

OCCHIO AL PORTAFOGLIO

Invalidità civile nuove regole

DAL PRIMO GENNAIO «le domande volte ad ottenere i benefici in materia di invalidità, cecità o sordità civile, handicap e disabilità, corredate di certificazione medica, dovranno essere inoltrate all'Inps solo per via telematica».

Lo rende noto lo stesso Istituto previdenziale che, attraverso la circolare del 28 dicembre 2009, illustra il nuovo iter procedurale e gli effetti della disciplina «che ha tra i suoi obiettivi il contrasto alle frodi, la trasparenza del procedimento e la tracciabilità di ogni nuova domanda di invalidità».

Questo nuovo sistema, sottolinea l'Inps, «permetterà di monitorare lo stato della propria pratica tramite collegamento al sito internet dell'Istituto con le proprie credenziali di accesso (Pin). A tal fine, precisa l'ente, è stata realizzata un'apposita applicazione disponibile sul sito www.inps.it, il cui accesso è consentito «solo agli utenti muniti di pin» e le cui modalità di assegnazione sono descritte nello stesso sito dell'ente.

Il cittadino che intende presentare domanda «deve recarsi presso un medico abilitato alla compilazione telematica del certificato medico introduttivo che attesti le infermità invalidanti» - l'elenco dei medici certificatori accreditati sarà pubblicato sul sito internet dell'istituto - Una volta completata l'acquisizione del certificato medico introduttivo, prosegue l'Inps, «la procedura genera una ricevuta che il medico stesso provvede a stampare e consegnare al richiedente; sulla ricevuta è presente il numero del certificato che il cittadino dovrà riportare nella domanda per l'abbinamento dei due documenti». Ai fini dell'abbinamento, il certificato «ha una validità massima di trenta giorni dalla data di rilascio» e il medico provvede a rilasciare il certificato introduttivo firmato in originale che il cittadino dovrà esibire all'atto della visita.

La domanda può essere presentata, oltre che dal cittadino in possesso di pin, anche dagli enti di patronato e dalle associazioni di categoria dei disabili mediante una procedura che permette il rilascio di una ricevuta.

A CURA DI **FLAVIO CAVINATO**

Ancora pochi stambecchi sulle Alpi.

Portato sull'orlo dell'estinzione da un sovra-sfruttamento venatorio non sempre lecito, nella seconda metà del



Ottocento lo stambecco delle Alpi sopravviveva esclusivamente nel Gran Paradiso. Grazie alle misure di protezione attuate in seguito, la specie si è potuta conservare e ha mostrato segni di ripresa

a partire dagli anni '60. Una presenza ancora ridotta rispetto alle potenzialità del territorio alpino italiano rende auspicabile la continuazione delle operazioni di reintroduzione. Di fondamentale importanza è poi la lotta al bracconaggio e al commercio illegale dei trofei, attività che in passato hanno condizionato la dinamica e la struttura di alcune popolazioni di questa specie.

A CURA DI **Wwf Fvg**

L'avvocato. Gomma bucata da strada dissestata il Comune rimborsa se si prova la causa

Gentile avvocato, alcuni giorni fa ho forato una pneumatico della mia auto a causa di un buco nell'asfalto (causato probabilmente dal maltempo dei giorni scorsi). Posso rivolgermi al Comune per chiedere il rimborso del danno? Grazie.

F.P.

Il Comune è tenuto alla sorveglianza e alla manutenzione delle strade che rientrano nel suo territorio e gli appartengono. Deve quindi vigilare affinché il piano stradale, i marciapiedi, ecc., non presentino anomalie che possano provocare danni alle persone che ne fanno uso. È evidente che una buca sull'asfalto o sul selciato può provocare la caduta di un pedone o di un ciclista oppure sobbalzi ad un autoveicolo cagionando danni al mezzo o lesioni personali al conducente. In ogni caso, la persona che lamenta il danno deve provare che il difetto del fondo stradale è stato la causa determinante del danno subito, ipotesi questa più facile da dimostrare nel caso di caduta del pedone o del ciclista, più problematica nel caso da lei esposto di una «foratura», in cui occorre dimostrare che es-

sa è dipesa proprio dal dissestamento stradale e non da altra causa (logoramento degli pneumatici, presenza al suolo di un vetro ecc...).

