

La giornata mondiale del diabete 2009.

Il 14 ed il 15 novembre 2009 si è celebrata in tutte le piazze italiane la giornata mondiale di sensibilizzazione al diabete.

Più di 200 milioni di persone nel mondo sono colpite da diabete mellito: questo numero purtroppo è destinato a crescere enormemente nei prossimi anni (per questo si parla anche di PANDEMIA del DIABETE!) soprattutto nei Paesi in via di sviluppo, in conseguenza non solo dell'aumento della popolazione, ma anche della mancanza di esercizio fisico ed all'alimentazione non corretta legate ai processi di urbanizzazione (esempio Africa).

In Italia un Italiano su dieci circa ha il diabete o è a rischio di averlo, e non sempre lo sa: è possibile avere la malattia per anni senza accorgersene (diabete misconosciuto) perché la glicemia provoca disturbi solo quando è molto alta (superiore per esempio a 200 mg/dl).

Sappiamo che è fondamentale la diagnosi precoce perché il diabete non curato causa fatalmente le sue complicanze croniche, le quali progredendo espongono al rischio di amputazioni, infarto ed ictus, disturbi della vista e cecità, insufficienza renale e dialisi.

Ma sappiamo anche che tutti gli effetti deleteri del diabete si possono fermare o, meglio, prevenire; che con il diabete si può condurre una vita assolutamente normale; che il diabete può essere un'opportunità per ottimizzare il nostro stile di vita e vivere così oltreché bene anche a lungo; che con semplici analisi è possibile sapere se si ha il diabete, ma anche

se si è a rischio di averlo. Quindi, quando devi controllare senza esitazioni la tua glicemia?

SE HAI:

- più di 45 anni
- la pressione alta
- grassi nel sangue elevati
- avuto il diabete in gravidanza
- partorito un bambino di peso superiore ai 4 Kg

SE SEI:

- in una famiglia di soggetti con diabete
- in sovrappeso od obeso
- sedentario
- poco attento alla tua alimentazione

E' indispensabile altresì non sottovalutare le cosiddette condizioni di **PREDIABETE**, ovvero la alterata glicemia a digiuno (valori di glicemia a digiuno tra 100 e 125 mg/dl) e la ridotta tolleranza ai carboidrati (glicemia alla 2^a ora dal carico orale di glucosio compresa tra i 140 ed 199 mg/dl): esse sono l'anticamera della malattia diabetica conclamata e sono già connesse ad un rischio cardiovascolare aumentato.

Numerosi studi di intervento sulla popolazione condotti in Europa e negli USA, dimostrano che è possibile neutralizzare con la sola modifica della stile di vita l'epidemia di diabete prevista per i prossimi decenni: un'alimentazione infatti che preveda l'utilizzo di una congrua quantità di fibre e la riduzione del consumo di grassi saturi (presenti nei cibi di origine animale), associata alla pratica costante di attività fisica di tipo aerobico

(3-4 ore a settimana) è infatti in grado di ridurre il rischio di contrarre il DIABETE in soggetti predisposti di circa il **60 % !!**

Oggi le necessità ed i tempi sempre più ristretti dell'organizzazione della vita quotidiana ci hanno "obbligato" al consumo di "fast foods" (cibi ricchi di grassi che si possono assumere con estrema rapidità) e ad abbandonare il lento, ma fisiologico spostamento a piedi a favore di più rapidi mezzi di trasporto.

Abbiamo dimenticato che camminare è un'attività appartenente al DNA degli esseri umani bipedi.

Non a caso il 70% delle masse muscolari del nostro organismo è strategicamente localizzato nei due arti inferiori.

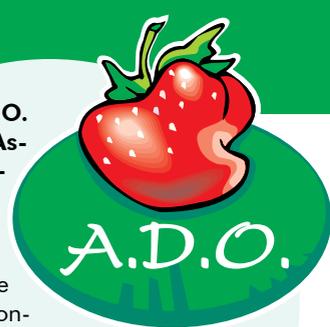
Camminare regolarmente 4-5 Km al giorno, permette nel giro di due anni per esempio di ridurre mediamente la pressione di 7-9 mmHg, la circonferenza vita di 4-5 cm, di 3-5 kg il peso corporeo, del 20% la glicemia, del 30% i lipidi ematici: conseguentemente, solo il rischio di infarto si riduce del 20% nei successivi dieci anni.

Camminare fa poi bene anche alle funzioni cerebrali: molti studi recenti hanno dimostrato che la pratica di attività fisica nella cosiddetta terza età migliora la capacità cognitiva, promuovendo la crescita di nuovi neuroni e di più articolate connessioni cerebrali.

