico
- Disturbi sessuali femminili e maschili

La terapia si compone di una serie di tecniche finalizzate a migliorare la contrattilità e la tonicità dei muscoli pelvici che possono presentarsi ipovalidi (incontinenza e prolapsi), ipertonici (disfunzioni sessuali femminili, sindrome del dolore pelvico cronico, ...) oppure in deficit di coordinazione.

Riabilitare significa restituire un'abilità perduta educando il paziente alla gestione delle problematiche e lavorando sulla situazione specifica. Si richiede una forte motivazione e un'ottima compliance, ma il trattamento conservativo può evitare le strategie invasive, garantendo un netto miglioramento della qualità della vita.

Al cento di riabilitazione Fisiolife Orvieto proponiamo programmi riabilitativi personalizzati, basati su un'attenta valutazione funzionale. Ci distinguiamo per serietà, competenza, professionalità e continuo aggiornamento. Dedichiamo la massima attenzione ai nostri pazienti, che vengono seguiti da terapisti qualificati.



Professionisti:
← **CROCCOLINO RICCARDO**
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Terapista Manuale
Ginnastica Posturale Mezieres
Preparatore Atletico



← **CROCCOLINO GIACOMO**
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale Mezieres



GIRONI GLORIA
Fisioterapista
Ginnastica Posturale Mezieres
Specialista in Riabilitazione Pavimento Pelvico
← **CICA SERENA**
Ostetrica
Specialista in Riabilitazione Pavimento Pelvico
FINI AZZURRA
Biologa Nutrizionista



CHINESIOLOGIA



dr. Roberto Ausilio
PSICOLOGO
PSICOTERAPEUTA

Le storie di cui parlo qui sono vere e i nomi che utilizzo sono di fantasia.

Elisa e l'orgasmo



Come molte donne anche Elisa aveva difficoltà a provare un orgasmo pieno.

Era venuta da me a causa dei problemi col suo compagno. Vivevano insieme da un paio d'anni ma litigavano spesso e non riuscivano a godersi la relazione. Lei si lamentava che lui era assente, che non la coccolava abbastanza, che scappava appena possibile e non parlava con lei.

Elisa, dal canto suo, era una donna "forte", mascolina, con la tendenza al comando e al controllo. "Non sono come mia madre, che ha subito tutta la vita!"

Infatti il padre di Elisa era un uomo molto autoritario, che nascondeva le sue insicurezze dietro una scorza di apparente virilità che sfociava nell'arroganza e nella violenza. Sua moglie aveva sopportato gli abusi del marito, ma solo in apparenza. Elisa sapeva che sua madre era rimasta a casa per convenienza e per i figli, ma che nel frattempo aveva avuto una relazione extraconiugale.

Elisa era cresciuta col risentimento nei confronti del padre e di tutti gli uomini in generale e col senso di colpa e frustrazione di essere femmina.

"Se non li tieni sotto controllo fanno quello che gli pare" diceva degli uomini.

Abbiamo esplorato alcuni aspetti del suo comportamento con Alessio. Elisa si è resa conto che senza volerlo stava alimentando il conflitto e la tensione in casa. Ha provato (con fatica inizialmente) a dare di più e pretendere di meno ...

leggi tutto l'articolo sul sito www.robortausilio.it e se vuoi fai le tue domande e lascia il tuo commento

Se vuoi conoscere più dettagli sulle storie di cui scrivo qui, puoi collegarti al mio sito web, alla mia Pagina Facebook e al Canale Youtube "Psicologia e Vita".

VEDI IL VIDEO DEL MESE "LO PSICOLOGO RISPONDE"



SULLA PAGINA DEL VICINO



Nuovo Studio

Psicologia e Vita
in Via Sette Martiri 80,
vicino Stazione FS - Orvieto Scalo

Dr. Ausilio, Psicologo Psicoterapeuta
328 4645207

FisioLife

Via Piave 2, Orvieto (Loc. Sferracavallo)
Cell. 329.92.19.878 - Cell. 392.55.59.214



PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI SPORTIVI

Dopo il riposo estivo per tutti gli sportivi arriva il momento di riprendere la propria attività ed iniziare la preparazione atletica per affrontare al meglio la nuova stagione.

Questa fase è molto delicata, e, se non è affrontata in modo corretto, possono verificarsi degli infortuni.

Come si può prevenire dunque il rischio di infortunio?