La questione può essere però superata a suo favore mediante un accertamento tecnico, eseguito da un perito o da altra persona competente, che dimostri che il pneumatico presenta un danno - foratura o lacerazione - sicuramente ricollegabile al rilevante dissestato del manto stradale.

Il Comune, da parte sua, non può invocare il «caso fortuito» in quanto, come chiarito anche da una recente sentenza della Suprema Corte (n. 15042/2008), questa ipotesi si verifica solo se il dissestato del fondo stradale o altri fattori di rischio sono provocati da terze persone e non sono invece - come nel caso da lei esposto - pericoli conosciuti o conoscibili da parte del Comune, quali il verificarsi di eventi atmosferici che impongono al gestore della strada, in un tempo ragionevolmente sufficiente, di ripristinare la sede stradale per mantenerla in condizione di ottimale efficienza.

AVV. GUIDO JESU (AVVOCATO@GUIDOJESU.191.IT)

Il tempo in Friuli

a cura di ARPA - Agenzia Regionale per la Protezione dell'Ambiente

OSMER - Osservatorio Meteorologico Regionale

comunicato emesso il 14 gennaio

SABATO 16 GENNAIO attendibilità 80%

TEMP. MONTAGNA
2000m -6° c
1000m -1° c

TEMP. PIANURA
massime 5/8
minime -3/0

TEMP. COSTA
massime 4/7
minime 0/3

SU TUTTA LA REGIONE CIELO SERENO AD ECCEZIONE DEL TARVISIANO DOVE SARÀ PROBABILE MAGGIORE NUVOLOSITÀ. SU BASSA PIANURA SOFFIERA BORA MODERATA

DOMENICA 17 GENNAIO attendibilità 70%

TEMP. MONTAGNA
2000m -5° c
1000m -3° c

TEMP. PIANURA
massime 3/6
minime -3/0

TEMP. COSTA
massime 3/8
minime 0/3

SU TUTTA LA REGIONE NUVOLOSITÀ VARIABILE CON MIGLIORAMENTO VERSO SERA

ORE DI SOLE 12 o più	ORE DI SOLE 9-12	ORE DI SOLE 6-9	ORE DI SOLE 3-6	ORE DI SOLE 3 o meno	VENTO MODERATO 3-6 m/s	VENTO FORTE >6 m/s	SOLE/NEBBIA nubi basse	
FOSCHIA	NEBBIA	PIOGGIA debole	PIOGGIA moderata	PIOGGIA abbondante	PIOGGIA intensa	BREZZA	TEMPORALE	NEVE

A causa dei tempi tecnici del settimanale, queste previsioni vengono elaborate giovedì mattina ed è possibile che in seguito ci siano delle evoluzioni. Per gli aggiornamenti si consiglia di consultare i siti www.lavitaattolica.it oppure www.meteo.fvg.it o la segreteria telefonica allo 0432-934189

A tavola. Piccoli plum cake salati allo speck d'anatra



Tempo di preparazione: 1 ora circa. **Difficoltà:** facile. **Ingredienti (per 4 stampini):** 120 g di farina; 2 uova; 80 g di gruviera; 0,7 dl di latte intero; 0,7 dl di olio; mezza bustina di lievito per torte salate; sale; pepe; 80 g di speck d'anatra; 7 foglie di salvia.

Modalità di preparazione: preriscaldare il forno a 180°.

Imburrate e infarinate oppure rivestite di carta da forno 4 stampini da mini plum cake. Tagliate lo speck d'anatra a strisciole; lavate e asciugate la salvia con della carta assorbente da cucina, quindi affettatela finemente.

In una terrina sbattete con una frusta le uova, a temperatura ambiente, con l'olio e il latte. Amalgamatevi la farina setacciata mescolando con un cucchiaino di legno, incorporate poi il formaggio grattugiato con una grattugia a fori larghi, lo speck d'anatra tritato e la salvia. Salate, pepate, mescolate e incorporate, infine, il lievito.

