

Mangiar bene per stare in forma

Ed eccoci arrivati al solito appuntamento con salute e benessere. Nei numeri precedenti vi abbiamo consigliato dei semplici esercizi da fare tranquillamente in casa, per tenervi in forma ed esercitare i muscoli del corpo, ma adesso, con l'arrivo dell'inverno, e la ripresa delle normali attività lavorative diventa più difficile rispettare delle tabelle di marcia che prevedano anche l'attività fisica.

Allora, per star bene anche con i primi freddi, ed evitare di accumulare chili in eccesso vi consigliamo di seguire

la regola dei "5 pasti comandati"

I momenti, per chi conduce una vita normale, sono: colazione, mezza mattina, pranzo, mezzo pomeriggio, cena.

• I tre pasti principali: colazione, pranzo e cena, dovrebbero essere costituiti da un mini pasto, come un primo piatto scarso, un secondo di modeste dimensioni e insalata.

• Le quantità potrebbero essere identificate secondo appetito ed esigenze (bisogni energetici soggettivi).

• Gli spuntini potrebbero essere costituiti da frutta e/o yogurt alla frutta.

In questo modo si ottengono due vantaggi importanti;

• il primo rappresentato da una distribuzione che soddisfa le esigenze di ordine nutrizionale e quindi di una vivacità del metabolismo per tutto l'arco della giornata, avviato da sane abitudini alimentari;

• il secondo è un controllo naturale dell'innalzamento di gastrina, ormone responsabile della sensazione di appetito, (per intenderci, quello che vi costringe a mangiare di più a cena, dopo, che erroneamente, si è deciso di saltare il pranzo per non appesantirsi).

Queste semplici regole aiutano a non prendere peso ed evitano i cali d'umore frequenti nella stagione invernale.



Autunno, la stagione delle castagne

Le castagne sono un frutto atipico, poiché sono ricche di carboidrati complessi (amido) come i cereali. Sono una buona fonte di fibre, di potassio e di vitamine del gruppo B, soprattutto B1 e B6. La cottura trasforma parte dell'amido in zuccheri semplici, che ne conferiscono la dolcezza tipica, per questo sono anche molto caloriche. Esistono diverse varietà di castagne, in Italia le più famose sono quelle del Mugello e di Marrani. Inoltre bisogna distinguere tra castagne e marroni. Le prime sono frutto dell'albero selvatico, le seconde, invece, sono da coltivazione.

Consigliate... a chi soffre di anemia, di stitichezza ed anche in caso di esaurimento nervoso e fisico.

Sconsigliate... a chi soffre di aria nello stomaco, di colite e di gastrite.



LA RICETTA

PUDDING AI MARRONI

Dosi per 4 persone:

300 g di marroni, 150 g di zucchero, 100 g di mandorle polverizzate, 40 g di burro, 3 uova, latte, 1 pizzico di sale, gelatina di ribes per servire.

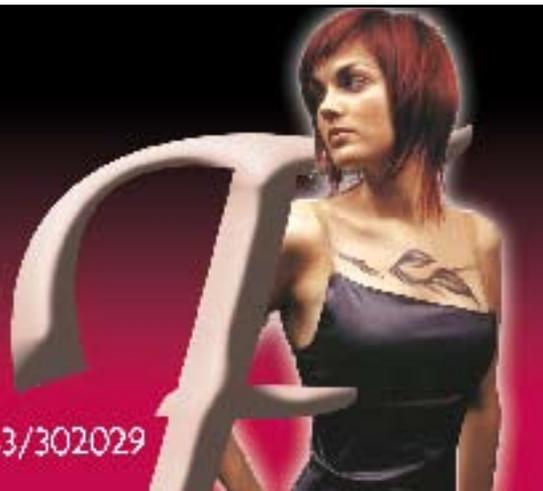
Preparazione:

lessate i marroni per mezz'ora, spellateli e metteteli di nuovo a cuocere coperti di latte. Quando avranno assorbito tutto il liquido, passateli allo schiacciapatate raccogliendoli in una terrina. Mescolatevi il burro che si scioglierà al calore residuo, lo zucchero, la farina di mandorle, i tre tuorli, gli albumi montati a neve fermissima con il pizzico di sale. Rovesciate il composto in uno stampo imburrato, o federato con carta apposta, cuocete a bagnomaria in forno caldo a 190° per tre quarti d'ora. Sfornate mentre è caldo e servite subito accompagnato con gelatina di ribes.

Federica

HAIR FASHION

ORVIETO SCALO P.zza Monte Rosa, 14 - Tel. 0763/302029



Sotto il vestito..tutto!

Finita per sempre l'epoca dell'oscurantismo, dei falsi pudori, dei mutandoni lunghi a coprire le impudicizie... intimo alla riscossa!

I capi d'abbigliamento intimo, dagli slip, ai reggiseni, alle calze, ai semplici e banali pigiami hanno ottenuto finalmente il loro riconoscimento ufficiale, quali capi d'abbigliamento a tutti gli effetti, dunque, degni di occupare, da protagonisti, le passerelle di alta moda.

Ce n'è davvero

per tutti i gusti, chic, glamour, sportivo, underground, con assortimenti di colori e di fantasie, perché, l'importante, non è solo quello che si vede, ma, soprattutto quello che è nascosto.

I grossi nomi della moda lo avevano già capito da un pezzo, e, in virtù della filosofia del vedo-non vedo, prediligevano ampie scollature dalle quali far affiorare pizzi e merletti, fantasie audaci e colori vivi, sempre perfettamente abbinati all'abito indossato.