A seconda dello Sport l'atleta potrà andare incontro a determinati infortuni piuttosto che altri, proprio per questo è bene sapere quali siano.

Riportiamo due esempi:

- Nel runner insorgono maggiormente patologie a carico delle articolazioni di ginocchio, caviglia e piede: come tendinite dell'achilleo, fascite plantare, sindrome femoro rotulea e contratture muscolari;
- Nel calciatore troviamo per lo più problematiche legate alle articolazioni di ginocchio e caviglia: quali lesioni legamentose, lesioni muscolari e contratture muscolari.

Per prevenire gli infortuni, è bene conoscere i fattori di rischio dell'atleta, ovvero:

- squilibri del sistema posturale;
- stile di vita non idoneo;
- alimentazione scorretta;
- presenza di infortuni precedenti;
- allenamento su superfici non idonee;
- utilizzo di calzature non adatte.

Prima di iniziare una preparazione fisica, è consigliabile recarsi dal proprio fisioterapista di fiducia per effettuare una valutazione posturale, identificare eventuali problematiche ed eventualmente trattarle per risolvere il problema.

Nel caso di infortuni insorti precedentemente, è bene trattarli ed assicurarsi che ci sia stata una piena guarigione, evitando così delle ricadute.

Fatto questo l'atleta è pronto per iniziare una buona preparazione, dando importanza al riscaldamento, al defaticamento, agli esercizi propriocettivi, all'esecuzione corretta del gesto atletico ed allo stretching. L'allungamento muscolare è infatti il modo più semplice ed indicato per ridurre la tensione muscolare e quindi il rischio di infortunio.

È importante che lo stretching sia lento e graduale, evitando movimenti troppo bruschi.

È consigliabile, inoltre, evitare l'aumento troppo veloce dei carichi di lavoro; tutto il percorso, infatti, deve essere graduale ed adattato all'atleta, in modo da rispettare i limiti del proprio corpo e non compromettere la corretta esecuzione del gesto atletico. Ogni atleta ha la propria struttura fisica, e per questo l'allenamento e gli obiettivi da raggiungere devono essere personalizzati.

FISIOMED segue gli atleti passo dopo passo durante la loro preparazione fisica, in modo da individuare e gestire eventuali problematiche, permettendogli così di praticare con serenità e passione lo sport che amano.



NUOVA APERTURA
FISIOMED
A CICONIA

DOTT. MATTEO COCHI
Osteopata D.O.
Dottore in Fisioterapia
Specializzato in Rieducazione Posturale
metodo Mézières
Cell. 3922485551



DOTT. MATTEO FUSO
Dottore in Fisioterapia
Specializzato in Rieducazione Posturale
Globale (R.P.G.) ed Idrokinesiterapia
Cell. 3279032936

Si riceve su appuntamento presso: FISIOMED
Studio professionale di Fisioterapia ed Osteopatia
Allerona Scalo, Via della Libertà n. 1
Ciconia, Via Degli Aceri n. 58/60

FISIOMED, al Servizio della Tua Salute!

BAMBINI E VERDURE

Come Tom e Jerry, come cane e gatto: l'antitesi tra i bambini e le verdure è una lotta insanabile. Si tratta di una frattura vera e propria: come tutte le mamme sanno. Nonostante aeroplanini di broccoli e tentativi di camuffare le verdure in polpette e ragù, i bambini difficilmente accettano di buon grado i vegetali.

Le motivazioni che stanno alla base del rifiuto verso le verdure da parte dei nostri bambini potrebbero essere ben più radicate di quello che potremmo pensare, e non limitarsi semplicemente ai capricci.

Diversi studi e diverse constatazioni empiriche a nostra disposizione dimostrano che gli uomini e gli animali hanno sviluppato strategie di difesa dai veleni e dalle tossine del mondo vegetale: mi riferisco all'eliminazione del veleno stesso attraverso l'urto del vomito o la dissenteria o l'attivazione del sistema immunitario.

Un altro tipo di cautela viene adottato dagli animali, ma in misura minore anche dall'uomo: mi riferisco all'atteggiamento di circospezione e riserbo con il quale ci si avvicina ad una pianta, un frutto o un ortaggio finora sconosciuto. Questa prudenza la si ritrova soprattutto nei bambini: guardano quasi con sospetto le verdure che non hanno ancora assaggiato, storcendo il naso, le assaggiano a piccolissimi bocconi e le sputano. Il comportamento schizzinoso dei bimbi verso il cibo viene chiamato neofobia (paura del nuovo). Sebbene sia un comportamento innato - dunque automatico, non razionale - esistono comunque dei fattori che possono peggiorare o migliorare l'avversione dei bambini verso alimenti che non conoscono, in particolare verdure.

