

ASSAPORANDO ORVIETO

Il nostro viaggio alla scoperta dei sapori tipici dell'orvietano, prosegue con un assaggio dei piatti della Trattoria la Palomba, accompagnati dai vini dell'azienda agricola Custodi. *di Tieffe*

Da oltre quarant'anni la famiglia Cinti gestisce la **trattoria "La Palomba"** e propone la cucina tradizionale orvietana nel centro storico della città, nei pressi del Palazzo Comunale.



Appena si entra si viene accolti dal sorriso di Giampiero e dalla cortesia di sua moglie Carla e della loro figlia Enrica, pronti a farti accomodare in un ambiente caldo e accogliente. Le proposte culinarie sono molte, tutte semplici e al contempo raffinate. Ogni cibo viene condito con l'ottimo olio locale che dona ai piatti il deciso carattere del territorio. Per aprire si comincia con un abbondante antipasto fatto di bruschette, crostini e salumi tipici. Tra i primi spiccano le Tagliatelle alla Don Marcello e gli Umbrichelli al tartufo. Fra i secondi indimenticabile il Filetto alla Cardinale, cotto nel Sangiovese, il cinghiale ed il piccione alla "leccarda" (nei periodi di caccia). Per concludere le scelte sono varie: dai tradizionali tozzetti con il Vin Santo all'ottimo caldo freddo, con il gelato.



CUSTODI

L'azienda agricola Custodi, gestita da Gian Franco e dalle sue due figlie Laura e Chiara, è situata sulle colline di Orvieto in località Canale e si estende su una superficie di circa 70 ettari, coltivati a oliveto, seminativo e vigneto.

Dei 37 ettari, dedicati alla coltura della vite, almeno la metà produce uve rientranti nella D.O.C Orvieto Classico, mentre il resto è destinato alla produzione di Sangiovese ed altri vitigni non autoctoni di elevata qualità quali: Chardonnay, Sauvignon Blanc, Merlot, Cabernet Sauvignon e Cabernet Franc, tutti derivati da selezioni clonali.

"La nostra filosofia aziendale - spiega Laura - si esprime nell'attenta cura dei vigneti, delle uve e dei processi di vinificazione. Il nostro fine è quello di ottenere vini di alta qualità, nel pieno rispetto del territorio e delle sue antiche tradizioni".

Tra i vini prodotti i rossi Austero e Piancoletto e il bianco Belloro.



Uve: Merlot 100%

Resa: 70-75 q.li/ha - 45 hl. vino

Affinamento: Acciaio inox per circa 2-3 mesi. Barriques 8-10 mesi. Bottiglia 2 mesi.

Vigneto: Sesto impianto 3x1,00. Allevamento delle viti a cordone speronato. Terreno vulcanico, tufaceo e pezzature argillose.

Vinificazione: Diraspatura, fermentazione con le bucce per 12-15 giorni. Temperatura di fermentazione tra i 2 ed i 28°C. Nella fase iniziale viene operato un salasso del 20% circa del liquido. Durante la fermentazione vengono eseguiti ogni giorno numerosi rimontaggi ed immersione nel cappello. Nei primi 4 giorni di fermentazione vengono eseguiti 2 delestaggi.

Imbottigliamento: Dicembre dell'anno successivo alla raccolta e comunque dopo l'estrazione dalle barriques.

Produzione annua: Circa 5.000 bottiglie.

Aroma: Ampio, con sensazioni intense di frutti di bosco e spezie.

Gusto: Pieno di corpo, potente, persistente, caldo.

Grado alcolico: 13,5% Vol.

Capacità di invecchiamento: 4-5 anni.

Note di servizio: Servire alla temperatura di 18°C nel bicchiere da rosso importante.

AUSTERO®

UMBRIA INDICAZIONE GEOGRAFICA TIPICA
MERLOT

La casa non è un ambiente asettico, ma il nido dentro il quale quotidianamente cerchiamo rifugio e offriamo accoglienza.

Dunque diventa indispensabile che sia il più possibile vicino ai nostri gusti e che soddisfi, almeno in parte le nostre esigenze estetiche.

VESPI: IL GIUSTO STILE PER LA TUA CASA!



Per chi vuol fare della propria casa un ambiente caldo e confortevole, fortemente personalizzato, una soluzione efficace è, ad Orvieto Scalo, Vespi tende e arredi.

L'azienda mette a disposizione della sua clientela un vasto assortimento di complementi d'arredo, adatti a tutte le esigenze. Inoltre offre una ricca gamma di tinteggiature, sia per le pareti interne che per i muri esterni, il tutto completato da elaborate rifiniture in gesso.

Oltre alle tinte più varie, è possibile scegliere anche fra diversi tipi di carte da parati, nelle fantasie e nei colori più nuovi.

Agli amanti del buon gusto non sfuggirà di certo che ai colori delle pareti vanno adeguatamente adattati i tendaggi, da applicare a balconi e finestre: in questo caso è possibile spaziare, in rapporto all'arredamento, tra i diversi tessuti in stile classico o moderno; il tutto completato dalla tappezzeria scelta per poltrone e divani.

Con l'arrivo dell'estate sorge anche l'esigenza di ripararsi dal sole. Niente di più adeguato di una tenda da sole esterna. Sempre da Vespi, potrete trovare le tende da sole della linea Arquati e un buon assortimento di tende tecniche.

Per gli appassionati del fai-da-te, invece, sono disponibili le tavole lamellari: tavole in legno ideali come complemento d'arredo, garantite, provenienti dalle migliori regioni boschive mondiali, essiccate e accuratamente lavorate.

La ditta mette anche a disposizione la propria competenza e l'esperienza maturata in questi anni, per consulenze personalizzate e gratuite. Basta contattare e fissare un appuntamento per ricevere consigli ed indicazioni utili a rendere la vostra casa una piccola reggia! Le foto disposte nella pagina sono solo alcuni esempi di quanto Vespi sia in grado di proporre: si passa dagli ambienti giorno, caldi e raffinati, corredati da morbidi cuscini il cui colore fa pendant con quello dei tendaggi sullo sfondo, alla cucina con il tocco vivace di una parete rosa antico. Sui muri si possono aprire, poi, delle finestre inesistenti con scorci di paesaggi lontani ed estremamente evocativi: tutto sta nel saper giocare con la fantasia.