Una rivoluzione importante è stata lanciata dal mondo degli adolescenti (maschile e femminile, senza distinzione): vuoi essere trendy? Devi indossare pantaloni larghi a vita bassissima, dai quali emerge distintamente il bordo dello slip, rigorosamente colorato o firmato.

Da una recente ricerca è emerso che, nel solo 2003, ogni donna europea ha speso in media circa 102 euro, per abbigliare e rendere più appetibile schiena (e relativo fondoschiena), acquistando slip, tanga, push-up, sottovesti fino ai più elaborati body o corsetti.

Non poco, visto che un tanga o un perizoma di media qualità costano dai 5 ai 10 euro, e un buon reggiseno va dai 25 ai 50 euro per i più costosi.

A quanto pare, le migliori acquirenti sono le più giovani, ragazze di età compresa tra i 15 e i 24 anni, seguite, a ruota, dalle più mature, tra i 55 e i 64... come a voler dire che la seduzione non ha età, anzi, le donne mature sentono l'esigenza di conservare quel tanto di malizia e di fascino capaci di sedurre l'altro sesso.

Per quanto riguarda i signori uomini, questo è un mercato che ha catturato anche loro, con una spesa pro-capite che risulta nettamente in ascesa.

Il boxer aderente, in microfibra, ha lentamente sostituito il vecchio slip demodè, cotone elasticizzato anche per le t-shirt aderenti e in tinta con boxer e calzini...

Insomma, è proprio il caso di dirlo, dopo "sotto il vestito niente"... "sotto il vestito tutto".

Nuove Collezioni Autunno - Inverno 2005/2006

ABBIGLIAMENTO UOMO-DONNA

FRANCO & RENATO

FR

Piazza del Commercio, 15
ORVIETO SCALO (TR)
Tel. 0763.301323

La carrozzina tra passato e futuro



Peter Pan, il negozio di articoli per bambino, lancia un'offerta imperdibile: a tutti i clienti che acquistino un "Trio" o una "Carrozzina", con soli dieci euro di spesa in più, sarà offerto anche un passeggino "Chicco Caddy". Una campagna promozionale che scaturisce dal gradimento ottenuto dai "Trio" la nuova generazione del passeggino che racchiude in un unico oggetto una sacca per carrozzina, un passeggino ed una poltroncina auto.

Disponibile in diversi colori il "Trio Ct 0.1 Auto-Fix della Chicco" include cestello portaogetti, zaino, capote parasole con mantellina parapigioggia integrale e coprigambe in coordinato. Inoltre la poltroncina Auto-Fix Plus, con cuscino comfort e base di fissaggio, garantisce un utilizzo più pratico. Il "Trio S3 Top", invece - ultima novità della Chicco - è un passeggino a tre ruote, accessorio con capotta estate/inverno, mantel-

lina parapigioggia, navicella con Kit Trio Car, seggiolino Auto-Fix Plus Gruppo 0+ e zaino monospalla. Il modello è anche dotato di: Ergòs System, cuscini multistagione regolabili in altezza; sacco caldo in pile, trasformabile in coprigambe.

"Pliko P3 modular System" della Peg Perego, in un unico acquisto risolve le esigenze di spostamento dei bambini da zero a tre anni. Si compone del passeggino "Pliko P3", della "Navetta" e del "Primo Viaggio". Il passeggino è super accessorizzato: completo di copertina, cestello parapigioggia, portabibite e borsa. La navetta, invece, ha in dotazione un maniglione di trasporto che si aggancia su tutti i carrelli e passeggini. E' provvista anche di una nuova capotta con inserto in rete. Infine, il car seat primo viaggio presenta una base regolabile che può essere lasciata in auto e fissata al sedile con le cinture di sicurezza. Grazie al sistema Ganciomatic è possibile agganciare e sganciare facilmente il seggiolino dalla base e dal passeggino.

"Trio Slalom" è il modello proposto dalla Jané, azienda specializzata nei passeggini a tre ruote. "Slalom" è il passeggino 100% in alluminio dal peso di soli otto kg, tutto accessorizzato. Nel set è inclusa la navicella già omologata e la poltroncina auto, 0-13 Kg, dal pratico maniglione. La navicella è dotata di struttura interna in polipropilene, di uno schienale inclinabile e un impianto di venti-

lazione, controllato dall'esterno. Il seggiolino è provvisto di un sistema side impact tested e poggiatesta imbottito. Il passeggino, infine, oltre all'equipaggiamento di serie (pompa d'aria, capottino, cestello, borsa e parapigioggia) è fornito di una ruota girevole 360°, un'impugnatura ergonomica ed uno schienale multiposizione.

Accanto a passeggini futuristici Peter Pan presenta anche una linea di carrozzine che segna il ritorno alla tradizione. Stiamo parlando dell' "Inglesina" che nei suoi diversi modelli "Classic", "Vittoria" e "Sofia" propone prodotti ultra moderni, dalle forme decisamente retrò. La carrozzina "Classic", ad esempio tra gli accessori include il cestino in opzione, l'etichetta ovale in porcellana decorata a mano, il freno a barra con molle sulle ruote posteriori, la borsa coordinata - con fasciatoio in dotazione di serie. "Vittoria e Sofia", invece, eleganti, funzionali e ricercate nelle finiture e nei dettagli sono provviste di: un sistema di regolazione anteriore dello schienale, un rivestimento interno in morbido piquet di cotone e lavabile a mano a 30°, uno speciale dispositivo di regolazione del flusso d'aria, eleganti compassi cromati, tasca interna porta oggetti e borsa coordinata con fasciatoio in dotazione.