E' inoltre oramai noto che camminare è utile anche per gestire e migliorare gli stati (tanto comuni!) di ansia e depressione e per recuperare quel tanto auspicato equilibrio mentale minato ogni giorno da stati emotivi negativi.

A.D.O.
Onlus Associazione
Diabete
Orvieto.

Possono essere poste domande alle quali risponderanno specialisti del settore, indirizzo di posta elettronica: diabetologia.orvieto@libero.it, gianpitilli@jumpy.it, telefono: 0763.307318, 0763.307320 o tramite la redazione de ilVicino: info@ilvicino.it.



Vi lascio con alcune righe tratte dal libro **"QUANDO BERTA FILAVA"** dello scrittore Publio Trento Bartoccioni in cui si racconta come si svolgeva la vita nei primi decenni del secolo scorso ad Agello, un piccolo borgo dell'Umbria. Nel capitolo "Mezzi di Trasporto" l'Autore scrive: **L'unico mezzo di trasporto, diffusissimo, indispensabile ed insostituibile erano le gambe..non si conoscevano distanze: lavorare, viaggiare, peregrinare, tutto era legato ad una buona gamba..in qualunque luogo si andava a piedi..si ricorda come il maratoneta di quel tempo, il portalettere Ettore, durante la sua lunga carriera, fu calcolato che avesse percorso l'equivalente di un giro e mezzo del pianeta terra!**

"In gamba" dunque..buon cammino verso le festività natalizie oramai imminenti ed il 2010, anno in cui, la nostra tanto amata Associazione Diabete Orvieto, ha coerentemente in programma con le riflessioni esposte in questo articolo, un ambizioso progetto di diagnosi precoce, di prevenzione primaria e, quindi, di intervento sulla popolazione a "rischio diabete" del Comprensorio Orvietano.

Massimo Braccacia
U.O. di Diabetologia
ed Endocrinologia
Ospedale di Orvieto



Associazione Amici del Cuore
ORVIETO

Natale *con gli* *Amici del Cuore*

Domenica 13 dicembre 2009

Ore 11.00 - S. Messa nella Chiesa di San Giovenale

Ore 13.00 - Scambio degli auguri e pranzo sociale
presso il Ristorante "Maurizio"
Orvieto



Prenotazioni per il pranzo:
"Antichità Barone in Orvieto"
Via Duomo, 10 - Tel. 0763 341769





Dalla tradizione Umbra

SALUMI E PROSCIUTTI

SCIANCA

Specialità del Tagliere



Sede e Stabilimento: Via Teverina, 13
MONTECCHIO (TR)
Tel. 0744.951040 - Fax 0744.951715
www.scianca.it

Linfodrenaggio, tecnica recente di "massaggio".

La discussione odierna sul linfodrenaggio verte sulla possibilità o meno che questo possa essere considerato un vero e proprio massaggio oppure una semplice applicazione delle mani sul corpo, atta ad ottenere benefici salutari. E' opportuno comunque, ai fini della riflessione, rivisitare la schematizzazione e la nomenclatura tradizionale del massaggio, anche se si tratta di vagliare un vasto range di pratiche di massaggio conosciute. Fortunatamente tutte le tecniche di massaggio possono essere ricondotte a quattro categorie principali: lo sfioramento, l'impastamento e la frizione circolatoria, tecniche queste di base, che possono essere praticate con piccole variazioni; inoltre abbiamo una quarta categoria che include le manovre di percussione e di vibrazione, le quali richiedono un massaggio di grande esperienza e qualificazione che deve essere praticato da professionisti competenti e preparati, nonché istituzionalmente riconosciuti. Il "massaggio" linfatico, essendo una tecnica consolidata di recente, richiede una particolare attenzione e professionalità: I Greci della scuola di medicina di Ippocrate nel V° secolo a. C. si occuparono di linfa ed intorno all'anno 1000 d. C., studiosi arabi descrivevano la circolazione linfatica. Finalmente nel XVII° secolo studiosi come il francese Jean Pecquet ed il danese Thomas Bartholin ci hanno offerto un contributo importante sostanziato da un'ampia documentazione scientifica sull'argomento. Comunque solo recentemente sono stati sviluppati rigorosi e scientifici trattati sul sistema linfatico ed è stato studiato il rapporto fra questo ed il sistema sanguigno, in particolare i meccanismi che lo regolano ed il significato che assume, nelle diverse situazioni, il drenaggio della linfa sul nostro organismo. Vodder ed Asdonk furono i fondatori del linfodrenaggio manuale del periodo moderno e svilupparono la terapia del "massaggio" sui



