

OCCHIO AL PORTAFOGLIO

Conti deposito,
buona opportunità

IRISPARMIATORI italiani sono alla ricerca di prodotti finanziari sempre più sicuri, che offrano un rendimento piccolo, ma certo. E sono sempre di più i consumatori che si interessano ai conti deposito, o conti risparmio. Lo scrive in una nota il Centro tutela consumatori utenti (Ctccu), che nel sito www.centroconsumatori.it presenta un riepilogo delle più importanti offerte di conti deposito, sul mercato italiano al 10 gennaio 2010. Vediamo di cosa si tratta.

Cos'è. È un conto sul quale si effettua il deposito di una certa somma di denaro, anche in momenti diversi. L'interesse è mediamente più elevato di quello percepito attraverso un normale conto corrente bancario. «Si tratta di una forma di investimento a breve termine interessante, precisa il Ctccu, in un'epoca, come quella attuale, di forti incertezze finanziarie». Il deposito viene gestito in genere on line.

Quali sono i costi? I conti di deposito sono generalmente a costo «zero» e anche l'imposta di bollo di 34,20 euro viene di norma pagata dalla banca depositaria. Gli interessi percepiti sono tassati con un aliquota del 27%.

A chi è sconsigliato? A chi non ha dimestichezza con il mezzo informatico e teme di poter cadere vittima delle cosiddette truffe informatiche.

Come si sceglie? Per valutare al meglio l'offerta, riferirsi solo alla misura del tasso di interesse appare forse un po' limitato. Bisogna anche considerare l'ammontare minimo della somma o delle somme che si vogliono investire, la durata dell'offerta di tasso vantaggioso, l'ammontare e il periodo di capitalizzazione (trimestrale, semestrale, annuale o altro) degli interessi. In particolare la durata è elemento da valutare bene. Chi vuole «parcheggiare» solo per breve tempo (tre, sei, dodici mesi) la propria liquidità può valutare le offerte previste per i nuovi clienti, per i quali gli istituti offrono di norma tassi particolarmente elevati.

I conti di deposito sono dunque una forma interessante per l'investimento di breve periodo - afferma l'associazione dei consumatori - perché nonostante i tempi attuali di interessi sul mercato davvero bassi, questa forma di prodotto offre rendimenti ancora attraenti. Il denaro così investito è sempre disponibile e può essere reso liquido con facilità e in tempi rapidi.

A CURA DI FLAVIO CAVINATO

Spuntini? A testa in giù. Piumaggio blu cobalto sulla coda, sulle ali e sul vertice del capo; giallo sulle parti inferiori, verdastro sul dorso. La Cinciarella (Parus caeruleus) ha il becco corto e le guance bianche ed è paffuta. Sono caratteristici il suo continuo svolazzare tra i rami e l'appendersi a testa in giù per beccare formiche e pidocchi delle piante lungo i rami. Si nutre di ragni, insetti, larve, piccoli invertebrati, nonché semi e nel periodo autunnale anche di frutta. Diffusa in quasi tutta Europa, in regione nidifica in zone pianeggianti, collinari e montane. Nel Parco delle Prealpi Giulie si osserva in radi boschi di latifoglie e misti. Più di frequente alle basse e medie quote, spesso su versanti caldi esposti a sud e anche in prossimità di campi coltivati e centri abitati.



A CURA DI PARCO NATURALE DELLE PREALPI GIULIE
(FOTO GABRIELE BANO/AFNI FVG)

Il medico. Enuresi nell'adulto,
può essere causata da forti stress

Gentile dottore, mio marito ha 30 anni e ha avuto ultimamente tre episodi ravvicinati di enuresi (incontinenza) nel sonno, un problema già avuto da bambino, sino agli 8 anni a causa della perdita improvvisa del padre, ma mai più ricapitato.

Dal 2008 soffre di attacchi di panico, depressione, insonnia, contratture. Ora, in concomitanza di un repentino cambiamento di abitazione e stile di vita (siamo in attesa di un figlio), insoddisfazione lavorativa e preoccupazioni economiche, sono capitati questi episodi: urina nel letto mentre dorme, subito dopo se ne accorge e si sveglia. Ci potrebbe essere una relazione con i problemi elencati oppure può essere sintomo di diabete, visto che ne soffre anche la madre?