Per consulenze tecniche, basta contattare Piero Vespi al 3939023078.



NON SI PUÒ SEMPRE VINCERE

E' del tutto evidente come lo sport, nell'era attuale, tenda sempre più ad assumere le sembianze di un vero e proprio business, in cui si intrecciano interessi meramente economici e giochi di potere, in perfetta sintonia con il "clima aziendale" che sembra pervadere ogni nostra attività e iniziativa.

Se ciò è vero, in particolare, per i cosiddetti sport maggiori è altresì chiaro come, ormai, l'avviamento stesso dei più giovani all'attività sportiva non sia tanto caratterizzata dalla volontà di creare spazi di crescita personale psicofisica e di socializzazione, quanto dall'aspettativa ricerca del "campione", a immagine e somiglianza di quanto continuamente propostoci dai media. In questo modo,

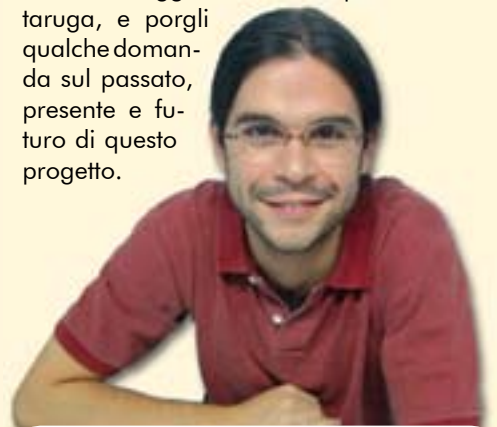
le molteplici finalità contenute nell'attività sportiva si perdono di vista e la ridondante retorica che ci capita di sentire in prossimità di manifestazioni come le Olimpiadi ("lo spirito olimpico") non può far altro, almeno per quanto mi riguarda, che provocare un lieve disgusto.

Ecco dunque che sorge la necessità di un modo alternativo di concepire lo Sport che consenta alla gente, a tutta la gente, di prendervi parte e di sperimentare se stessa.

Ad Orvieto, da qualche anno, è sorta una Polisportiva chiamata "Tartaruga x,y,z" che ha finalità di offrire una possibilità di integrazione e socializzazione a tutti, senza discriminazione di alcun genere. Sport come incontro di realtà differenti e

come puro divertimento, il tutto condito con un pizzico di fisiologica competizione.

E' stato un piacere per me incontrare (come spesso mi accade) Massimiliano Spirito, presidente e fondatore, insieme ad altri coraggiosi, della Polisportiva Tartaruga, e porgli qualche domanda sul passato, presente e futuro di questo progetto.



Pagina a cura di
Dott. Raffaele Iacarella

l'associazione di reperire fondi e di affiliarsi a federazioni, enti di promozione sportiva ed altre realtà locali o nazionali.

QUALI SONO LE DIFFICOLTÀ CHE AVETE INCONTRATO O CHE SONO TUTT'ORA PRESENTI?

Le difficoltà maggiori riguardano innanzitutto la visibilità

verso l'esterno che, comunque, pare in evoluzione positiva, e la difficoltà a reperire fondi. Le istituzioni, vista la situazione economica, non possono fornire un aiuto completo anche se, nel corso degli anni, il Dott. Massimo Frellicca e il Dott. Marco Pettinelli sono stati molto presenti, specie per il reperimento di impianti in cui svolgere le nostre attività e manifestazioni. D'altra parte la cooperativa sociale "Il Quadrifoglio" si è fatta il maggior carico per quanto riguarda il nostro sostentamento economico così come un grande aiuto, rispetto alla disponibilità di borse e mute sportive, ci è stato fornito dall'Associazione Soci Coop di Orvieto. Un altro tipo di problema, almeno inizialmente, è stato quello di integrare le persone "normali" con persone con qualche tipo di disagio, i primi infatti vengono a contatto con un mondo nuovo mentre i secondi presentano un po' di timidezza. In realtà, con il tempo, si sono sentiti tutti molto a loro agio.

QUALI SONO STATE LE TAPPE PRINCIPALI DI QUESTO PERCORSO E LE SODDISFAZIONI OTTENUTE?

Ricordo con particolare emozione la nostra prima partecipazione nel 2001, quando la polisportiva ancora non si era ufficialmente costituita, al 1° Trofeo Baraonda di Terni. In quell'occasione perdemmo 11 a 1 in una partita di calcio con una formazione proveniente da Trieste dove la politica dell'integrazione tramite lo sport ha una storia più lunga rispetto alla nostra realtà. Al di là della disfatta sportiva, fin da quel primo momento ci siamo resi conto dell'opportunità che questo tipo di manifestazione può

LO PSICOLOGO RISPONDE:

Potete inviarmi le vostre domande o i vostri commenti all'indirizzo di posta elettronica info@ilvicino.it o tramite il nostro sito www.ilvicino.it.

COME NASCE LA POLISPORTIVA TARTARUGA X,Y,Z, E CON QUALI FINALITÀ?

Lavorando da qualche anno nel sociale ho pensato, con l'aiuto di altri colleghi, di valorizzare le possibilità che lo sport può offrire come condivisione di regole, emozioni e prestazioni al di là del semplice fine agonistico e oltre ogni forma di discriminazione dovuta a supposte diversità. Inizialmente, insieme ai ragazzi del Ser.t, allo staff medico, agli operatori della Cooperativa Sociale "Il Quadrifoglio" e a persone non operanti nel contesto sociale (dipendenti comunali, studenti, ecc...) ci siamo trovati settimanalmente in un campo da calcetto con la voglia di stare insieme e provare a costruire qualcosa. Gradualmente questa voglia si è ingrandita e dal 2001 anche la Comunità Terapeutica "L'Airone" con i suoi utenti, ed altre realtà appartenenti e non al mondo del sociale si sono uniti a questo nostro progetto. La nostra esperienza ci ha quindi, via via, portato, nel 2003, alla costituzione ufficiale di una polisportiva, denominata Tartaruga x,y,z che si propone i seguenti obiettivi: • aggregare gruppi ampi e diversificati di soggetti; • essere portatori di una cultura sportiva diversa, in cui viene valorizzato il senso ludico della partecipazione amichevole, del benessere, del divertimento, recuperando la dimensione della gratuità nella relazione sociale non violenta (contrariamente a quanto accade nelle competizioni sportive ufficiali); • garantire la partecipazione paritaria di tutti i soggetti associati, nei processi decisionali e nelle scelte progettuali; • la possibilità per