Insomma da Peter Pan troverete modelli di "ogni tempo", per rispondere al vostro gusto e alle esigenze del vostro bambino.

**SE ACQUISTI
Chicco Trio**

da 299€

**SUBITO TUO
10€**



**PASSEGGINO
CHICCO CADDY**

Peter Pan

TUTTO PER L'INFANZIA

ORVIETO SCALO
Via Angelo Costanzi, 98
Tel. 0763.300077

vicino alla **DONNA**

La notte... tra seduzione e relax

Siete appena tornate dal lavoro e già vi tocca prepararvi per uscire?

Ecco qualche consiglio per ritoccare il trucco in maniera veloce:

- tamponate con un kleenex per eliminare ogni traccia da palpebre, zigomi e labbra
- ravvivate la base con un filo di fondotinta liquido

- passate della cipria per uniformare il make-up soprattutto su fronte, naso e mento anche per le occhiaie, invece del correttore

- attenuate i segni scuri con la cipria per intensificare la tinta dell'ombretto, si può aggiungere un chiaro perlato per dare luce e utilizzare un po' di ombretto scuro, sotto l'occhio, al posto della matita

- l'ultimo tocco allo sguardo lo darà il

Ed ora una pagina interamente dedicata alle nottambule: donne che amano vivere di sera o di notte, uscire con gli amici o col proprio partner... sempre giovani, belle, al passo con i tempi, madri, lavoratrici o mogli che siano...

maschera, utilizzate una formula fluida che scorre meglio sulle ciglia già truccate senza lasciare accumuli

- per dare luce: un po' di fard rosato sulle guance e tocchi leggeri di illuminante negli angoli interni degli occhi

- sulle labbra rossetti lucidi e rosati, gloss trasparenti anche da utilizzare sovrapposti per intensificare il sorriso e dare un aspetto fresco al viso.

Dormire fa bene!

A dirlo sono alcuni gruppi di studiosi che hanno condotto ricerche sul sonno, atte a smentire false convinzioni o ad avvalorare ipotesi finora improbabili.

E' vero, per esempio, che i bambini crescono durante il sonno: la posizione orizzontale consente loro di allungarsi perché impedisce al peso di esercitare troppa pressione sulla cartilagine molle all'estremità delle ossa.

Non è vero, invece, che chi dorme troppo ingrassa più facilmente; è vero il contrario, infatti, chi dorme meno di otto ore tende a mangiare di più...

Chi soffre d'insonnia dovrebbe evitare gli alimenti che contengono tiramina, sostanza che favorisce nell'organismo il rilascio di norepinefrina, (stimolante chimico cerebrale che provoca eccitazione) che si trova nel caffè, nel tè, nelle bevande a base di cola, nel cioccolato, negli alcolici, negli zuccheri, nella carne di maiale speziata, nei formaggi stagionati e in alcune verdure (patate, pomodori, peperoni e spinaci). Al contrario possono favorire il sonno gli alimenti che contengono triptofano, contenuto nei cereali integrali, in tutti i carboidrati complessi (pasta, pane e riso), nel tacchino, nelle banane, nei datteri, nei fichi secchi, nel tonno, nello yogurt, nel succo d'uva, nelle noci, nelle noccioline e nei lattici.

Naturalmente, neppure il consumo abbondante di questi alimenti può risolvere insonnie gravi e croniche che richiedono l'intervento del medico. Dalla natura, alcune piante che possono aiutare chi soffre di insonnia: Arancio amaro, Biancospino, Camomilla, Escolzia, Melissa, Passiflora, Tiglio, Valeriana.



Tra le
braccia
di Morfeo



CICOGNOLO
mobili

Operazione
I love you Febal
la cucina dal tuo cervello subito facile

Via Angelo Costanzi, 38 - ORVIETO SCALO (TR)
Tel. e Fax: 0763.302118 - e-mail: cicognolomobili@tiscalit



Intervista a IVAN GAS

**direttore artistico
Cocoricò**

Il club di tendenza più famoso d'Italia è senz'altro il Cocoricò di Riccione. Abbiamo sentito colui che dal 2000 ne gestisce la direzione artistica: Ivan Gas. PR dal 1988 poi direttore artistico di alcuni club come l'Ecu ed il Cellophane, Ivan è oggi la mente di tutti gli eventi che si svolgono al Cocco, curando da oltre 5 anni i rapporti con i PR, e la selezione dei DJ.

Allora Ivan: come è cambiato il modo di vivere la notte in riviera?

Non è cambiato nulla, tranne il rapporto con le amministrazioni. Prima la riviera era molto più libera come Ibiza. Non c'era una regolamentazione su tutto, dagli orari alla distribuzione dell'alcool: i locali chiudevano alle 8 di mattina! Adesso chiudiamo sempre con il pienone alle 5:30. Tra l'altro è pericolosissimo mettere sulle strade 5000 persone tutte in una volta.

E dal punto di vista delle tendenze giovanili?

Prima nei locali di tendenza c'era più colore. I ragazzi si cambiavano nei parcheggi: andava di moda il capello ossigenato,

lo scarpone, il vestito di plastica. Adesso è diventato tutto normale. La tendenza non è più considerata l'essere stravagante: oggi la dà la musica. I giovani hanno cambiato il modo di porsi davanti alla discoteca e seguono, attraverso internet, le produzioni dei DJ all'estero.