Il comporta-

mento dei genitori è fondamentale: un bambino imita più che obbedire; se costringete vostro figlio a mangiare i piselli e le zucchine che gli avete messo nel piatto non otterrete grandi risultati, ma se voi stessi mostrate che vi servite di verdura e la mangiate il bimbo sarà maggiormente indotto ad imitarvi.

Dopo lo svezzamento è importante introdurre gradualmente gli alimenti sconosciuti, proponendoli con diverse cotture, diversi colori e diversi abbinamenti: prima di rassegnarci al fatto che un cibo "non gli piaccia" dobbiamo fare almeno sei tentativi, proponendo quel dato cibo in forme e modi differenti.

Quando è più grandicello e saprà stare a tavola da solo (dopo i 3 anni) sarebbe opportuno fare in modo che lui stesso decida la porzione di cibo di cui servirsi, mettendo in tavola tante ciotole e piatti da portata con il cibo e permettendo a ciascun membro della famiglia di servirsi: niente porzioni preconfezionate, a beneficio dell'autoregolazione. Si tratta di ipotesi interessanti: ad esempio, dobbiamo pensare che su un intestino non completamente sviluppato come quello dei nostri bimbi la fibra contenuta nella verdura potrebbe causare non pochi mal di pancia. Proponendo la verdura passata al passaverdure potrebbe essere maggiormente gradita; mi raccomando: non frullatela. Se frullate il minestrone non eliminate la fibra: solo il passaverdure è in grado di farlo. Altra teoria non meno interessante riguarda il contributo energetico offerto dalla verdura: come ben sappiamo, i vegetali sono molto poveri di calorie, tanto che nelle diete dimagranti possono essere introdotti in abbondanza.

Un bimbo, però, è un esserino in rapida crescita che ha bisogno di molte calorie, molte proteine e molti grassi per crescere: le verdure sono troppo poco nutrienti per lui, e quindi potrebbe darsi che le rifiuti anche in virtù di una non completa adeguatezza nutrizionale rispetto alle sue necessità di crescita e sviluppo. Al contrario, la frutta è generalmente più gradita perché zuccherina: il gusto dolce è "sicuro", non velenoso, e gli zuccheri sono un nutriente molto energetico. Le varie teorie per le quali i bambini storcono il naso verso gli ortaggi non devono comunque essere una giustificazione per il genitore: l'impegno di mamma e papà deve essere quello di fornire al bambino l'alimentazione più bilanciata possibile, che comprenda anche verdura ad ogni pasto. Essere consapevole dei motivi per cui nostro figlio fa i capricci deve spronarci a migliorare il nostro atteggiamento, non a gettare la spugna pensando che si tratti di un comportamento non modificabile.

Ad esempio, sapendo che la fibra può essere fastidiosa sull'intestino è bene impegnarci a proporre prima i vegetali meno fibrosi e dal gusto meno amaro: carote, zucchine, zucca, piselli, valeriana, crema di lattuga. Fondamentale è anche spingere il bambino a manipolare il cibo, cosicché prenda confidenza con esso: facciamogli mettere la spesta del fruttivendolo in frigorifero, facciamoci aiutare mentre cuciniamo, facciamogli annusare le pentole scoperciate...

Diversi studi hanno confermato che il profumo del cibo è il carattere sensoriale che maggiormente incide nel determinare una reazione comportamentale nei bambini: se ha un buon odore lo assaggeranno, se ha un odore cattivo (o non ha odore, come la verdura cruda) sarà più difficile convincerli.

Sfruttiamo le erbe aromatiche, il trito di sedano-carota cipolla che soffrigge (in olio extravergine!), accostiamo delle verdure "difficili" (come i broccoli) a del pane tostato.