fornire e di come rappresenti, specie per le persone svantaggiate, l'occasione di sentirsi parte di un gruppo e di condividere con altri nuove esperienze. Così da allora abbiamo iniziato ad attrezzarci, partecipando con successo a varie manifestazioni regionali e nazionali ed arrivando ad organizzare nel 2003 la nostra prima iniziativa ad Orvieto (1° Trofeo Tartaruga) con tornei di pallavolo e calcio. Nel 2005 abbiamo ripetuto questa manifestazione nella cornice dello stadio Luigi Muzzi. A poco a poco abbiamo avuto chiara la percezione di riuscire a creare qualcosa insieme, al di là delle differenze culturali, razziali e via dicendo.

QUALI SONO GLI OBIETTIVI FUTURI?

Continuare a "contaminare" il territorio e aumentare la partecipazione offrendo la possibilità di una nuova risorsa per tutti. Per continuare tutto questo ed organizzare nuove manifestazioni spereremmo in futuro di poter contare su qualche sponsor. Un'altra nostra ambizione è, in futuro, poter gestire o ripristinare impianti sportivi dismessi. Naturalmente continueremo a proseguire con i nostri allenamenti di pallavolo e calcio che si tengono regolarmente tutte le settimane. A questo proposito colgo l'occasione per ringraziare le persone della Polisportiva che quotidianamente si impegnano con entusiasmo per coltivare e realizzare il nostro sogno. Un ringraziamento di cuore, in particolare, ad Elisa Grassini, Manuel Iacovelli, Monia Ciafrino, Maurizio Tomasselli, Valeria Zingale e Susanna Spada. Chiunque voglia saperne di più, può chiedere informazioni presso la Cooperativa Sociale "Il Quadrifoglio".



Voce dal Vicino

● Caro Vicino,

Di ritorno da un lungo viaggio, durato mesi e mesi, adesso, posso dire di aver ritrovato le mie radici... sono tornata a casa, dalle persone che amo, e, durante tutto questo tempo, non ho fatto altro che inseguire una presunta felicità che, non sapevo di possedere già totalmente. Rivedere i miei cari, la mia casa, le vecchie cose, mi ha riempita di una grande gioia, tale che ho deciso di fermarmi e lasciare che qualcosa della mia vita si sedimenti... A.N.

● Caro Vicino,

L'inverno quest'anno è stato piuttosto lungo e denso di eventi, purtroppo non proprio piacevoli. Non ultima la vicenda elettorale che non ha fruttato i risultati sperati e, soprattutto ha riconfermato un dato piuttosto allarmante: immobilismo politico. Naturalmente la responsabilità non spetta solo all'elettorato ma va attribuita soprattutto a chi non è riuscito a fornire una valida alternativa alla formazione politica ormai uscente. Come cittadino ho esercitato il mio diritto e dovere di voto, ma l'ho fatto con estremo sacrificio e ho salutato con grande amarezza i risultati emersi. C. P.

● Caro Vicino,

Ho letto, sul numero precedente, l'intervista fatta a Marino Massimo De Caro, e mi sono soffermata sullo specchietto relativo alla situazione in Congo, di cui, peraltro, già avevo sentito parlare. Quello che vorrei far notare anche agli altri lettori è che purtroppo l'informazione, in generale, è sempre molto settaria. Per capire realmente come stanno le cose bisogna leggere di tutto e cercare, e questo vale in particolare per i contesti mondiali, allo stesso modo può valere per i contesti locali. Una stessa notizia può essere

resa diversamente in rapporto al giornale che la riporta e al giornalista, naturalmente. Dunque, attenzione a quello che leggete e a come lo leggete. Lettrice attenta.

● Caro Vicino,

Ho sentito che Berlusconi ha apostrofato con il termine c*****i tutti gli elettori di centro-sinistra. La cosa ha suscitato parecchio scalpore e le reazioni non hanno tardato a farsi sentire, ma perchè le reazioni sono state scarse o quasi nulle quando ha parlato di differenze tra figli di professionisti e figli di operai? Perchè non c'è stata sufficiente indignazione per quella frase che, a mio avviso è ben più grave? Forse il figlio di un operaio non deve avere le stesse opportunità solo perchè ha possibilità economiche più ridotte? Speravo che il classismo fosse una dimensione ormai dimenticata, ma, se mi guardo intorno, mi accorgo che non è affatto così! Un figlio di operaio.

● Caro Vicino,

Per motivi di lavoro sono costretta a viaggiare per parecchi giorni al mese. In genere prediligo la macchina perchè, nei miei spostamenti devo portarmi dietro un sacco di roba. Durante uno dei miei tanti viaggi in giro per l'Italia mi è capitata una cosa davvero singolare, che adesso voglio condividere con voi. Stavo procedendo con calma su una stradina di montagna, tutta curve, quel giorno il cielo era cupo e c'erano minacce di pioggia. Ad un certo punto, mi si ferma la macchina, senza un apparente motivo. Premetto, stavo da sola, avevo la batteria del cellulare scarica e su quella strada non avevo visto passare anima viva fino a quel momento, in più, io di motori non capisco assolutamente nulla. Capirete bene quale fosse il mio stato d'animo.

In preda al panico decido di avviarmi a piedi in cerca di aiuto: non sapevo di preciso quanto distasse il primo centro abitato; comunque prendo il coraggio a due mani e mi avvio. Credo di aver camminato per qualche ora senza fermarmi e con il rimbombo dei tuoni nell'aria, perchè a un certo punto ci s'erano messi anche loro a peggiorare la situazione!

Penso di non aver mai avuto tanta paura in tutta la mia vita...