Come ci siamo arrivati?

Tutto parte dal 1988 quando si iniziò a parlare di House. Dalla House si è sviluppata l'Underground, molto simile. Poi verso il '92 '93 c'è stata l'esplosione con l'arrivo della Techno e le sue evoluzioni più pesanti come l'Hardcore o la Gabber. Il 1995 è stato l'anno della Progressive, un'altra evoluzione della Techno. Tra il '95 ed il 2000 la musica è restata così: chi faceva Trance, chi Techno, chi Progressive. Nel 2003 è iniziata ad avanzare l'Elettronica, nei club di nicchia. Da lì il genere ha avuto un'esplosione con la musica Teck-House, oggi suonata da tutti i DJ house al punto da diventare commerciale.

Chi sono oggi i DJ più cool?

Prima il DJ mixavano e basta. Adesso iniziano a seguire la politica che si fa all'estero: a Ibiza o in Inghilterra i DJ prima sono produttori musicali. Tra gli italiani i più bravi a fare questo doppio lavoro sono Alex Neri e Sandro Russo, forse più conosciuti all'estero che in patria: se guardi Vogue di DJ italiani trovi Alex Neri, Ralf e Claudio Coccoluto. Ralf ha iniziato a produrre quest'anno ed è uno dei pochi che sia riuscito a suonare ad Ibiza, pur non essendo un produttore musicale.

E domani cosa suoneranno?

Le produzioni che si stanno facendo stra-

da vanno verso la musica di Villa Lobos, Sven Vath, James Holden. Non so come chiameranno questo nuovo tipo di musica, che ha le basi Techno e le sonorità Trance: una Techno mischiata con la Trance. Io penso che la musica del futuro sia questa.

Qual è il club più bello che hai visto?

Mi viene spontaneo dirti Cocoricò! Non è un locale sempre uguale, è un'evoluzione continua. Stiamo facendo la differenza, siamo tra i pochi in riviera che fanno pagare e stanno ancora lavorando. Gli altri offrono ingressi omaggio e questo fa venire a mancare l'equilibrio di mercato. Se io propongo un DJ che costa 10, 15.000 euro a serata bisogna che faccia pagare almeno 28 euro. Gli altri non danno più queste cose. Propongono DJ passati di moda. Noi abbiamo fatto dei nomi che a livello internazionale hanno fatto rumore, da Paul Oakenfold a Richie Hawtin, Sven Vath, tutta gente che in Italia è venuta a suonare solo da noi.

Si, ma un locale diverso dal tuo che apprezzi in Italia o nel mondo?

A Roma c'è il Goa che sta facendo delle belle cose. Anche i Magazzini Generali di Milano fanno delle belle serate, così come il Tenax a Firenze. All'estero ti dico l'Amnesia di Ibiza: se è strapieno ti dà delle emozioni particolari, è il più bello di tutti.



Questa è una scenografia assurda adottata dal cocoricò....molti media ne hanno parlato come la scenografia più trasgressiva

A ballare non ci vai se la grana non ce l'hai

Dalla mega discoteca
al club di tendenza
la crisi economica attanaglia
il mondo della notte.

Boom dei locali all inclusive



La luce filtra a malapena tra la pesante massa dolciastra del fumo. Vorresti parlare al tuo amico ma non ce la fai perché a un metro di distanza i bassi sparati dal woofer coprono la tua voce, mentre se ti avvicini al suo orecchio devi urlare talmente forte da rompergli il timpano. Davanti a te corpi non bene identificati si muovono vestiti con un mix di pelle, plastica, capelli incrostati di gel e piercing. Dicevano che fosse un posto fantastico quando ti hanno proposto di andarci, ma dopo aver speso 30 euro non riesci a capire bene cosa stai facendo lì.

Come ogni venerdì stesso posto, stesse facce, stesso dj. È da parecchio tempo che giuri di non metterci più piede eppure sei ancora lì, a svicolare stretto tra corpi con facce fin troppo note. Cercando di evitare gli sguardi, tenti di raggiungere la pista microscopica: illuso! Tutti ti conoscono tutti ti salutano e tu non puoi evitare di fare altrettanto. È solo ora che rimpiangi di non aver fatto almeno 30 Km per cambiare aria.

Il mondo delle discoteche è un ambiente così variegato che descriverlo in poche righe sarebbe come tentare di racchiudere il Cocoricò al Borgonova: mission impossibile.



Abbiamo scelto di partire proprio dal mondo della notte e dalle sue piazze più affollate per analizzare come stanno cambiando le tendenze, le mode ed il modo di vivere degli under trenta.

Passando sotto la lente di ingrandimento la notte, da sempre il momento più vivo, trasgressivo ed imprevedibile della vita fino alle soglie del matrimonio, possiamo ripercorrere i cambiamenti che hanno caratterizzato gli ultimi anni e tentare di capire dove stiamo andando.

In un simile campo il termine "tentare" è d'obbligo: i continui messaggi che ci bombardano quotidianamente sotto ogni forma e con ogni mezzo, sono input tali da far variare mode e tendenze con un ritmo insostenibile anche per gli addetti ai lavori.

Oggi stare al passo con le novità è un compito difficile, che si è rivelato fatale per molti operatori del settore. La discoteca classica, quella grande, quella "commerciale", per intenderci è in forte crisi. I locali che non sono riusciti a rinnovarsi stanno chiudendo o comunque stanno vivendo un periodo di forte calo di presenze.