Dott.ssa Azzurra Fini Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

Ambulatorio Medico

Via G. Marconi 5, Porano

Artestetica di Bordo Sara

Via G. Marconi 34, Baschi (TR)

Ambulatorio Medico

Via Roma Nuova 2, Castel Giorgio

Fisilofie

Via Piave 2, Sferracavallo

Ambulatorio Medico

Via degli aceri 58, Ciconia

Tel. 328 8633173

azzurra_fini@hotmail.it

Ultimo consiglio: come vi ho accennato, è possibile che parte del rifiuto dei bambini sia dovuto allo scarso apporto in termini di macronutrienti delle verdure. Anziché essere un punto debole, facciamo diventare un'arma vincente per noi: non "nascondiamo" le verdure nei sughi e nelle polpette pur di farle mangiare al nostro capriccioso, ma abbiniamole ad alimenti più densi di energia per invogliarlo ad assaggiarle.

Qualche esempio? Un'insalata di carote crude con pinoli tostanti; spinacini ripassati in padella con sesamo e uvetta; zucchine gratinate al forno con dell'ottimo parmigiano in scaglie; maionese rigorosamente fatta in casa e freschissima con cavolo cappuccio tagliato fine.

SERVIZI OFFERTI

- Piani alimentari per infanzia, senilità gravidanza e allattamento
- Piani alimentari per condizioni fisiopatologiche accertate (ipertensione, dislipidemie, ecc.)
- Piani alimentari con esclusione degli alimenti non tollerati
- Piani alimentari dimagranti
- Piani alimentari per vegetariani
- Attività di consulenza alimentare per palestre, centri fitness ed estetici
- Corsi di educazione alimentare
- Progetti di educazione alimentare

ABBADIA MEDICA

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO
DIRETTORE SANITARIO DOTT. GIAMPIERO GIORDANO

SEDI

Strada dell'Arcone 13Q
05018 ORVIETO (TR)



Contatti:
0763.301592 - Cell. 328.5885966

Piazza del Fanello 22 / 23
05018 ORVIETO (TR)



Contatti:
0763.630216 - 0763.301592

Email: abbadiamedica@alice.it
Sito: www.abbadiamedica.it
Facebook: Abbadia Medica srl

ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE

ALLERGOLOGIA

ANGIOLOGIA

ARTOSCAN



ARITMOLOGIA

CARDIOLOGIA

CHINESIOLOGIA

CHIRURGIA GENERALE

CHIRURGIA DELLA COLONNA
VERTEBRALE

CHIRURGIA DELLA SPALLA

CHIRURGIA DELL'ANCA

CHIRURGIA DEL GINOCCHIO

CHIRURGIA DEL PIEDE E
DELLA CAVIGLIA

CENTRO DIAGNOSTICA
ECODOPPLER

CENTRO DIAGNOSTICA
ECOGRAFICA

CENTRO DI DIAGNOSI E CURA
DEL DOLORE OSTEOARTICOLARE
E MUSCOLOSCELETRICO

DERMATOLOGIA e TRICOLOGIA

DIABETOLOGIA e
ENDOCRINOLOGIA

DIETOLOGIA CLINICA

FISIATRIA

FISIOCHINESITERAPIA

GASTROENTEROLOGIA E
FISIOPATOLOGIA DIGESTIVA

GERIATRIA

MEDICINA DELLO SPORT

MEDICINA INTERNA

MEDICINA ESTETICA

MOC

Mineralometria ossea computerizzata
con tecnica DEXA (Dual X-Ray Absorptiometry)



NEFROLOGIA

NEUROCHIRURGIA

NEUROFISIOLOGIA

NEUROLOGIA

OCULISTICA

ORTOPEDIA

OSTEOPATIA

OSTEOPOROSI

OSTETRICIA E GINECOLOGIA

OTORINOLARINGOIATRIA

PALESTRA MEDICA

- GINNASTICA POSTURALE INDIVIDUALE E COLLETTIVA
- REDUCAZIONE POSTURALE METODO MEZURES
- REDUCAZIONE POSTURALE METODO BAGGI-PANCA-ART
- CORSO DI RIABILITAZIONE MUSCOLARE DEL FEMMENTO PELVICO
- PROGRAMMA DI PREVENZIONE CADUTE DELL'ANZIANO
- PILATES
- PILATES IN GRAVIDANZA
- YOGA



PNEUMOLOGIA

PODOLOGIA

POSTUROLOGIA

PSICHIATRIA

PSICOLOGIA

SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE
E NUTRIZIONE UMANA

UROLOGIA

VISITE PER RINNOVO E RILASCIO
PATENTI DI GUIDA



CLINICHE ARCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto



La **Clinica Arcone** oggi è ancora più competitiva. Il nostro team, già accellente, si arricchisce di ottimi professionisti per garantire la qualità delle prestazioni ormai consolidate nel tempo.