Ma, cammina cammina, d'un tratto, vedo, in lontananza, del fumo in mezzo al bosco: la salvezza. Mi inoltro nella boscaglia e che ti scopro? Un minuscolo villaggio, di casette tutte in legno e con i comignoli fumanti, uno scenario fiabesco in mezzo a quelle montagne impervie.

Volete sapere come è andata a finire? Io ci torno regolarmente, tutte le estati, per trascorrerci le vacanze, ho anch'io la mia piccola casetta in legno, con il camino dove poter cucinare, ho imparato a segare la legna e a filare la lana; lì non ho neanche un televisore e ho deciso che non lo voglio. Ormai è il mio rifugio, per questo non vi dirò dove si trova! **Maya**

Questo spazio raccoglie i vostri pareri sulla vita cittadina, sugli argomenti che più vi interessano o semplicemente opinioni che avreste sempre voluto esprimere ad amici, amministratori e personaggi pubblici. Senza filtro, ecco i vostri messaggi, così come li avete inviati all'indirizzo info@ilvicino.it o registrati sul nostro sito www.ilvicino.it.

Mi raccomando continuate a scriverci e a far sentire la vostra Voce!



BIEMMEDUE S.r.l.

Esperienza, Qualità e Sicurezza dal 1982

SERRAMENTI di QUALITA' per la tua casa

SCALE, ZANZARIERE PORTE E FINESTRE

Pagamenti rateali in 12 mesi A TASSO ZERO!!! con finanziamenti COMPASS

Viale 1° Maggio, 82 - ORVIETO (TR)
Tel. 0763.301447 - Cell. 338.2715490

1, 10, 100 Diete...

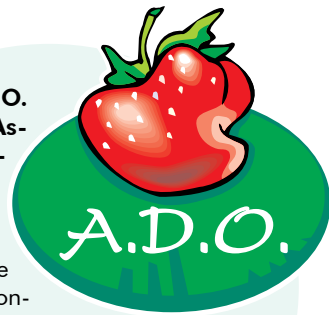
Vi propongo la dieta della consapevolezza.

a cura di Marco Tonelli, dietista presso la U.O. di Diabetologia dell'Ospedale di Orvieto

A.D.O.

A.D.O.
Onlus As-
sociazio-
ne Diabete
Orvieto.

Possono essere
poste domande
alle quali rispon-
deranno specialisti del
settore, indirizzo di posta elettronica: dia-
betologia.orvieto@libero.it, gianpitilli@
jumpy.it, telefonarci: 0763.307318,
0763.307320 o tramite la reda-
zione de ilVicino: info@
ilvicino.it.



"Dieta", nell'accezione reale del termine, significa "stile di vita".

L'obesità, patologia legata spesso ad altre comorbidità quali diabete, ipertensione, dislipidemie etc, è un disturbo per il quale non si è ancora trovato un rimedio efficace: questo è scientificamente certo, come pure è certo che i rimedi che ci vengono proposti dai mass-media sono dei veri e propri falsi istituzionalizzati.

Il boom che hanno conosciuto le cosiddette diete dimagranti negli anni '70-'80, spesso associate a farmaci molto dannosi, è stato fortunatamente ridimensionato negli ultimi anni, poiché ci siamo finalmente resi conto della inutilità, se non talvolta della pericolosità delle diete. Non sono poche le persone che in seguito a diete severe hanno svilup-

pato disturbi del comporta-
mento alimentare,
con conse-
guenze an-

"CAMMINARE PER VIVERE"

L'Associazione
ricorda che il

30 APRILE

si terrà

**"la seconda camminata
di primavera".**

Organizzata con
la proloco di Alleroni
e la collaborazione di Ergon Group-Roma

Programma:

ore 9:30 • Ritrovo in P.zza Attilio Lupi
Alleroni Paese

ore 10:00 • Partenza

• Durante il percorso visita guidata
ai giardini, in stile liberty, di Villa
Cahen (villa dei primi del 900)

• La camminata prosegue nella
Selva di Meana per circa 5 Km

• Tempo di percorrenza
previsto ore 2,30

• Pranzo al sacco con arrivo
in area attrezzata con
tavoli e barbecue

Per informazioni:

Alberto Benella

338 2249272

che molto gravi sulla salute.

Il modo migliore per perdere peso è quello che rispetta i nostri richiami biologici: questa è una legge imprescindibile a cui nessuno si sottrae.

E' importante imparare ad ascoltare le nostre sensazioni e recuperare un'armonia con le richieste fisiologiche del nostro organismo, che la vita frenetica di oggi non ci permette più di ascoltare. Questo ci porta a mangiare anche se non si ha fame o a non dormire anche se si ha sonno e ciò provoca al nostro corpo uno stress che non ci permette poi più di agire in modo corretto.

Se la fame è reale, dobbiamo soddisfare una legittima richiesta del nostro organismo ma se cerchiamo nel cibo qualcos'altro, dobbiamo imparare a costruirci il cosiddetto **"autocontrollo"**.

Cos'è l'autocontrollo? Non è certo una virtù che alcuni fortunati hanno perché più forti di carattere di altri; autocontrollo significa potersi creare delle situazioni positive, che ci impediscano di attuare comportamenti errati. Per esempio: se io sto dentro casa, non ho impegni particolari da svolgere e magari sono anche un po' teso e so che dentro la credenza c'è quel barattolo di nutella, prima o poi mi alzerò con il proposito di prenderne solo un cucchiaino, per poi svuotare il barattolo quando mi ci trovo davanti. Se qualcuno vi dice: - no, a me questo non capita, so controllarmi...-, le cose sono due: o non gli piace la nutella (ma magari si fa fuori mezza forma di pecorino), oppure è una persona che presa da vari impegni, non ha modo di pensare al cibo, se non quando ha fame realmente.

Quindi, per tornare al discorso dell'autocontrollo, creare in questo caso una situazione positiva che ci impedisca di attuare comportamenti errati (nel nostro caso, svuotare il barattolo di nutella), potrebbe essere o non tenere la nutella a portata di mano o, meglio ancora, trovare attività che ci distraggano (uscire, andare a fare spesa, fare quella commissione o quel lavoretto che ci proponevamo da tempo, andare a fare una camminata, una telefonata etc).