vasi e sui gangli linfatici mettendo a punto un metodo, il cosiddetto DLM (Drenaggio Linfatico Manuale), basato su schemi applicativi standardizzati per le varie patologie a carico del sistema linfatico. Il loro lavoro fece seguito alla grande necessità di trattare i linfoedemi secondari soprattutto di tipo oncologico oltre quelli primari. Le tecniche medico-chirurgiche del trattamento del tumore al seno ed alla prostata, ai loro tempi consistevano in ablazioni totali mutilanti (sia fisicamente che psicologicamente) ed in trattamenti radianti molto incisivi i quali, ottenendo il risultato di impedire una eventuale recidiva, al contempo lesionavano irrimediabilmente altre strutture attigue quali appunto il sistema linfatico con conseguenze a suo carico a dir poco disastrose. In questi ultimi decenni lo sviluppo della chirurgia in ambito oncologico ha fatto passi da gigante e oggi abbiamo la fortuna di non vedere più, con nostro grande sollievo, linfoedemi secondari di tale portata, la tecnica chirurgica oncologica è diventata altamente selettiva e lo sviluppo tecnologico della terapia radiante attualmente è in grado di colpire solo zone circoscritte e cellule specifiche. I due co-fondatori per ragioni di contesa su chi fosse l'artefice di questa nuova meto-

dica si divisero e presero ognuno la propria strada. Emil Vodder, esperto fisioterapista, seppe gestire al meglio la sua professionalità e portò il suo metodo a livello internazionale ed ancora oggi è il metodo di drenaggio linfatico più qualificato e richiesto nel mondo della riabilitazione. Anche dopo la scomparsa di Vodder il suo metodo ha continuato a svilupparsi ed evolversi, allargando il proprio campo d'azione anche ai settori ortopedici, traumatologici, reumatologici, cardiologici ed angiologici. Si sono ampliati gli schemi d'approccio alle diverse patologie ed è stato aggiunto al metodo originario il supporto tecnico del bendaggio elasto-compressivo a completamento del lavoro del terapeuta nei casi di linfedema importanti. Si sono altresì sviluppati altri metodi di drenaggio linfatico che comunque non possono prescindere da una approfondita conoscenza dell'anatomia e della fisiologia del sistema linfatico e delle sue connessioni con il sistema circolatorio, metodi diretti e metodi riflessi. Ultima metodica che in questi ultimi anni sta prendendo piede arriva dall'oriente e dal Giappone nello specifico, il Linfotaping. Questa tecnica si avvale di cerotti particolari ai quali si può accreditare anche una componente cromaterapeutica. L'efficacia drenante si ottiene con l'applicazione di cerotti con tensioni specifiche e in precise condizioni di lunghezza dei tessuti da

drenare e seguendo la direzione del flusso linfatico. Metodica ottima in ambito sportivo e post-traumatico e come supporto ad altre metodiche peculiari, ma che presenta alcuni limiti che consistono nel costo dei cerotti, nella durata dell'applicazione e nella poca praticità in trattamenti di zone estese. Prescindendo dal fatto che nel mondo medico è riconosciuto e richiesto quasi esclusivamente il Metodo Vodder, in questi ultimi anni la pratica del drenaggio linfatico sta prendendo sempre più piede non solo in ambito terapeutico ma anche in campo estetico, con ottimi risultati ovunque, se sono presenti i presupposti teorici basilari che presiedono a tali metodiche. Chi può praticare tali metodiche? E'



un quesito che merita molta riflessione. Bisogna escludere i "profani", per la conoscenza peculiare e professionale richiesta per individuare le zone specifiche su cui intervenire, la giusta direzione, la corretta pressione, scegliendo la manipolazione per ogni singola situazione con tempi e peso dell'azione idonei. E' necessario inoltre esplicitare una competenza che prescinda dalla professionalità in se stessa poiché il drenaggio linfatico richiede di calibrare una pressione ottimale sui vasi e di possedere una grande sensibilità esercitando ritmi lenti in sintonia con i ritmi cardiaci per far sì che il "massaggio" esprima la sua efficacia salutare. Capacità queste che si acquisiscono solo con l'esperienza.

di Marielle Melon
Fisioterapista-Ortho-bionimista





 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

www.studio**rb**orvieto.it

Risanare l'impresa: aiutatevi con l'intervento dei Vostri professionisti.

Le imprese che scamperanno a questa crisi saranno quelle in grado di comprenderne le cause e di adattarsi rapidamente alla evoluzione.

I processi che regolano le logiche aziendali, quindi, devono necessariamente essere adattati alla nuova situazione.