SPETTRO AUTISTICO: come la Fascia Mente può aiutare il dentista nelle cure del bambino.

Tutti sappiamo che la salute della nostra bocca è un elemento fondamentale per la salute e il benessere di ciascuno di noi soprattutto per i più piccoli che spesso non riescono a rispettare le regole basilari del mantenimento di denti e gengive sani, la situazione si complica notevolmente se il bimbo soffre di autismo.

I bambini autistici hanno le stesse problematiche di quelli senza il disturbo, ma arrivano, in genere ad accorgersi e preoccuparsi del cavo orale quando la situazione è già molto complessa rendendo difficile la diagnosi e la cura a causa della scarsa collaborazione del paziente.

I bambini affetti dallo spettro autistico amano la loro routine e solo il fatto di dover andare dal dentista per loro rappresenta uno stress enorme che andrebbe ridotto al minimo per poter tranquillizzare il bambino e procedere con controlli o interventi.

Ed è qui che entra in gioco il Sistema MenteAutism o Fascia Mente, dispositivo altamente tecnologico che, se applicato con regolarità può dare ottimi risultati nell'ottenere rilassamento e miglioramento del livello di attenzione in modo che il bambino sia più incline ad essere sottoposto a trattamenti odontoiatrici, ma anche a reagire agli stimoli del mondo esterno.

Le persone con autismo hanno anomalie dovute alle alte onde cerebrali delta, con picco costante anche quando sono svegli. Dato che le onde cerebrali delta sono associate con il sonno profondo e gli occhi chiusi, le persone nello spettro autistico tendono ad essere isolate, nel loro mondo.

Il Dispositivo MenteAutism è stato inventato da AAT Research, un laboratorio di neuro-ricerca e sviluppo, fondata dal dottor Adrian Attard Trevisan, un neuro-scienziato, utilizza un sistema specializzato per leggere l'attività cerebrale dell'utente e per identificare e ridurre le onde cerebrali delta, attraverso la creazione di battiti binaurali personalizzati per ridurre i segnali indesiderati. La confortevole fascia deve essere utilizzata al mattino, controlla la "piccola centrale elettrica nel cervello" registrando il livello delle onde cerebrali in tempo reale inviando le informazioni al "mente software" e fornendo una rappresentazione EEG di tali onde prima durante e dopo la sessione di 40 minuti. MenteAutism interpreta queste onde, le elabora e le converte in battiti binaurali su misura che vengono riprodotti dal bambino tramite gli auricolari o gli altoparlanti, che costituiscono la base della terapia. Dopo ogni sessione del mattino, si memorizza un report che registra e misura i progressi del bambino. I benefici osservati dai genitori e dagli assistenti includono: - Abilità di comunicazione migliorate - Comportamento migliorato - Tempi di attenzione più lunghi - Tempi di apprendimento più lunghi - Migliore creatività

Questa terapia che rilassa la mente dei bambini nello spettro autistico, facilita e migliora la comunicazione, l'attenzione e le interazioni del bambino. Gli effetti terapeutici sono evidenti col tempo, come linea guida, un minimo di 4 o 6 settimane sono necessarie per adattarsi alla terapia e per registrare i possibili cambiamenti.

Per un bambino autistico essere più rilassato significa affrontare meglio le sfide della vita, anche quella di andare dal dentista per un semplice controllo o un qualsiasi intervento.



www.promosalutemente.it

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



Dr. Marco Gradi
Specialista in Implantologia
e Protesi



Dr. Alex Adramante
Conservativa
Endodonzia - Protesi -
Pedodonzia
Odontoiatria
Legale e Forense



Dr. William Adramante
Odontoiatria Generale
Protesi - Gnatologia
per disturbi dell'ATM
- Estetica Additiva



Dr. Laura Rosignoli
Spec. in
Ortognatodonzia
Ortodonzia Estetica
-invisalign



Dr. Noemi Bilotta
Igenista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale



Strada dell'Arcone, 13 - Orvieto (TR)
Tel. 0763/302429 - 392/2926508
studioarcone@gmail.com

AMPIO PARCHEGGIO

NOVITÀ

APERTO dal LUNEDÌ al SABATO dalle 9:00 alle 19:30

ORARIO CONTINUATO

Prima visita e check-up completo senza impegno

Finanziamenti a tasso 0



ESOFAGITE DA REFLUSSO, RABBIA ED ANSIA.