Grazie

L'enuresi nell'adulto può essere causata dai fattori psicologici che lei



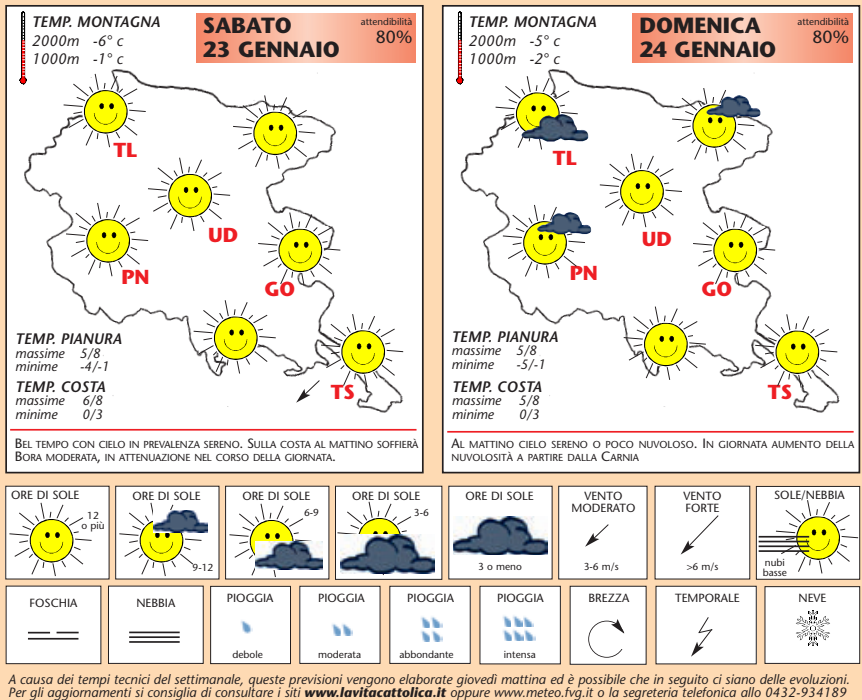
mi descrive. Generalmente il diabete non è causa di enuresi, ma avendo effetti diuretici sull'organismo è possibile che accentui il fenomeno provocando un riempimento più rapido della vescia. Perciò, pur non essendo la causa dell'enuresi, trattandosi di una patologia da prendere seriamente in considerazione, converrebbe eseguire nello screening ematologico annuale anche il dosaggio della glicemia e dell'emoglobina glicosilata.

DOTT. GIUSEPPE ALBINO
(WWW.CHIEDIALMEDICO.IT)

Il tempo in Friuli

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

comunicato emesso il 21 gennaio

A tavola. Orecchiette in salsa
alla birra e gorgonzola

Tempo di preparazione: 30 minuti. **Difficoltà:** facile. **Ingredienti (per 4 pers.):** 400 g di orecchiette fresche; 2 piccole pere Williams sode; 150 cl di birra chiara; 250 g di gorgonzola; 70 g di noci; 1 cucchiaino di prezzemolo tritato; 50 g di burro; sale grosso; pepe bianco.

Modalità di preparazione: tritate grossolanamente le noci e fatele tostare in un padellino antiaderente senza l'aggiunta di grassi. Sbucciate le pere, dividetele a metà, privatele del torsolo e tagliatele a dadini.

In una larga padella antiaderente fate sciogliere il burro, unitevi ¾ dei dadini di pera e fateli saltare assieme a ½ cucchiaino raso di granini di sale grosso. Dopo 5 minuti aggiungete anche le pere rimaste, pepate leggermente e aggiungete la birra. Cuocete a fuoco moderato fino a quando le pere non risulteranno morbide e la birra si sarà asciugata quasi del tutto.

Nel frattempo, private il gorgonzola della crosta e tagliatelo a tocchetti. Unite lo alla padella con le pere e rimastate fino a quando non sarà appena fuso, spegnete quindi la fiamma.