Il rischio della crisi può risiedere anche nell'inadeguato supporto finanziario da parte delle banche, ma anch'esse sono, nel contempo, vittima e causa della crisi finanziaria.

La verità, purtroppo, è che lo studio delle crisi aziendali risente di un approccio tardivo al risanamento con successivo

verificarsi di crisi che vengono a galla soltanto quando lo stato d'insolvenza diviene lampante. Quando si verifica ciò, il recupero richiede l'intervento di forze esterne all'azienda e, nella peggiore delle ipotesi, l'applicazione di istituti giuridici specifici (fallimento, ecc.).

Normalmente l'imprenditore cerca di minimizzare e nascondere la crisi e finisce così per aggravare la situazione, in quanto il fattore tempo, nel processo di risanamento, rappresenta un elemento vitale.

Pertanto, l'imprenditore deve essere realista, superare la natura umana che tende a non ammettere errori e avere il coraggio di

aiutarsi con l'ausilio di un team di specialisti del risanamento (commercialisti, avvocati, consulenti del lavoro), creando così le condizioni per il superamento delle cause della crisi.

Uno dei fattori, ad esempio, che può portare un buon risultato nel processo di risanamento aziendale è la giusta scelta dei beni da preservare in continuità aziendale oppure da liquidare, inclusi rami aziendali magari non più determinanti per l'azienda e invece capaci di generare liquidità immediata, vitale per un processo di risanamento. La gestione aziendale, anche se genera perdite nel breve periodo, deve, nel lungo, generare utili e

accrescere il valore del capitale. Attenzione! Il "fai da te" potrebbe implicare perdite di tempo e conseguentemente perdita di opportunità di risanamento aziendale.



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

ICI. Saldo 2009 e alcuni casi particolari.

Entro il prossimo 16 dicembre i soggetti che detengono (a titolo di proprietà, usufrutto, uso, diritto di abitazione, superficie o enfiteusi oppure in qualità di locatari nei contratti di leasing) fabbricati, aree fabbricabili o terreni agricoli (solo se situati in zone non montane) sul territorio italiano devono versare il saldo ICI 2009 ovvero l'intero ammontare dell'imposta dovuta per il 2009, se il Comune ha espressamente previsto tale possibilità. Si ricorda che l'imposta può essere versata utilizzando il "nuovo" bollettino postale approvato lo scorso marzo ovvero il modello di delega bancaria F24 nel quale è possibile com-

pensare l'imposta dovuta con eventuali crediti disponibili. L'ICI può essere pagata in un'unica soluzione entro il 16 giugno con le aliquote dell'anno corrente, ma in genere viene versata in due rate la prima entro il 16 giugno pari al 50% dell'imposta dovuta in base alle aliquote e detrazioni dell'anno precedente; la seconda a saldo entro il 16 dicembre in base alle aliquote e detrazioni dell'anno corrente meno la prima rata. Tuttavia vi sono alcuni casi particolari che vale la pena di sottolineare. Esiste dal 2008 la totale esenzione dal tributo per gli immobili adibiti ad abitazione principale e gli immobili ad essa assimilati (per

le pertinenze fare riferimento sempre al regolamento del proprio Comune) tranne per quelli appartenenti alle categorie A1, A8 e A9. Stessa esenzione opera per gli immobili utilizzati da enti non commerciali e destinati ad attività assistenziali, previdenziali, sanitarie, didattiche, di culto, religiose ecc. e per i fabbricati rurali anche se iscritti o iscrivibili nel catasto (art. 23, DL 207/2008) per i quali ricorrono i requisiti di ruralità. Altro caso particolare riguarda l'acquisto o la cessione di un immobile in corso d'anno dove l'imposta va ragguagliata ai mesi di possesso, tenendo conto che il mese nel quale il possesso si è protrat-

to per almeno 15 giorni è computato per intero; oppure il caso del decesso del proprietario dell'immobile nel corso del 2009, dove l'ICI va imputata al defunto fino alla data del decesso e agli eredi dalla data del decesso fino al 31.12.2009.



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



STUDIO RB

SERVIZI E CONSULENZE FISCALI
E GIURIDICHE

di Rellini A. e Bartolini M.

Via Po, 17/a Sferracavallo ORVIETO - [www.studio**rb**orvieto.it](http://www.studiorborvieto.it)
tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: [info@studio**rb**orvieto.it](mailto:info@studiorborvieto.it)



Software gestionale e per commercialisti

Hardware professionale ed Entry Level

Networking

Servizi Web ed E-Commerce

Servizi Internet



Anche a Orvieto Ergo Assicurazioni paga le spese del tuo dentista!