L'estate 2005 è stata una stagione nera per i locali da ballo. Se resistono meglio i club di tendenza o quelli di recente apertura, la crisi economica che ci attanaglia sta mettendo alle strette tutte le forme di intrattenimento.

Tra Umbria e alto Lazio la situazione estiva non è stata delle più rosee. Registrano cali le discoteche ternane come il Mivida, ed il Bagno 41.

Hanno retto meglio quelle del perugino, come il Gradisca di Pontevalleceppi e La Villa di Passignano sul Trasimeno, unica a dichiarare un timido aumento di clientela.

Nel viterbese la crisi si è fatta sentire soprattutto per quanto riguarda le consumazioni: il giro di vite sulla guida in stato di ebbrezza, con controlli serrati fuori dalle discoteche, ha fatto diminuire del 50% le consumazioni alcoliche.

Le presenze sono calate soprattutto intorno al lago di Bolsena dove Il Faro di Montefiascone ha visto ridursi i propri clienti, reggendo solo con lo Chandelier, un nuovo locale aperto dallo stesso proprietario sempre sulle rive del lago, a metà strada

tra l'american bar ed il disco club. Meglio è andata alle discoteche sulla costa. Sia il Magic di Pescia Romana sia il Gabbiano di Montalto Marina dichiarano lo stesso numero di presenze del 2004.

Si deve salire fino a Cala Galera per trovare un locale che abbia avuto una stagione positiva. È il caso del Red Carpet, un disco club aperto quest'anno, con una clientela molto selezionata attratta dalla vicina Castiglione della Pescaia, località balneare premiata ad inizio stagione per il suo mare pulito.

Se i dintorni di Orvieto piangono, non ride certo la riviera romagnola che, tranne rare eccezioni, sta attraversando un periodo buio. Le presenze tra Rimini e Riccione sono in forte calo da diversi anni. Regge meglio Milano Marittima, grazie al richiamo dovuto alla presenza di VIP noti e meno noti. Ma la differenza con gli anni scorsi si nota. I turisti tedeschi, clienti tradizionali tra Misano Adriatico e Cattolica, preferiscono le coste croate, molto più economiche. Reggono gli olandesi, e alcuni turisti dell'est, soprattutto ungheresi e polacchi. Gli italiani sono diminuiti parecchio, se si esclude la settimana di ferragosto.

Le discoteche risentono di questo andamento: per attrarre clienti sono costrette ad aumentare gli ingressi omaggio, soprattutto per le ragazze.

I minori incassi si rispecchiano nella scarsa presenza di ospiti o DJ di fama internazionale.

Ma questo non basta a reggere la concorrenza dei nuovi locali sorti sulla spiaggia, in cui non si paga il prezzo d'entrata, e si può comunque ballare fino al mattino. Reggono quelli di tendenza, che proprio per le loro caratteristiche riescono ad attrarre un pubblico particolare, disposto anche a spendere 30 euro a sera.

A non sentire la crisi sono nuove strutture che fondono in un unico locale la funzione di ristorante, bar e la possibilità di ballare o ascoltare musica dal vivo.

Club ad ingresso libero, disco pub, american bar, lounge in stile etnico sono i nuovi compromessi con cui si misura lo svago notturno, a metà tra la ricerca del nuovo e la mancanza di soldi da spendere.

Intervista a **DAVIDE LOCONTE**

Davide Loconte con il suo allievo Lorenzo Concarella in arte Lory C.



Certamente uno dei DJ orvietani più conosciuti è Davide Loconte, 29 anni, gli ultimi 13 passati a far ballare la gente.

Davide, come si diventa DJ?

Innanzitutto bisogna distinguere una cosa: il DJ non è colui che mette i dischi, è colui che fa ballare la gente! Serve una cultura musicale a 360° e da questo punto di vista l'esperienza lavorativa a Radio Verde a Viterbo mi è servita molto. Bisogna sapere se si sta suonando un pezzo nuovo o un rifacimento degli anni '70. Poi fare il DJ non è difficile: due giradischi, un mixer, due lettori CD, una cinquantina di dischi ed altrettanti vinili tanto per cominciare. Te la cavi con meno di 5000 euro. C'è addirittura chi usa solo ed esclusivamente il PC e gli MP3!

Quindi il vinile è al tramonto?

Non credo. Una nicchia di persone non lo

abbandonerà mai, l'80% della musica house che esce è ancora su vinile, certo il futuro è del CD. Sono meno ingombranti e te li puoi costruire come vuoi.

E c'è differenza?

Suonare un vinile è come portare una Ferrari d'epoca, mentre il CD è come una moderna auto full optional. Purtroppo la maggior parte dei clienti non riconosce la differenza.

Chi usa i CD li compra o li masterizza?

Il lavoro professionale richiede l'utilizzo di CD originali. Oggi i controlli sono molto severi, ma molti usano i CD masterizzati. Ciò ha delle conseguenze: esce una quantità sempre minore di musica di qualità rispetto a quando andava la dance. La pirateria costringe molti DJ e molti produttori a non fare uscire un pezzo che prima di arrivare al negozio già si trova su internet. Non gli conviene.

Che musica si mette in discoteca?

Cinque, sette anni fa la musica era molto più facile, molto più orecchiabile, era più una musica di festa che una musica di sfogo. Oggi i suoni sono più ricercati, più curati, ma meno coinvolgenti. È sempre più difficile fare animazione all'interno di un locale e spesso ne risente il divertimento.

Il mondo della discoteca è cambiato ma anche i locali giusto?