Parole non dette, emozioni re-
presse, chiusura, eccessivo bi-
sogno di controllo...e se alcuni
atteggiamenti contribuissero
ad incendiare il nostro stomaco
producendo gastrite e reflusso?
**IL NOSTRO STOMACO PAR-
LA DI NOI**

Parliamo della digestione.
Digerire bene significa sentirsi
sazi e appagati, e non soltan-
to perché nutrirsi è dare a cor-
po e mente le sostanze di cui
hanno bisogno: "sentirsi sazi
significa anche assaporare il
piacere di abbandonarsi, di
lasciarsi andare, di godersi
la calma e la tranquillità."

Quando si è affetti da gastrite
(l'infiammazione della mucosa
gastrica) o da reflusso (gli acidi
contenuti nello stomaco risal-
gono nell'esofago) si avverte
un bruciore misto a dolore fi-
sico e difficoltà nel digerire,
ciò compromette il piacere le-
gato al cibo e alla convivialità.
Quando si soffre di problemi
digestivi cronici il pasto diventa
un momento poco piacevole;
cosa, come, quando e anche
con chi si mangia, viene valu-
tato in maniera minuziosa, in
attesa di verificare l'insorgenza
o meno di fastidi per poter in-
tervenire prontamente e lenire i
sintomi. Tutto ciò rende terreno
fertile all'ansia, innescando un
circolo vizioso: ansia uguale
più gastrite, più gastrite uguale

più ansia.

COSA PUÒ AIUTARCI

Imparare a lasciar andare.
**Smettere di controllare cosa
fanno gli altri, non rimugi-
nare sul passato, provare
a rilassarsi, a cedere, non
dare troppo peso al giudi-
zio, imparare ad accettarsi,
trovare ciò che ci dà piace-
re ed accogliere la vita per
come è: secondo la psicoso-
matica questo è il messag-
gio che vuole comunicare il
corpo attraverso la gastrite.**
Esprimere giorno dopo giorno
ciò che sentiamo, evitando di

ingiurare o tenere tutto dentro;
insieme al cibo e all'aria che
gonfiano stomaco e pancia.

RICONOSCIAMO LE EMO- ZIONI CHE "BRUCIANO LO STOMACO"

Rabbia e ansia le protagoni-
ste!!
Sono le due emozioni maggior-
mente responsabili dei disturbi
gastrici. Il nostro stomaco ci da
una sensazione di bruciore?
E cosa infiamma più della fru-
strazione e di un'aggressività
non espressa? L'ansia sale e il
respiro si fa frenetico, quanta
aria in eccesso incameriamo?

... quella stessa
aria, va a fini-
re proprio nella
pancia. Ecco per-
ché ogni volta che
non diamo voce
al corpo portan-
do "fuori di noi"
queste emozioni,
inevitabilmente
saranno loro a
farsi spazio den-
tro, nella gola,
nello stomaco...
in attesa di essere
digerite, assimi-
late ed espulse;
proprio come il
cibo che non va
giù e cerca in
ogni modo di tor-
nare su. Ed allora



impariamo a liberarci da tutto
questo carico emotivo; faccia-
mo sport, andiamo in bici, pra-
tichiamo la corsa, danziamo,
cantiamo....

**In questo l'analisi Bioener-
getica trovo sia una tecni-
ca meravigliosa; ci aiuta a
prendere consapevolezza di
chi siamo e di come stiamo.
Attraverso esercizi corpo-
rei liberiamo il corpo dalle
emozioni che ci bloccano,
impariamo a canalizzarle
nel giusto modo, a liberare
il respiro ed a radicarsi con
la terra, nella propria verità,
accettando se stessi ed i pro-
pri vissuti.**



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

- Operatore Shiatsu Practer
Metodo Palombini,
Sistema Namikoshi
- Mèzièrista
- Insegnante A.I.M.I.
Associazione Massaggio
Infantile
- Conduttrice di classi di
Bioenergetica S.I.A.B.
- Counselor a meditazione
corporea S.I.A.B.
Società italiana analisi
bioenergetica

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



CENTRO PER IL BENESSERE PSICO CORPOREO
Rieducazione Posturale Metodo Mézières · Back School
Classi di esercizi di Bioenergetica
Yoga VinyAsana · Shiatsu Namikoshi · Counseling
VIA DEL POPOLO 4b · ORVIETO