L'AZIENDA

Il Gruppo ERGO opera in 27 Paesi; in tutte le nazioni in cui è presente, si occupa di polizze personali, per la famiglia e per i professionisti.

In ogni Paese, alla forza e affidabilità del solido gruppo internazionale, si accompagna una profonda comprensione delle identità nazionali, oltre alla capacità di dare risposte mirate ad ogni specifica esigenza.

La casa madre, ERGO Versicherungsgruppe, ha sede a Dusseldorf, in Germania, e riunisce quattro grandi compagnie come VICTORIA, HAMBURG MANNHEIMER, DAS e DKV che operano sul mercato attraverso molteplici canali di vendita, fra cui le tradizionali agenzie, la bancassicurazione, i promotori finanziari, i brokers.

Il Gruppo ERGO è il secondo gruppo assicurativo tedesco e il suo portafoglio investimenti di 100 miliardi di Euro ne fa uno dei principali investitori istituzionali della Germania. Con i suoi 34 milioni di clienti, è leader in Europa nei rami malattia e tutela giudiziaria. In Germania è inoltre il secondo player nel ramo infortuni e il terzo nel ramo vita.

La famiglia, la salute, la professione, la casa... sono i beni più preziosi. E' nostro dovere proteggerli e metterli al riparo da ogni rischio.

Ma per salvaguardare se stessi e la propria attività, per offrire la migliore assistenza medica ai propri familiari o per garantire la sicurezza della propria abitazione, sono necessarie soluzioni affidabili e personalizzate, in grado di rispondere con attenzione e puntualità ad esigenze precise e diversificate.

ERGO Assicurazioni mette a disposizione la competenza e la professionalità di una società specializzata nella tutela delle persone e delle famiglie.

Una rete di Professionisti garantisce una costante attenzione, dalla consulenza iniziale alla gestione dei sinistri, con un risarcimento tra i più veloci del mercato.

ERGO Assicurazioni opera nel ramo danni dal 1989.

Nel 2007 ha chiuso l'esercizio con un utile netto di € 4,7 Mln. e con una raccolta premi lorda di € 117,8 Mln.

L'AGENZIA DI ORVIETO



Francesco Cioccolo
Agente di zona

Ergo Assicurazioni è presente da molti anni ad Orvieto nella sede di Piazza Fracassini 12 e da dicembre 2008 è gestita dalla società "Finass Assicurazioni snc", già titolare dell'Agenzia Generale di Viterbo, rappresentata sul posto dal sig. **Francesco Cioccolo**. L'Agenzia si occupa del settore assicurativo a 360°, come ad esempio il ramo previdenziale e sanitario, le Responsabilità Civili Professionali, il Settore Fidejussioni e Cauzioni e le

Polizze Auto. In particolare per l'anno 2009 è possibile assicurarsi presso l'Agenzia Ergo, ottenendo una **tariffa scontata fino al 50%, su Autovetture, Motocicli, Ciclomotori ed Autocarri**.

Gli uffici di piazza Fracassini sono aperti al pubblico dal lunedì al venerdì, (9,30 - 12,30 / 15,30 - 18,30) in questi orari è possibile avere dei preventivi personalizzati e conoscere meglio la nuovissima polizza "ERGO-DENT".

ERGODENT LA POLIZZA CHE PROTEGGE I TUOI DENTI

Una prestazione certa ogni anno

Lo studio del dentista non è la meta più ambita per il tempo libero. E c'è il rischio di correre ai ripari solo quando il danno è fatto. Con ERGODENT, anche al livello più economico, hai diritto a una visita annuale gratuita di igiene e controllo. E la prestazione viene eseguita dal tuo dentista oppure da uno specialista del Network Newmed, la rete che riunisce professionisti all'avanguardia.

E' utilizzabile da tutti e senza visita di ammissione Nella vita l'importanza del sorriso è innegabile. Per la salute, la bellezza, ma anche per l'aspetto psicologico. ERGODENT è la polizza che tutela la salute e la bellezza dei denti. Si può stipulare a qualsiasi età e senza dover fare la visita medica preventiva. Puoi scegliere tu il livello di copertura, dal semplice controllo fino agli interventi. A partire da 170 euro all'anno. Basta così poco per proteggere il tuo tesoro!

Dal tuo dentista abituale o con professionisti newmed? E' sempre un vantaggio Innanzi tutto puoi continuare a rivolgerti al tuo dentista. E se scegli il Network Newmed non devi neppure aprire il portafoglio perché ERGODENT anticipa il pagamento per te. Questa rete di professionisti è su tutto il territorio e anche il tuo dentista può entrare a farne parte. Inoltre il premio rimane invariato nel corso degli anni, per sorridere anche davanti agli aumenti dei prezzi.