Il mercato dei locali da ballo è inflazionato: la gente non cerca più la megadiscoteca per il fine settimana, ma si orienta su locali più piccoli, meno costosi, che ogni sera offrono spettacoli differenti, complessivamente arrivano ad offrire dalla musica dal vivo al ristorante, all'american bar al posto per ballare. Non c'è più quella febbre del sabato sera tanto atteso per andare a ballare, così come è scomparsa la domenica pomeriggio in cui i ragazzini si avvicinavano alla pista da ballo. Adesso a sedici anni già te li trovi a ballare di sabato sera fino alle 4 di mattina. Stanno aumentando i discopub, che fondono il locale prediscoteca con la discoteca vera e propria. Su questa trasformazione influisce molto la crisi economica che stiamo vivendo e per lo stesso motivo è diventata centrale una figura che, dalle nostre parti, fino a pochi anni fa non esisteva: quella del PR, oggi fondamentali per il buon andamento di un locale. Spesso possono permettersi di prendere per la gola i proprietari, minacciando di dirottare la clientela con cui intrattengono rapporti verso un altro posto. Naturalmente poi ci sono i locali storici, quelli che non moriranno mai, ma anche questi non sono immuni ai periodi neri.

il Sondaggio: Selezione all'ingresso... SI o NO?

Argomento che divide quasi a metà i frequentatori di discoteche è se sia necessario oppure no selezionare la clientela all'ingresso. C'è chi considera la selezione un atto discriminatorio. Chi la ritiene utile per mantenere un certo stile in certi ambienti. I gestori spesso la utilizzano per vietare l'accesso a chi si fosse reso protagonista di atti vandalici o risse. Ma spesso la selezione si basa su aspetti molto personali. Succede così che per entrare in alcuni club sia necessario un abbigliamento appropriato o addirittura

la conoscenza diretta con uno dei membri dello staff. Sono procedure legalmente scorrette. L'articolo 18 della legge 689/81 stabilisce che i gestori possono sì "riservarsi di selezionare la clientela all'ingresso", ma solo in caso di soggetti già riconosciuti responsabili di danni o comportamenti scorretti all'interno del locale. Oggi invece vengono utilizzati anche altri sistemi per "scegliersi" i clienti. Molti disco club di Roma permettono l'ingresso solo a coppie ragazzo - ragazza, mentre in altre situazioni solo

TU COSA NE PENSI?

È giusta? È una discriminazione? È utile? È completamente inutile? Su cosa si dovrebbe basare? Quali sono i fattori selettivi che detesti? **Di la tua al Vicino!** Scrivi a "info@ilvicino.it".

I risultati di questo sondaggio verranno pubblicati nel prossimo numero.

le ragazze vengono fatte entrare subito, lasciando i ragazzi all'esterno in coda per un po'. Uno stratagemma comunicativo quello della coda soprattutto nell'ultimo periodo, in cui la fila fuori da una discoteca comunica sempre più il successo del locale piuttosto che un disagio per gli avventori.

iniziativa finanziata da programma comunitario LEADER+

ORVIETO è DOMENICASLOW

20 novembre 2005 (da mattina a sera)

Degustazioni al Palazzo del Gusto, visite guidate, mercati e mercatini di prodotti tipici, mostre di artigianato, bottaghe del commercio equo e solidale, concerti e musica in piazza, teatro di strada

www.domenichelow.info - 0763 341818

Abbiamo chiesto a molti ragazzi di Orvieto e dintorni qual è il genere di locale che fa per loro. Ecco cosa ci hanno risposto:

Daniele Portarena



Le discoteche più sono grandi più sono belle. Per ballare preferisco la dance-house, gli stessi pezzi che metto quando sono io a fare il DJ. Tra le discoteche che conosco mi è rimasta impressa la Baia Imperiale di Gabicce Mare. Se un giorno aprissi una discoteca mia la farei grande, per gente di tutti i tipi e musica house in tutte le salse: dalla teck-house alla commercial-house.

18 anni di Orvieto, studia al liceo scientifico

Sara Piazzai



Lavoro in discoteca e mi piace anche andarci, specialmente se sono molto grandi e se mettono musica house, ma non la house commerciale, meglio la tribal. Se dovessi descrivere il locale dei miei sogni lo vedrei grande, con gente di tutti i tipi, ma anche con un minimo di selezione all'ingresso. La discoteca più bella che ho visto finora è il Cocoricò, a Riccione.

18 anni di Monterubiaglio, studia al liceo scientifico

Luca Presciuttini



Mi piacciono le discoteche grandi, ma qui ad Orvieto non ci sono: c'è poca scelta per passare il fine settimana. Il locale perfetto per me deve far avere un pubblico giovane, non sopra i 25 anni. La musica? Per ballare non c'è niente di meglio della house. Senz'altro la più bella discoteca che ricordo è il Gradisca, a Perugia.

18 anni di Orvieto, studia al liceo scientifico

Giada Prosperi



I locali che preferisco per il fine settimana sono le mega discoteche, con clienti possibilmente maggiorenni e DJ che suonano musica dance e house. Sono stata in molti posti ma i club più belli restano la Vispa Teresa a Valdichiana ed il Follia a Deruta.

20 anni di Allerona Scalo, segretaria

Dario Monetini



In genere passo i fine settimana al pub con gli amici. Se devo sentire musica vado sul genere hip hop, oppure su musica elettronica: i pezzi che preferisco sono proprio quelli che mixano i due generi. Le discoteche non fanno per me: meglio quattro chiacchiere tra amici.