Cerchiamo però anche di capire quali sono gli alimenti che ci saziano di più e che dunque ci fanno mangiare di meno.

Bisogna innanzi tutto distinguere tra **sazietà** e **saziamento**: il saziamento è quella sensa-

zione di pienezza che si avverte alla fine del pasto e che ce lo fa terminare; la sazietà è invece l'arco di tempo che intercorre tra la fine di un pasto e il momento in cui avvertiamo di nuovo la sensazione di fame. A questo scopo:

• **I carboidrati complessi (pasta e pane)** danno un buon saziamento e una discreta sazietà;

• **I carboidrati semplici (zucchero, bibite gassate, miele, caramelle)** danno uno scarso saziamento e una scarsa sazietà;

• **Le proteine (carni, pesce, uova, latte e derivati, legumi secchi)** danno un ottimo saziamento e una buona sazietà;

• **I lipidi (tutti i condimenti grassi, olii, maionese, burro, frittture, dolci elaborati e merendine)** danno un'ottima sazietà ma uno scarso saziamento poiché concentrano molte calorie in un piccolo volume e perché conferiscono ai cibi un sapore estremamente gradevole che ci spinge a mangiare più del dovuto: non è difficile svuotare una scatola di cioccolatini è utile invece sapere che anche un solo cioccolatino può placarci la fame purché gli si dia il tempo di "agire"!

• **La fibra (verdure, frutta e legumi freschi)** dà un notevole saziamento e rallenta l'assorbimento degli altri nutrienti ma da sola dà una scarsissima sazietà: fare un pasto a base di sola frutta ci farà sentire sazi ma dopo un'ora avremo di nuovo fame.

Imparare dunque ad "ascoltare" l'effetto del cibo sulla nostra sensazione di fame è sicuramente utile e ogni giorno, dovremmo introdurre carboidrati complessi, proteine, fibra e grassi, in modo da rispondere alle nostre esigenze di saziamento-sazietà e in modo da seguire un regime alimentare bilanciato e corretto.

E' inoltre importante fare 3 pasti principali (una buona colazione, pranzo e cena) e 1 o 2 piccoli spuntini (metà mattinata e tardo pomeriggio) per non sentire mai troppa fame.

Il calo di peso deve essere molto lento nel tempo: **più in fretta si perdono i chili, più massa magra si perde e più rapidamente si riacquisteranno fino a superare il peso precedente.**

Normalmente non si dovrebbero perdere più di 2 kg in un mese: **mai avere fretta!**

La "dieta della consapevolezza" non ha controindicazioni, può essere fatta da chiunque e per periodi di tempo illimitati; non è necessario iniziarla per forza di lunedì, non prevede grammature e non impone divieti. Solo una cosa è fondamentale per riuscire: la motivazione al cambiamento.



Progetto Orvieto cittacardioprotetta
Associazione Amici del Cuore di Orvieto
presso AGENFORM - tel/fax 0763.390027
Numero verde 800-279300
www.cittacardioprotetta.org
cittacardioprotetta@libero.it
o tramite ilVicino:
info@ilvicino.it.

AMICI DEL CUORE

Gli Amici del Cuore di Orvieto in gita a **BRESCELLO**

LA CITTÀ DI DON CAMILLO E PEPPONE

"BRESCELLO E LA NAVIGAZIONE SUL PO" 25 GIUGNO 2006

Partenza da Orvieto in autobus G.T. alle ore 06.30, sosta lungo il percorso per la colazione libera.

Arrivo a Brescello incontro con la guida. Inizio della visita di questo piccolo paesino sconosciuto fino a quando quel lontano 1951 arrivò nel paese una troupe cinematografica che iniziò le riprese del film che diventerà un capolavoro della cinematografia.

Era la storia di un prete di campagna "Don Camillo" (Fernandel) e di un sindaco comunista "Peppone" (Gino Cervi) divisi dall'odio politico ma sotto sotto sempre amici per la pelle. Questo film fece di Brescello un paese famoso visitato dalle tante persone che vogliono rivivere e rivedere i luoghi immortalati nel film.

Visita del Museo di Don Camillo e Peppone.

Dopo la visita del Museo giro per il paesino per conoscere i luoghi dove si svolgeva la vita quotidiana dei due personaggi.

Trasferimento a Boretto ed imbarco sulla motonave Stradivari per la navigazione sul fiume Po.

La possibilità di navigare lungo il fiume offre l'occasione di vedere le tracce della paziente opera dell'uomo, volta a contenere l'energia del fiume, a prevenire le minacce di straripamento, a sfruttarne le enormi potenzialità come risorsa idrica e via di trasporto.

Il fiume è anche un luogo di svago e di divertimento, e navigando fra le sue sponde si possono apprezzare discrete presenze di navigatori, di pescatori, di appassionati che frequentano le sue rive.

Le rive sono costellate di piccoli porticcioli dei vari paesi, avamposti di una passione fluviale diffusa fra le popolazioni rivierasche.

La Motonave Stradivari è stata costruita dalla società Navalcantieri s.p.a. di Cremona nel 1976, in omaggio al famoso liutaio e costruttore di violini, "figlio" della città nota quale centro della navigazione sul fiume Po.

Completamente ristrutturata ed arredata di recente, lunga mt. 62 e larga mt. 10, la nave è dotata di un ristorante in grado di offrire menù a tema con degustazione di vini pregiati, piatti tipici delle Terre di Po e delle migliori tradizioni culinarie italiane. Il tutto in un contesto di prestigio e raffinatezza.

Pranzo servito a bordo a base di pesce. Rientro nel pomeriggio.



QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE EURO 85.00

LA QUOTA COMPRENDE:

- Viaggio in autobus G.T. andata e ritorno
- Visita guidata intera giornata
- Navigazione sul fiume Po della durata di 4 ore
- Pranzo a base di pesce a bordo della motonave con bevande ai pasti
- Assicurazione Interassistance 24/24
- Nostra assistente per la durata del viaggio

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Extra di carattere personale
- Tutto quanto non espressamente indicato alla voce "La quota comprende"

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

● Orvietour

via Monte Nibbio - Orvieto Scalo
tel. 0763 300713

● Antichità Barone

di Marcello Mencarelli
via Duomo 10 - Orvieto
tel. 0763 341769

Contapassi con radio:

cammina e ascolta la musica!