Suddividete l'impasto in 4 stampini mignon da plum cake e infornate a 180° per circa 40 minuti o fino a quando la superficie assumerà un colore leggermente dorato.

Affettate e servite tiepidi come antipasto.

A CURA DI **FRANCESCA DEL FABBRO**

Scienze motorie. Dopo la fatica

DOPO L'ALLENAMENTO l'atleta ha causato al proprio fisico un vero e proprio stress neuro-muscolare, che dovrà necessariamente essere riportato in equilibrio, ma soprattutto riparato e ripulito mediante l'eliminazione dei metaboliti della fatica.

Nelle 24 ore che seguono la prova, l'organismo ha un aumentato bisogno di acqua, persa essenzialmente con la traspirazione: senza tenere conto di quella presente negli alimenti, la quota di reintegro si aggira intorno ai 2 litri ed oltre, ripartiti nell'intera giornata.

La sudorazione abbondante ha dato fondo anche alle riserve di sodio e di potassio, che devono immediatamente essere ricostituite per migliorare l'escrezione urinaria delle tossine. Al contrario, gli altri oligoelementi minerali (magnesio, calcio, ferro, etc.) non richiedono una reintegrazione immediata. Allo stesso modo, i compartimenti glucidico e lipidico non mostrano eccessive necessità di recupero.

Dal canto loro, i prodotti del catabolismo proteico presenti nel sangue risultano al di sopra dei valori normali, a testimonianza di una notevole usura proteica. Poiché i processi di disintossicazione hanno un valore prioritario, essi si svolgeranno nell'arco di 24-36 ore, evitandoli quindi di introdurre



proteine animali in eccesso durante tale intervallo di tempo. Le vitamine più utili in questo momento sono rappresentate dalla vitamina B6 (favorisce l'opera di ricostruzione proteica, migliora il metabolismo del miocardio, permette un rapido ritorno alla norma dell'aminomnesia e dell'azotemia da sforzo) e dalla B12 (fattore antiossigeno per eccellenza), da non somministrare, però, in dosi eccessive.

Interessante è la sollecitazione alla sfera ormonale dopo la competizione, traducibile soprattutto in un'ipersecrezione degli ormoni surrenalici: l'alimentazione successiva ad una gara sportiva dovrà perciò fornire le materie prime necessarie all'organismo per l'elaborazione dei propri ormoni (amminioacidi, colesterolo, sali minerali, vitamine). L'uovo sodo ed il burro sono, in questa circostanza, sono ideali.

Infine, va segnalata una delle alterazioni più caratteristiche della fatica: l'acidosi ematica. È questa che motiva l'apporto, immediatamente dopo lo sforzo, di acque lievemente gassate o bicarbonate, a nostro parere più che sufficienti per correggere questo squilibrio acido-base. Per perseguire questo tentativo di alcalinizzazione si consigliano alimenti quali il latte, il formaggio, le insalate e la frutta, in grado di lasciare nell'organismo un residuo alcalino; al contrario, sono da sconsigliarsi in linea di massima gli alimenti di origine animale che, essendo ricchi di fosforo, lasciano nell'organismo un radicale acido.

A CURA DI **Ugo CAUZ**

Il salvadanaio energetico

A caccia di spifferi

È inverno, fuori fa freddo e spesso anche in casa il comfort non è ottimale a causa degli spifferi d'aria che, secondo alcune stime, sono responsabili, in media, del 30% delle perdite di calore di un edificio. Come individuarli? Se non è possibile utilizzare strumentazione specifica (ad esempio,



il «blower door test»), si può ricorrere a semplici trucchi: un bastoncino d'incenso acceso nei pressi dei punti sospetti permette di vedere se il fumo prodotto viene «soffiato» da qualche spiffero. Stessa cosa accade con la fiammella di una candela. Oppure, si può chiedere un foglio di carta nel bordo di una porta o di una finestra: se è possibile tirarlo senza strappararlo, c'è una perdita di energia.

A CURA DI **APE** (AGENZIA PROVINCIALE PER L'ENERGIA DI UDINE)