Cuocete le orecchiette in abbondante acqua salata. Scolatele al dente e ripassatele in padella insieme alla salsa di pere e gorgonzola. Servitele immediatamente, spolverizzando con le noci e il prezzemolo.



A CURA DI FRANCESCA DEL FABBRO

Scienze motorie.

Massaggi da 2700 anni

DOVE E QUANDO nasce il massaggio? E quando diventa moda?

Secondo alcuni manoscritti di medicina cinesi i primi riferimenti al massaggio, come tecnica di stimolazione della superficie corporea con frizioni o pressioni delle sole mani o con l'aiuto di un qualche strumento, risalirebbero addirittura a 2700 anni fa. Come tecnica di rilassamento e antifatica si ritroverebbero poi in testi indiani vecchi di 2000 anni. Omero, nell'VIII secolo a.C. ne parla nell'Odissea come trattamento di recupero della salute dei guerrieri. Ippocrate, nel I secolo, li consigliava come terapia fisica. E poi con i Greci che il massaggio comincia a codificarsi o come sportivo, ossia legato ai giochi e alle gare, oppure come curativo. I Romani lo eseguivano alle terme anche come cura di bellezza oltre che come tecnica di rilassamento. Nel Medioevo viene abbandonato, per ricomparire definitivamente nel XIX secolo, quando si inizia a pensare al massaggio soprattutto come fisioterapia (è del 1894 la Society of trained masseurs statunitense, una sorta di primo albo dei massaggiatori). Infine, il massaggio come fenomeno di massa e di mercato è recente: risale a una ventina di anni fa.

Oggi si conoscono talmente tanti tipi di massaggio che sarebbe difficile per chiunque orientarsi. Tentando una sistematizzazione si potrebbe suddividerli in quattro categorie:

- **riabilitativo**, ossia la fisioterapia come tutti la conosciamo. Si tratta di una disciplina medica, creata con l'ortopedia. È prescritta da medici e deve essere per legge praticata da fisioterapisti diplomati. Consente, tra l'altro, di agevolare la guarigione e il ritorno alla normalità dopo che ci si è sottoposti a operazioni chirurgiche;

- **sportivo**, viene considerato una parte dell'allenamento di ogni atleta. Il massaggiatore sportivo è in genere un professionista, munito di diploma di fisioterapista;

- **rilassante**, praticato da mani esperte con unguenti aromatici, in ambienti profumati, alla temperatura ideale di 24 gradi, con musica d'ambiente in sottofondo e candele accese, aiuterebbe a liberarsi dal senso di fatica e soprattutto dal nervosismo. Insomma: coccole a pagamento più o meno professionali, che producono però una forte sensazione di benessere;

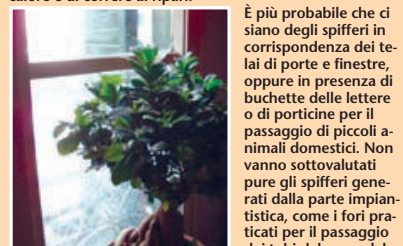
- **estetico**, idrata e nutre gli strati superficiali della pelle se effettuato con sostanze idratanti e nutrienti. Attenzione, non fa dimagrire. Nessun massaggio può arrivare a tanto! Se praticato da mani esperte con costanza e in maniera continua, però, può aiutare la circolazione superficiale e quindi attenuare alcuni piccoli inestetismi.

A CURA DI
UGO CAZ

Il salvadanaio energetico

Dove si nascondono gli spifferi

Gli spifferi, nelle abitazioni, si localizzano in alcuni punti in particolare: conoscerli permette di individuare più velocemente eventuali perdite di calore e di correre ai ripari.



È più probabile che ci siano degli spifferi in corrispondenza dei telai di porte e finestre, oppure in presenza di buchette delle lettere o di porticine per il passaggio di piccoli animali domestici. Non vanno sottovalutati pure gli spifferi generati dalla parte impiantistica, come i fori praticati per il passaggio dei tubi del gas o dell'elettricità, dei cavi telefonici, delle tubature del condizionatore. Attenzione, però, le prese d'aria praticate nei locali in cui ci sono degli apparecchi a gas non vanno chiuse!

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