

OCCHIO AL PORTAFOGLI
Rimborsi fiscali
attenzione: false e-mail



ARRIVANO I RIMBORSI FISCALI. Ma occhio alle false e-mail che si travestono da Agenzia delle entrate per carpire le vostre coordinate bancarie.

L'allarme è lanciato dall'associazione dei consumatori Altroconsumo che ricorda che l'Agenzia delle entrate ha disposto quasi 800 mila rimborsi per un ammontare complessivo di circa 940 milioni di euro, che stanno arrivando a famiglie e imprese. Con questa ultima tornata, si legge in una nota dell'Agenzia, l'amministrazione finanziaria chiude il bilancio dei rimborsi 2009 a quota 14,6 miliardi di euro.

I rimborsi, prosegue Altroconsumo, si materializzeranno nelle tasche dei contribuenti seguendo tre diversi percorsi: accreditato sul conto corrente comunicato dall'interessato; in contanti presso un qualsiasi ufficio postale presentando il modulo spedito al domicilio dei beneficiari; con vaglia cambiario della Banca d'Italia.

La modalità più rapida e sicura per ricevere i rimborsi, precisa l'associazione, è l'accredito sul conto corrente, comunicando all'Agenzia delle entrate le proprie coordinate bancarie. Operazione che avviene esclusivamente presentando lo specifico modello presso un qualsiasi ufficio locale dell'Agenzia o via internet attraverso il sito www.agenziaentrate.gov.it alla voce «Servizi - Servizi telematici».

L'Agenzia delle entrate non chiede mai le coordinate bancarie o altri dati sensibili via e-mail, sottolinea Altroconsumo, invitando pertanto i contribuenti a prestare particolare attenzione al rischio di truffe. Si sono verificati, aggiunge l'associazione, «diversi tentativi di frode attraverso l'invio ai contribuenti di messaggi e-mail falsamente attribuiti all'Agenzia delle entrate (contraffazione del logo e del dominio), con i quali si chiedono le coordinate bancarie con la scusa del pagamento dei rimborsi». Tuttavia, l'Agenzia per tutelare i cittadini, conclude Altroconsumo, «ha già avviato tutte le iniziative per individuare e perseguire i responsabili dei tentativi di frode».

A CURA DI **FLAVIO CAVINATO**

Come distinguere maschi e femmine? Dal sopracciglio!

Il culbianco (Oenanthe oenanthe) è un uccello insettivoro di piccole dimensioni. Presenta colori quasi completamente diversi fra maschio e



femmina, specie nel periodo della riproduzione. Come distinguere gli esemplari? Il maschio ha dorso e vertice di colore grigio, remiganti e coda neri, sottopancia bianca, mentre la femmina è di colore marroncino con sopracciglio giallastro. Questo uccello nidifica in aree erbose aperte, ricche di massi e pietre, con preferenza per pendii esposti a sud, sopra i 1200 metri di quota. Nel Parco delle Prealpi Giulie, dove è presente area da aprile a settembre, manifesta una netta predilezione per i settori elevati del massiccio del Canin.

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

Il medico. Acido folico, consigliato già in epoca preconcezionale

Gentile dottore, si parla tanto dell'utilità dell'acido folico per la prevenzione di malformazioni in caso di gravidanza. C'è chi sostiene, però, che si tratti di una «moda del momento».

Lei cosa ne pensa? Con quale modalità dovrei assumerlo dal momento che sto cercando di rimanere incinta?

Grazie
Le raccomandazioni sull'assunzione di acido folico non sono assolutamente una moda dal momento. Diversi studi supportano questa ipotesi.

Inoltre, sono stati ipotizzati effetti vasoprotettivi e metabolici positivi per cui l'assunzione di acido folico viene più fortemente raccomandata rispetto a qualche anno fa. La modalità di assunzione è quella di iniziare in epoca preconcezionale.



Gentile dottore, ho 29 anni e sono alla sesta settimana di gravidanza. Lavoro quasi 10 ore al giorno e mi domandavo se forse sono troppe, considerato che ho sempre sonno. Cosa devo fare per far sì che la mia gravidanza vada bene?

Non si preoccupi: la sensazione di sonnolenza è tipica delle gravidanze, tuttavia il suo orario di lavoro mi sembra eccessivo, pur non conoscendo la tipologia dell'attività da lei svolta.

PROF. ANTONIO LANZONE
(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 4 febbraio

TEMP. MONTAGNA
2000m -5° c
1000m 1° c

SABATO 6 FEBBRAIO attendibilità 60%

TEMP. MONTAGNA
2000m -7° c
1000m 0° c

DOMENICA 7 FEBBRAIO attendibilità 60%

TEMP. PIANURA
massime 7/9
minime 2/5

TEMP. COSTA
massime 5/7
minime 2/5

TEMP. PIANURA
massime 8/10
minime 0/3

TEMP. COSTA
massime 6/8
minime 2/5

CIELO COPERTO CON NEVICATE MODERATE SULLE ALPI GIULIE FINO A 600 METRI. SUL RESTO DELLA REGIONE PIOGGE DEBOLI, BORA FORTE AL MATTINO SULLA COSTA

CIELO VARIABILE SU TUTTA LA REGIONE CON BORA SOSTENUTA SULLA COSTA

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.lavita.cattolica.it oppure www.meteo.fvg.it o la segreteria telefonica allo 0432-934189

A tavola. Torta alla birra con copertura di noci

Tempo di preparazione: 1 ora e 40 minuti. **Difficoltà:** facile. **Ingredienti:** 1 bicchiere di birra chiara; 150 g di burro; 125 g di panna acida; 170 g di zucchero semolato; ½ cucchiaino di zenzero in polvere; la scorza grattugiata di un limone; 3 uova; 1 fialetta di vaniglia; 375 g di farina; ½ cucchiaino di lievito. Per la copertura: 100 g di burro; 125 g di zucchero di canna; 90 g di noci; 50 g di farina e 85 g di uvetta.