Per allontanare il rischio di malattie cardiovascolari dovresti fare 10.000 passi al giorno, come consigliano tutti i medici... ma come fare per contarli? Semplice: indossi al mattino il contapassi!

Ti segnala il numero dei passi fatti, la distanza percorsa e le calorie consumate.



La Sanitaria

Da noi lo trovi
ad un prezzo
ECCEZIONALE!

AttivaCell

la guainetta
del benessere

Riduce la cellulite
Micromassaggio
attivo drenante
Pancia piatta e glutei modellati

distribuito da
sana Gens

ORVIETO SCALO: P.zza del Commercio, 43 (p.zz.le Coop) - Tel. 0763.305186 - CICONIA: Via degli Aceri, 17/E - Tel. 0763.305210



di Rag. Andrea Rellini
"andrea.rellini@tiscali.it"

Nuove detrazioni e deduzioni, prime novità del Modello 730/2006.

Fra le principali novità emerse dal provvedimento relativo all'approvazione del modello 730/2006 vi sono, oltre alla nuova rimodulazione degli scaglioni di reddito, alla sostituzione delle detrazioni per carichi di famiglia con le deduzioni e la soppressione delle "Altre detrazioni d'imposta", altre interessanti novità che vale la pena di esaminare. Prima fra tutte è quella relativa alla possibilità di dedurre le spese documentate, fino ad un massimo di euro 1.820, sostenute per gli addetti (così dette badanti) all'assistenza personale propria o

dei familiari non autosufficienti.

Seconda novità è quella della possibilità di destinare il 5 per mille dell'irpef ad enti ed associazioni operanti nel sociale e nella ricerca scientifica.

Terza novità riguarda l'abbattimento del reddito imponibile, fino al 70%, degli immobili concessi in locazione a conduttori disagiati.

Quarta novità è quella che prevede la detrazione del 19% delle spese sostenute dai genitori per la frequenza di asili nido, nel limite di euro 632 per ogni figlio.

Infine, la documentazione per la detrazione dei ticket può essere costituita dalla fotocopia della ricetta rilasciata dal medico di base in unione allo scontrino della farmacia, ma in mancanza della prescrizione

medica non è possibile detrarre la spesa.

Invece per i medicinali in genere al posto degli scontrini, l'acquisto può essere documentato da un prospetto riepilogativo rilasciato dalla farmacia contenente l'elencazione di tutti gli acquisti dell'anno, memorizzati in una carta magnetica personalizzata. Tale prospetto deve contenere tutti i dati presenti negli scontrini insieme alla prescrizione medica e all'autocertificazione del contribuente, in caso di medicinali da banco. Infine viene precisato che, nel caso il mutuo ipotecario ecceda il costo dell'immobile, sarà possibile detrarre solo gli interessi ottenuti dal rapporto fra il costo di acquisto dello stesso incluse spese notarili e oneri accessori, e l'importo concesso a mutuo.



di Rag. Andrea Rellini
"andrea.rellini@tiscali.it"

IL PATTO DI FAMIGLIA un strumento alternativo per trasferire la propria azienda ai figli.

Dal 16 marzo 2006 è ammessa la stipula del "patto di famiglia" tramite il quale l'imprenditore può cedere l'azienda (o il socio può cedere la quota detenuta in una società) a favore di uno o più dei suoi discendenti. In altre parole, il soggetto può stabilire in vita a quali tra i propri discendenti (figli, nipoti ecc.) trasmettere la gestione dell'impresa, tenendo conto anche delle loro capacità manageriali. Tale passaggio generazionale può dunque compiersi, oltre che per testamento, per donazione o per successione legittima,

anche sulla base di un contratto. Rispetto al testamento e alla donazione, atti unilaterali impugnabili, il patto di famiglia è un contratto tra le parti non contestabile, in sede di successione, dai soggetti che vi hanno partecipato. I beni oggetto del patto sono, infatti, tolti alla futura successione e non assoggettabili alle azioni di collazione e di riduzione. Il patto di famiglia va stipulato per atto pubblico ed ha effetto immediato. L'imprenditore potrebbe tuttavia voler mantenere la gestione dell'impresa finché in vita. In tal caso, qualora l'azienda sia un'impresa individuale, potrebbe ad esempio riservarsi sulla stessa il diritto di usufrutto. Al patto devono partecipare, oltre all'imprenditore (o socio) e ai beneficiari, anche il coniuge e tutti i soggetti che sarebbero legittimari qualora alla data del

patto fosse aperta la successione. A tutela dei soggetti partecipanti al patto ma non assegnatari dell'azienda (o delle quote), è comunque assicurata, qualora non vi rinunci, la liquidazione della legittima quota di eredità. Sotto l'aspetto fiscale, non si realizzano plusvalenze. Se tra i beni oggetto del patto vi sono immobili, sul valore degli stessi vanno pagate l'imposta ipotecaria (2%) e quella catastale (1%).

IL COMMERCIALISTA RISPONDE.

Potete inviare le vostre domande o i vostri commenti all'indirizzo di posta elettronica info@ilvicino.it o tramite il nostro sito www.ilvicino.it.



Domus Parquet
di Angelo Ercolini

PAVIMENTI IN LEGNO

LAMINATI - PLANCE FLOTTANTI - BATTISCOPA - GRADINI DI LEGNO
PAVIMENTI IN LEGNO PER ESTERNO - FORNITURA - INSTALLAZIONE
ASSISTENZA - POSA IN OPERA SPECIALIZZATA

Per informazioni e preventivi gratuiti

Tel. 0763.300728 - 333.1524455

NUOVA SEDE STRADA DELL'ARCONI, 13 - DIETRO TODI'S DISCOUNT - ORVIETO





Moto mod. Baby Speed 600cc - anno 2003 - Km 15.600 - colore giallo. Come nuova. 5.000 euro. Enrico 335 380990



Hornet 600 anno 2001, km 39000, colore blu, ottimo stato, meccanica perfetta, completamente ricondizionata, garanzia 1anno, 3900euro. Tel. 0763/390055