18 anni di Guardea, studia all'Istituto d'Arte

Valentina Brachino



Non ho preferenze sul tipo di locale per il week end, basta che all'interno non si incontri sempre e solo la stessa gente, come capita qui ad Orvieto tutti i fine settimana. In Spagna ho visto una discoteca bellissima: tre sale ognuna con musica differente. In una si ballava hip hop, un genere che qui in Italia non va molto purtroppo, invece a me piace, come la house e la dance.

21 anni di Orvieto, studentessa universitaria a Roma

Samuele Rosati



Odio i revival e amo la house, in tutte le sue contaminazioni: elettronica, techno o hard-house. Non importa la grandezza in un locale: l'ambiente giusto lo fa la musica e la gente. Il più bello che ho visto è La Cuinta, a Buenos Aires. In Italia mi piace Le streghe del mare, a Porto Santo Stefano. Se aprissi un locale tutto mio lo chiamerei "Dio", tanto per far capire com'è dentro!

24 anni di Ciconia, patito discotecaro

Simona Bellocchio



Per il fine settimana preferisco cene tranquille tra amici piuttosto che locali affollati: il massimo sarebbe un pub con musica dal vivo. Purtroppo ad Orvieto non c'è un posto dove poter ascoltare un gruppo, magari ballare e soprattutto parlare con le persone vicino. Non amo la musica troppo di tendenza, ma in genere mi piace tutto, a parte i revival anni '90: non se ne può più!

28 anni di Porano, programmatrice

Fabio Civardi



Non c'è un solo tipo di locale tra quelli che preferisco: ogni volta scelgo dove andare in base allo stato d'animo. Frequento vari american bar, dove puoi bere, mangiare, ascoltare musica e vedere gente, ma se un giorno aprissi un locale mio vorrei uno sports-pub, in stile irlandese. Il più bel locale che ho visto resta il Dampkring di Amsterdam, dove tra l'altro hanno girato un pezzo di Ocean's Twelve, e il Tartana di Follonica.

32 anni di Orvieto, barman

Angela Brugi



Cerco disco club, piccoli e riservati, locali che a Orvieto non ci sono, quindi sono costretta ad andare fuori. L'unico che c'è non è male, anche se è un po' troppo piccolo. Le più belle discoteche che ricordo sono il Pacha e la Villa delle Rose a Riccione, oltre all'Etoile di Perugia, dove si balla la house, ma mi piace anche l'hip hop.

29 anni di Orvieto, arredatrice

Quali sono i sogni, le aspettative e come si immaginano il loro domani i ragazzi orvietani???

A tal proposito abbiamo intervistato due cantanti del posto, che si sono offerte di aiutarci a comprendere, un po' più da vicino, l'universo giovanile.

Pagina a cura di
Simone Stopponi



Sofia Tiberi

Sofia

Nome

Sofia
Francesca

Residente a...

Allerona Scalo
Porano

Età?

21
26

Cosa fai nella vita?

Oltre a studiare all'università canto, faccio danza e lavoretti vari (barista, cameriera, operatrice per ragazzi, insegnante acquagym). Sto scrivendo la tesi in arte contemporanea e, assieme al canto, mi diletto lavorando in una compagnia d'artisti di strada come trampoliere. Inoltre faccio volantinaggio, ripetizioni, lavo i piatti e...quello che capita.

Come ti sei avvicinata alla musica?

Ai tempi del Liceo, 16 anni circa, con alcuni amici abbiamo deciso di mettere su una band. M'hanno obbligato a studiare pianoforte da bambina. Poi c'è stata la danza, che ha un legame indissolubile con la musica. Infine hanno regalato una chitarra a mia sorella che però non aveva nessuna intenzione di utilizzarla e così...

Poi cos'è successo?

Abbiamo proseguito per un po' con quel gruppo, ma come spesso accade a quell'età la voglia passa presto ed il progetto è naufragato. Tempo dopo ho iniziato a suonare con i "File not Found", una cover band con cui mi esibisco tuttora. Devo dire che le cose vanno un po' meglio. In seguito sono entrata nei Gerico, un gruppo molto longevo di Rock Progressive. Sono rimasta per oltre un anno con loro, parallelamente al FnF, ma ora con i Gerico non canto più e collaboro solo con i FnF!

Come tutte le brave figlie cantavo in Chiesa. Poi ho iniziato a scrivere canzoni che sono piaciute ai miei amici: così sono nati i Sottopelle. Con loro ho suonato anche al carcere di Rebibbia. Ma come dice un mio amico "quando piove a gocce grosse non dura mai a lungo". E' stata un'esperienza intensa quanto breve. A distanza di 3 anni, nel 2004, sono nati i Petramante (con Maurizio Freddano al basso, Walter Possieri alla chitarra e Simone Possieri alla batteria). Insieme, in meno di un anno, abbiamo partecipato a finali di concorsi importanti come l'"Heiniken Jammin' Festival Contest" a Milano, il Premio Pavanello a Trento (di cui uscirà una compilation per la Lilium di Onorato), e siamo stati l'unico gruppo umbro selezionato per le finali di "Suona al Primo Maggio". Mai vinto niente. Però i risultati ottenuti, in pochi mesi, ci spronano a continuare. Ovviamente vogliamo lavorare ancora molto per trovare una dimensione musicale che ci soddisfi in pieno.

Il tuo momento-top su un palco?