Modalità di preparazione: fate rinvenire l'uvetta passa in una ciotola di acqua bollente per circa 20 minuti, scolatela e tagliatela grossolanamente con il coltello.

Preparate la copertura: mescolate velocemente il burro morbido, lo zucchero di canna, le noci tritate grossolanamente, l'uvetta e la farina. Preiscaldate il forno alla temperatura di 180 gradi.

Lavorate il burro a temperatura ambiente, la panna acida, lo zucchero semolato, lo zenzero e la scorza del limone con il mixer, fino ad ottenere un composto cremoso. Aggiungete le uova, una alla volta, la fialetta di vaniglia e l'uvetta. In una terrina a parte, mescolate la farina con il lievito. Unite metà della miscela all'impatto del mixer, quindi aggiungete la birra, infine la farina rimasta e un pizzico di sale. Versate il composto in una tortiera da 23 cm ben imburrata e infarinata e distribuitevi sopra la copertura di noci. Cuocete sul ripiano medio del forno per 50-55 minuti, facendo la prova dello stuzzicadenti per verificare la cottura. Servite a temperatura ambiente con panna montata.



A CURA DI **FRANCESCA DEL FABBRO**

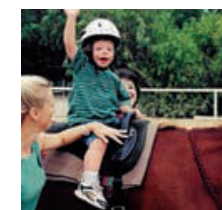
Scienze motorie. Terapia a cavallo

SI PUÒ DEFINIRE riabilitazione equestre l'insieme di quelle tecniche che, sfruttando in vario modo il rapporto che si instaura tra il paziente e il cavallo, secondo un programma terapeutico specifico, determinano un miglioramento dell'autonomia del paziente. Ma a quando risale questa pratica?

La prima utilizzazione del cavallo a scopo terapeutico viene attribuita ad Ippocrate di Coo, che tra il quinto e quarto secolo avanti Cristo pare la consigliasse ai suoi pazienti per la cura dell'insonnia.

In tempi moderni, questa particolare metodologia viene riproposta in termini scientifici negli anni Sessanta e attuata soprattutto nei paesi a più alta tradizione equestre, come Gran Bretagna, Belgio, Germania, Stati Uniti, Nuova Zelanda. In Italia si è diffusa negli anni Settanta e oggi esistono diverse realtà operative con notevoli impegni anche sotto il profilo metodologico e scientifico.

Nel 1982 ad Amburgo, in occasione del 4° International therapeutic riding congress, furono definite tre diverse fasi o metodologie d'intervento terapeutico all'interno della riabilitazione equestre. La prima, definita «Ippoterapia», comprende l'approccio iniziale al cavallo e al suo ambiente, si svolge quindi prima a terra e successivamente sull'animale accompagnato da un istruttore, per imparare



gli elementi base dell'equitazione senza però guidare attivamente l'animale. La seconda, chiamata «Rieducazione equestre e volteggio», si svolge a cavallo con l'intervento attivo del soggetto, sotto il controllo del terapeuta, e mira a raggiungere quegli obiettivi tecnico-riabilitativi specifici, secondo il programma terapeutico prestabilito per quel paziente. La terza fase, detta «Equitazione sportiva per disabili», rappresenta il raggiungimento di una notevole autonomia del soggetto, con possibilità di svolgere normale attività di scuderia e di equitazione presportiva, in comunione con normodotati.

Ciascuna fase, in rapporto alle condizioni cliniche del singolo paziente, può rappresentare la tappa di un percorso riabilitativo oppure un'esperienza riabilitativa completa e clinicamente a sé stante. In ogni caso la riabilitazione equestre non va mai considerata come una tecnica terapeutica alternativa a quelle tradizionali, ma come una metodica definita, programmata e inserita all'interno di un più ampio progetto riabilitativo personalizzato.

Va ricordato che è sempre necessario il coinvolgimento attivo della famiglia del disabile. Inoltre, la scelta del tipo di cavallo da utilizzare dovrebbe tener conto di particolari requisiti attitudinali e morfologici, nonché di un'adeguata preparazione iniziale e di un continuo aggiornamento successivo.

A CURA DI **UGO CAUZ**

Il salvadanaio energetico

Ventilazione meccanica controllata, tanti vantaggi

Perché prevedere un impianto di ventilazione meccanica controllata in un edificio ben isolato?



Innanzitutto, per ridurre le dispersioni di calore associate al ricambio d'aria nell'edificio. L'impianto «recupera» il calore dell'aria viziata trasferendolo all'aria di rinnovo, naturalmente senza il contatto fisico tra i due fluidi. L'aria immessa non solo si trova già alla temperatura ottimale, ma è filtrata, pulita e garantisce una qualità interna dell'aria ideale.

Da sottolineare anche, nelle aree più rumorose, il benessere acustico dato dal fatto che per aeraggiare non è necessario aprire le finestre.

Il costo d'investimento dell'impianto e gli oneri di gestione vengono compensati dal risparmio energetico conseguito.

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