Vendo KTM 660 SM, 2004, arancio, Km. 8000, mai gare, perfetta, gommata, garanzia anni 1, 5.500 euro. 335 380990



Honda Silver Wing, anno 2002, km 7800, carrozzeria e motore perfetti, 4000euro, garanzia 1anno. Tel.0763/390055



Hornet 600, 2005, km 12000, tagliandata (ultimo tagliando 13/03/06), garanzia ufficiale Honda, perfetta, con antifurto. Tel. 0763/390055



Citroen Xsara - 2,0 sw hdi - Full Optional - Diesel - Gen 00 - colore argento. 5.800 euro. Tel. 0763391774



Astra Sw - 1,7 cdti sw Enjoy - Full Optional - Diesel - Gen-05. 15.900 euro. Tel. 0763391774



Astra - 1,7 cdti - 5 Porte Enjoy - Full Optional - Diesel - anno 2004. Tel. 0763391774



Lancia Libra - 1.9 JTD Sw - 2002 - Full optional. 12.900 euro. Tel. 0763391774



Toyota Yaris - 1,3 - Verso 5 Porte A/c - Full Optional - Benzina - 2000 - colore blu. 5.900 euro. Tel. 0763391774

Comune di Orvieto - Fraz. Canale località il botto
Vendesi 3 ettari e 3000 mq di terreno agricolo completamente pianeggiante adatto a qualsiasi tipo di coltura con indice di fabbricabilità come da attuale p.r.g. - solo interessati. Tel. 339-2239974.

Vendo YAMAHA XC 300 immatricolata AGOSTO 2004, km 9500 reali, sempre tagliandata, unico proprietario, sempre garage, come nuova. Qualsiasi prova. Euro 2500,00 non trattabili. Tel. 0763.628924 - 329.2223330

Vendo numero 4 volumi nuovi "TREN E TRENINI" al prezzo modico complessivo di Euro 40. Tel 0763 393320

Vendesi, causa inutilizzo, roulotte vs55, 5 posti letto, cameretta separata, ottimo stato, prezzo modico. Tel.347-4632152

Vendo per inutilizzo moto suzuki GS 500 anno immatricolazione 2003, Km percorsi 11.400, stato ottimo prezzo euro 2.500,00, regalo due gomme nuove non utilizzate. Enrica 339.2977628



Causa passaggio ad altra strumentazione, Vendo campionario Akai S2000. euro 180. Leandro 0763.301351

Autosprint vendo 24 fascicoli annata 2002 + 21 fascicoli annata 2001. Sono tutti i numeri usciti dopo i gran premi di Formula1 più altri numeri. Le riviste sono in ottimo stato, no strappate, no umidità. Sig. Andrea 338.1367694



vendo custodie per doppio DVD a 0,3 euro l'una. Andrea 338.1367694

GLI ANNUNCI DI ORVIETONEWS.it ORVIETONEWS.it ORVIETONEWS.it ORVIETONEWS.it



Isola d'Elba a 200mt dal mare loc. S. Andrea (marciara) affittasi casa vacanza mese giugno luglio settembre. 0763-300272 /0565 908332

Ragazza 22enne volenterosa cerca lavoro di qualsiasi genere purchè serio. 3496615527

Vedesi Scarabeo 50 cc, parabrezza e bauletto. occasione. 3283657031

Ciconia affittasi appartamento non mobiliato luminoso panoramico 100mq circa, soggiorno, cucina, 2 camere, 2 bagni, ripostigli, ampie terrazze, posto auto coperto. 3207479313

Affittasi a Sferracavallo locale di circa 80mq a piano terra, 2 ambienti comunicanti, con bagno, uso studio-ufficio. 3476749835

Vendo moto suzuki GS 500 anno immatricolazione 2003 Km. percorsi 11.400 ottimismo stato colore blu prezzo euro 2.500,00, regalo anche 2 gomme nuove mai utilizzate. 339/2977628

Vendo cuccioli di pastore tedesco puri nati il 27/03/06 euro 150.000. 3358269039

Vendo alfa 145 nera anno 1995, 3 porte km 100.000, chiusura cent. vetri elettrici radio cd e 2 gomme termiche con cerchio. Euro 1600. 3358269039

Cercasi casa o appartamento in affitto. Orvieto Scalo/intorni/Orvieto minimo cucina+2camere. 3202230379/3202232498/deciobattaglia@libero.it

Seria lavoratrice con esperienza in vari settori cerca lavoro serio. 349 7551371 - fat-smant1@yahoo.it

Affittasi Casale indipendente su due piani (75+75mq), 8 km dalla stazione di orvieto, in campagna. Ristrutturato ed arredato. Utenze allacciate. Abitabile subito. 338.8320339

Cerco tromba di qualsiasi tipo non professionale. 328/7369076

Costituenda Cooperativa Edilizia Prima Casa offre possibilità di iscrizione per realizzazioni abitazioni in nuove zone P.E.E.P.

del Comune di Orvieto. 0763.340896 - 320.1812310

Cercasi appartamento vuoto in affitto per lungo periodo in Orvieto centro, 90-100 mq ca. tel. o.p.347/8959013

Vendo Daihatsu Terios anno 2003 - 1.3 benzina -colore nero\argento 40000 km dimostrabili -gommata 80% - prezzo da concordare. 328-8441325

Sono un ragazzo di 33 anni italiano, causa trasferimento a orvieto cerco lavoro come cameriere da sala, catering e cerimonie sia tutti giorni oppure come extra ,massima serietà a professionalità da 20 anni nel settore.lavorato solo nelle zone di perugia. 3391148912 oppure mencamarco@ti-scali.it

Svendo cell. LG 8330-3- a euro 120,00 - sbloccato, cavetto per pc-cd masterizzato con istruzioni.no auricolare. pagato 390 euro-NUOVO, mai utilizzato-solo per zona di Orvieto- ele_51@hotmail.it

Vendesi terreno irriguo di circa 4000 metri zona ciconia adiacente al fiume

chiani prezzo interessante. 0763215155 3498797166

Vendesi DISCOVERI 2 SE TD5 Ott. '02, Km 55000 sospensioni autolivellanti sensori parcheggio, comandi radio al volante, gancio traino, pedane. In ottimo stato. 3355703121