Gli studi convenzionati nel comprensorio:

- Studio Dentistico **Dott. Massimo Galli** - Orvieto
- Studio Dentistico **Dott. Giampaolo Pinno** - Porano
- Studio Dentistico **Dott.ssa Tautu Oana Maria** - Castiglione in Teverina

Quattro linee di assistenza, sempre adeguate alle tue esigenze. Non tutti hanno gli stessi bisogni. Per questo puoi scegliere il livello ERGODENT che fa per te e assicurarti la copertura per i temi "ricorrenti" della tua salute dentale: igiene e controllo, otturazioni o addirittura interventi e protesi. I livelli sono ben quattro:

- **Basic SORPRENDENTE**
- **Plus SORRIDENTE**
- **Complete SUADENTE**
- **Extra SPLENDEnte**

**Sai cosa può darti in più Ergodent?
INFORMATI SUBITO PRESSO
L'AGENZIA DI ORVIETO**

Il tuo consulente ERGO Assicurazioni ti offre una proposta personalizzata sulle tue esigenze, da valutare senza alcun impegno.

ERGO
Assicurazioni
A member of the ERGO Insurance Group

ERGO ASSICURAZIONI Agenzia Generale di Orvieto, Piazza Fracassini, 12 - Tel. e Fax 0763/343520

ABITOCASA

EUROPAV

OFFERTA Termostufe a pellet:

modello Athena



termostufa per riscaldamento ad acqua fino a 130 mq circa, comprese nel prezzo n. 2 palette pellet DIN PLUS certificato ad alto potere calorico

€ 3.200,00 c.iva
con possibilità di finanziamento
(es. 24 rate da € 144,50)

modello Hydro



termostufa per riscaldamento ad acqua fino a 180 mq circa, comprese nel prezzo n. 2 palette pellet DIN PLUS certificato ad alto potere calorico

€ 4.500,00 c.iva
con possibilità di finanziamento
(es. 24 rate da € 203,00)

Offerta valida fino al 31.12.2009

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

NUOVA ELETTRICA è:

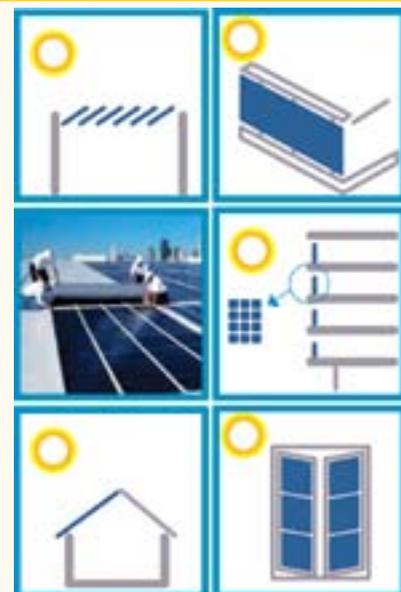
funzionalità per tutta la casa:

- Comfort - Automazione
- Sicurezza
- Comfort - Diffusione sonora
- Centralino domotico
- Risparmio - Termoregolazione
- Risparmio - Gestione energia
- Comunicazione
- Controllo



impianto solare e fotovoltaico:

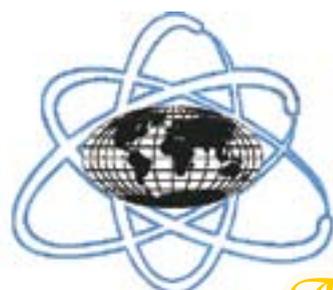
- Moduli fotovoltaici integrati in pensiline, pergole e tettoie.
- Moduli fotovoltaici installati come rivestimento o copertura.
- Moduli fotovoltaici in sostituzione di superfici trasparenti degli edifici.
- Moduli fotovoltaici integrati in balaustre e parapetti.
- Moduli fotovoltaici integrati nelle 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



Nuova Elettrica

Augura a tutti

un Buon Natale ed un Felice Anno Nuovo

Impianti elettrici - Automazioni - Impianti industriali - Vendita materiale elettrico

Uffici e magazzino: Via Tirso, 8 - ORVIETO (TR) - Tel. 0763.393322 - Fax 0763.3917580

e-mail: stefano@nuovaelettricaorvieto.com

mercantino Arte e Giano

Nel periodo natalizio parliamo di regali, anche a tema festosamente religioso, e di tavole imbandite.

Qui all'Arte e Giano ad esempio potete trovare alcuni deliziosi gruppi di statuine e angioletti in porcellana di Capodimonte.

Riassumendo al massimo la breve ma intensa storia di questa notissima fabbrica napoletana raccontiamo che nella prima metà del settecento Carlo III, re di Napoli, si innamorò seriamente della purezza e della leggerezza della porcellana cinese di cui a quell'epoca non si conosceva l'esatta ricetta di composizione. Tra l'altro il nonno di sua moglie Maria Amalia, Augusto il Forte di Sassonia, era stato il fondatore della fabbrica tedesca di Meissen, la prima



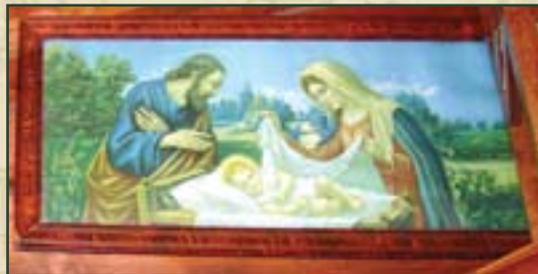
vera porcellana europea, precedente a quella di Sèvres.

Così, dopo aver assunto numerosi tecnici e chimici e sperimentato a lungo, anche di persona, al fine di scoprire il segreto che rendeva così unico l'impasto di quarzo e feldspato ottenuto dai cinesi e dai tedeschi (arrivando persino alla corruzione) finalmente Carlo III, grazie all'abilità di uno dei suoi alchimisti riuscì nell'im-

magico da aggiungere agli altri due caolino. Da allora a Capodimonte si più grandi interpreti e creatori di quelle come ad esempio gli artisti Gricci e Caselli sotto Carlo III, Tagliolini e Milani sotto il figlio Ferdinando IV e, in tempi molto più recenti, le famiglie dei Mollica, Colonnese, Savarese Cacciapuoti, per citarne solo alcuni tra i tanti. Per inciso, e per concludere l'argomento, ricordiamo che il marchio più noto della fabbrica Capodimonte è una "N" blu sovrastata da una corona, e si usa tuttora.



Le riproduzioni della Natività, di personaggi sacri o di scene della vita quotidiana della Sacra Famiglia a Betlemme venivano chiamate familiarmente "capo-letti", e infatti venivano appese soprattutto nelle camere matrimoniali dei nostri nonni. Tra quelle più antiche troviamo quelle pirografate su carta o stoffa simulanti piccoli arazzi a frange.



Ci siamo accorti recentemente che uno di quelli che abbiamo in negozio è identico a quello posto sopra il letto di Sofia Loren e Marcello Mastroianni nel primo episodio del film "Ieri, oggi e domani"...

La tavola delle feste deve ospitare tanti amici e parenti e spesso i posti non bastano, per questo inseriamo nell'articolo di dicembre le fotografie di questo elegante tavolino impero in mogano, perfettamente restaurato, che chiuso misura di diametro 130 cm e con le sue tre prolunghe da 40 cm l'una arriva a un massimo di 250 cm, potendo così accogliere comodamente fino a 12 persone.



Infine, per completare l'articolo a tema dello scorso ottobre, ma soprattutto perchè ancora per un pò farà freddo, vi presentiamo un recentissimo arrivo: la stufa a legna in ghisa che sicuramente andrà presto ad abbellire e riscaldare l'abitazione di qualche nostro lettore, come ha già fatto una stufa molto simile solo quattro giorni fa!



Antiquariato
Mobili della nonna
Lampadari, abatjours
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.artegiano.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)

Con
Edilkamin
puoi!

ACQUATONDO

I TERMOCAMINI A LEGNA CHE PRODUCONO
ACQUA CALDA PER TUTTA LA CASA



Acquatondo
piano



Acquatondo
sfera



Acquatondo
prismatico



Acquatondo
un lato vetrato



Risparmi
FINO AL 40%
rispetto
al gas



SAXON



LINARES

- Alimentano tutti i termosifoni di casa.
- Producono acqua calda sanitaria per i bagni e la cucina.
- Riscaldano fino a 660 m³.
- Bruciano la legna, combustibile ecologico e rinnovabile.
- Sostituiscono o affiancano la caldaia a gas tradizionale.
- Sono adatti per la cottura dei cibi e sono dotati di attacco per girarrosto.