Vendo honda cbr1000rr anno 2004 gommata, garanzia della casa prezzo da concordare. 338 8214785 giampi1975@jumpy.it

Vendesi Chevrolet (ex matiz 1000cc) 2° semestre 2006 full. Opt. Blu met. Vero affare. 3484447190

Montalto di castro, 5 Km dal mare, vendesi terreno di 3 ettari con 27 piante di ulivo, edificabile con progetto di casa approvato, così strutturata: 97 mq disposta su un piano e seminterrato, di cui soggiorno, cucina, 2 camere, disimpegno, ripostiglio, 2 bagni, cabina armadio e portico. Nel seminterrato cantina, garage, lavanderia, ripostiglio e bagno. Prezzo interessante. Solo interessati, o.p. 0766/898638

Serracavallo Affittasi locale di circa 40mq uso studio-ufficio a piano terra con servizi. Ambiente climatizzato, ampio parcheggio. prezzo da concordare. 3476749835

Orvieto doc vendesi 1,5 ettari di vigneto con annesso manufatto rurale di circa 70 mq sito nel comune di Orvieto nella valle Teverina nei pressi di Castiglione in Teverina. 0761948930

Affittasi a Viterbo stanza singola a 129 Euro mensili, in appartamento completo di tutto, già abitato da tre studenti, zona Villanova.

338 5314679 - e-mail: ilarygugli@alice.it Vendesi, causa inutilizzo, roulotte vs55, 5 posti letto, cameretta separata, ottimo stato, prezzo modico. 347-4632152

Vendesi Chevrolet Matiz 1.0 Full Optional metallizzata del Luglio 2005, 19.000 km. 348/4447190 Luciano

Studio commerciale propone stage a laureati o diplomati (ragionieri) con successivo inserimento lavorativo. Richiedesi età min 20-max 32 - massima serietà. Gli interessati potranno inviare curriculum e telefono al seguente indirizzo email g.studiop@virgilio.it

Vendo Golf 3° serie, 20 Years Edition, 150 cv, 16v, 2000 cc, colore nero, km 100.000, anno 1997. Vendo a 4000 euro. Gianluca. 393-3986403

Vendo scooter gilera nexus 500 colore grigio metallizzato dic'03 perfetta 8000 chilometri. 348/2520416

Affittasi app.to mobiliato a canale 5km. da orvieto prezzo da concordare (ideale da dividere in 2 persone). tel.076329006

Sferracavallo affittasi locale di circa 80mq a piano terra, 2 ambienti comunicanti con bagno, ampio parcheggio. Uso studio-ufficio. Euro 500 mensili. 3476749835

Geometra, esperienza ventennale Italia ed estero, studio, cantiere, D.LL., c.m.e., edil.resid., idraulica, arredamento, falegnameria, metalmeccanica, trilingue, AutoCAD, Office cerca rapp.lavoro continuativo nel raggio di 25 km da Orvieto o Todi. cell.3497856503

Vendo Alfa 147 1.9 JTD Distinctive 5 porte, 5 posti, colore blue inca, interni in pelle beige, sterzo in pelle, 6 airbag, abs, cois control, cerchi in lega, clima bizona, fendinebbia, stereo cd, chiusura centralizzata, alzacristalli elettrici, sempre tagliandata alfa romeo, mai incidentata, fine novembre 2002 km 110000. euro 14000 trattabili. 3394427731

Vendo n° 2 termoarredo della DAS altezza m 1,70 larghezza m 0,60, sviluppo cad 1.690 Kcal/h, il tutto fornito con kit di fissaggio, tappi e valvole di sfianto. Prezzo da concordare. 339/1725468

Vendo Mountain Bike per adulto, marca Carraro, mod. Turner 430, forcella anteriore Rst, completa, sacca portaoggetti sottosella, contachilometri, borraccia, manubrio nuovo dritto, usata pochissimo, gomme nuove all'80%. Posso inviare foto o visibile direttamente ad Orvieto, vendo a 250 euro. Simone simone0108@libero.it - 328/8441329

Vendo polo 1.4 tdi, trendline, 5 porte, 5 posti, fine novembre 2004, km 17000, colore grigio, abs, 6 airbag, fendinebbia, aria condizionata, mai incidentata. 14000 euro trattabili. 3394427731

Vendo auto Peugeot 106xr in buone condizioni ad Euro 500, escluso passaggio. 349/2323243

Vendo borsa Invicta colore verde, materiale sintentico impermeabile, 4 scomparti, maniglia dotata di cinghia per tracolla, ottima per materiale cartaceo, documenti e pc portatile 15 pollici. Ottimo stato euro 10. 3289539853



XBOX 360

Compro 1 XBOX360 Pro, 1 gioco ed 1 accessorio, ottieni il 30% di sconto su un altro

€ 64,99

€ 59,99

€ 64,99

€ 59,99

€ 74,99

€ 64,99

€ 59,99



SSA05-5.1

Sistema Audio Home Theatre 5.1

Satelliti a Colonna

SubWoofer Legno

Telecomando

€ 179,99



E-BOX S3000-754

Sempron 3000+ 512Kb cache

RAM 256 Mb DDR Pc3200

HardDisk 40Gb ATA133

Combo DVD+CDRW - Modem

No Sistema Operativo

Mouse + Tastiera OMAGGIO

€ 449,90

Via 1° maggio 12 - ORVETO SCALO Tel. & Fax 0763.30151

new - Tech

informatica

http://www.newtech-informatica.it - info@newtech-informatica.it

un c@ppuccino per un Pc

Contributo di 175€ per gli studenti di sedici anni



L'emozione inclusa nel prezzo.



di Alessio Ubaldini

ARMERIA CACCIA E PESCA

Via dei Tigli, 49 CICONIA - Orvieto (TR) - Tel. 0763.302830 - 329.6184766 - e-mail: armeriaalessio@libero.it

Sei cliente
Cassa di Risparmio di Orvieto?

Per te **78** euro

oppure un **DECODER
DIGITALE** in omaggio



Presentaci un amico.
Per lui un Conto Corrente Gratuito
fino a Giugno 2007

Per informazioni rivolgersi in Filiale