Per l'acquisto di **ACQUATONDO**

**BUONO
SCONTO € 700**

Sul prezzo di listino Edilkamin

Offerta valida fino al 31/12/2009

 **EDILKAMIN**
TECNOLOGIA DEL FUOCO

CAMPAGNA INCENTIVI INVERNO 2009
RITAGLI • RISCALDI • RISPARMI

Detrazione fiscale **IRPEF 36%**

VERA

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

CASTIGLIONE IN TEVERINA - Via di Paterno, 7/c
Tel. 0761.947120/948058 - Fax 0761.948560
Cell. 348.4226734

I.R.E. Piscine

ORVIETO



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

di Bracchetti R. & Marrocolo C.

Costruzione, Manutenzione, Gestione Piscine

Tel. e Fax 0763/302545

Via Montelucio 25/27 - 05018 Orvieto - (Tr)

e.mail: info@ireorvieto.it - www.ireorvieto.it

Servizio assistenza tel. 335-315772/3

VENDE VILLETTE e APPARTAMENTI

Intervento residenziale Via Arno

Ufficio vendite:

Via Taro, 6 - Tel. 0763.393330/1



Soc. CASATUA s.r.l.

Costruzione e vendita Nuovi edifici a schiera

(plurifamiliari)

Baschi (TR) Via Vernoux



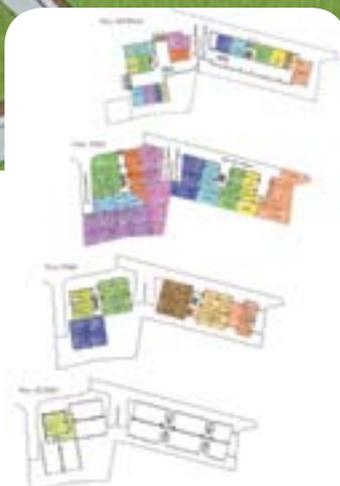
Info :

Soc. Casatua s.r.l.

Via Monte Fiorino, 4

05018 – Orvieto – TR

Tel. 0763.393331



*Appartamenti di varie dimensioni
con soluzioni su misura.*



I.G.P.
Indicazione
Geografica
Protetta

Vitellone Bianco
dell'Appennino Centrale



La qualità e la lavorazione delle carni è garantita dai nostri esperti

CARNE PREGIATA ITALIANA

PERCHÉ SUPERIORE?

Una carne superiore perché magra, a basso contenuto di colesterolo e con eccellenti caratteristiche organolettiche.

Una carne succulenta, nutriente morbida e al tempo stesso consistente, di cui non si scarta niente perché il grasso è solo quello indispensabile, esterno, mentre le fasce muscolari ne sono del tutto prive: quindi ideale anche per i dettami della moderna dietologia.

COME SI RICONOSCE?

La carne migliore del vitellone si riconosce dal colore rosso vivo, dalla grana serrata, consistente, contemporaneamente soda ed elastica al tocco, dalle piccole infiltrazioni di grasso che solcano la massa muscolare e dallo spessore esteriore del grasso, di colore bianco o giallo chiaro, che ricopre la superficie del dorso e dei lombi.

Queste sono qualità che derivano dalla razza dell'animale e dal regime alimentare durante il periodo dell'ingrassamento.

VALORE DIETETICO E NUTRIZIONALE

Il 75% delle carni magre è costituito da acqua; il resto sono proteine di alto valore biologico per la presenza di notevoli quantità di aminoacidi essenziali, costituenti delle proteine, che devono essere assunti attraverso gli alimenti in quanto non sono prodotti dall'organismo.

Importante pregio della carne è il suo contenuto in ferro in una forma facilmente assorbibile dall'organismo umano. Questo elemento è presente sia nei vegetali che nella carne, tuttavia quello contenuto in quest'ultima è più facilmente assimilabile.

Composizione chimica media della carne bovina (per 100 grammi):

Acqua	gr 74
Protidi	gr 23
Lipidi	gr 2
Glucidi	gr 1
Calorie	Kcal 116,8

LA FROLLATURA

Generalmente le carni rosse appena macellate risultano dure alla cottura. Necessitano quindi di un periodo di riposo e maturazione, detto "frollatura", che assicurerà una tenerezza più o meno accentuata a seconda del tempo e della temperatura utilizzati allo scopo.

La frollatura va eseguita molto attentamente e la carne deve essere consumata al punto giusto del suo riposo, quando ha acquistato la pienezza della sua qualità.

Dopo il periodo ottimale di frollatura si ottengono così carni di elevato pregio gustativo e si esaltano al massimo tenerezza, gusto, sapore, potere nutritivo e vengono ridotte al minimo le perdite che si avranno alla cottura.

ORVIETO - Str. della Direttissima

Aperto tutti i giorni 8.30|20.00 - Domenica 9.00|20.00



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