Sicuramente quello che ricordo più piacevolmente è stato quello con i Gerico il 9/1/2004 al Triangolo: tanta gente, molto interessata e che ci ha gratificato. Poi coi FnF l'edizione 2003 de i "Suoni di Villalba". Anche quest'anno ho avuto occasione di esibirmi ai "Suoni di Villalba"; ho cantato un pezzo come ospite nel concerto dei Pedro Ximenex; era "Smells Like Teen Spirits" dei Nirvana, ma la versione pianoforte e voce. E' stato veramente emozionante.

Sarà quello in cui mi lancerò sul pubblico in delirio (ride).

Inspirazioni?

Amo particolarmente alcune cantanti: prime su tutte Alanis Morissette ed Elisa, ma non cerco di

cantare come loro (anche perché non è semplice!). Mi piacciono molto anche Skin e Norah Jones. Ho visto un centinaio di volte "La Sirenetta" di Walt Disney e ho deciso che volevo cantare anch'io.

Aspirazioni?

Mi piacerebbe molto migliorare nelle mie passioni. Mi impegno molto in tal senso, come ad esempio nella danza, per me importantissima. Sorprendermi facendo una musica che non credevo di poter creare.

Parliamo di ascolti: cosa c'era nel tuo lettore cd ieri e cosa c'è oggi?

Con chi ti concedi volentieri un'evasione al di fuori dei tuoi abituali ascolti?

Ieri forse c'erano più che altro gruppi come i Dream Theater, che comunque mi piacciono molto. Oggi c'è senza dubbio Mina. A volte mi sono trovata ad ascoltare qualcosa di impensabile, per me e che so che non tornerò mai ad ascoltare. Ad esempio un pezzo di un certo Gabry Ponte!!! Non chiedetemi perché è accaduto! E' successo e basta!

Ovviamente i classici della canzone italiana, cantati da mio padre in auto durante i lunghi viaggi e fischiettati per le scale. Oggi mi scopro sostenitrice della musica indipendente italiana, dai The Zen Circus a Paolo Bevegnù, da Babelot ai Baustelle. Però anche Sigur Ros e Ani di Franco, P.J.Harvey e Rufus Wainwright. Evasioni vere e proprie non ce e sono: se una cosa mi piace l'ascolto fino alla nausea, fosse anche "The Phantom of the Opera" o "Licia & i Beehive".

Un'impressione sul rapporto tra i ragazzi orvietani e la musica e tra Orvieto e i giovani artisti...

Mi dispiace dirlo, ma credo che ad Orvieto la musica giovanile



Francesca Dragoni

Francesca

non sia tenuta in considerazione. Vengono concessi pochissimi spazi rispetto ai moltissimi offerti dall'area locale. Credo ci sia una mentalità sbagliata in chi gestisce queste cose, ma anche nei gruppi orvietani e nei ragazzi che forse si impegnano e si impongono troppo poco nel tentativo di far riuscire eventi e concerti; è come se si parlasse molto, ma poi alla fine si conclude poco e con poca voglia!!

Cavolo, ma quanti siamo a suonare? Orvieto è piena di musicisti talentuosi che si fanno sentire in giro per l'Italia. Però Orvieto è Orvieto. Ognuno coltiva il proprio orticello. Un esempio per tutti: il Tamburino, unico locale in cui era possibile fare musica live e che la scorsa stagione ha presentato una programmazione intensissima di concerti con Mariposa, Love in Elevator, Ennio Rega e molti altri. E' stato chiuso a tempo indeterminato (e qualcuno mi spieghi perché). Siamo tutti annoiati, abituarci, statici, pigri.

Se fossi un ragazzo, artisticamente cambierebbe qualcosa?

Forse sarebbe tutto più facile, ma sto bene così!

Se fossi un ragazzo mi faresti questa domanda? (lo vedrai alla prossima intervista a un "mascietto" n.d.r.) Certo che cambierebbe qualcosa. Le donne su un palco sono realmente una minoranza. Se questo fosse legato al talento me ne starei zitta, invece ci sono motivazioni sociali e culturali che ancora non sono riuscite a comprendere.

Una qualità che invidi, bonariamente, alla tua compagna d'intervista?

L'altezza!!! Ciao Fra.

A parte la meravigliosa estensione vocale? i capelli lisci. Un bacio Sofy e in bocca al lupo.

LA COMPRAVENDITA

Potete spedire i vostri annunci all'indirizzo e-mail: info@ilvicino.it, tramite il nostro sito www.ilvicino.it o chiamare il n. Tel. e Fax 0763/393024.

ilVicino VENDE COMPRA SCAMBIA

che vanno dal liscio alla musica leggera, latino-americano, cantautori, discoteca, fino a Sanremo2005, un vero archivio musicale prezzo 900,00euro. Bruno 340.7831933



Vendo 3 pile da 50 cd-R, Verbatim, 52x, 700 Mb. 60 euro. Silvia 0763.393024

ne peritale riconosciuto dai membri dell'Unione Europea Esperti d'Arte. Geppo - Cell. 329.0160180



Vendo katana giapponese in vero acciaio splendido esemplare 180,00euro

Cerco disperatamente Telecamera Video8 in buone condizioni. 0763.301351



Vendo Citroen ZX - anno 1994, impianto GPL, causa trasferimento all'estero. Prezzo eccezionale di 700euro, trattabili. Benito 335.6451543



Vendo nuovissimo, acquario completo di filtro, luce interna, termostato per pesci tropicali, piante, sabbia, pesci e vari optional, cm 80x30 250euro



Vendo decoder satellitare analogico Schwaiger mod. ssr-5100, 500 canali, ottimo stato. 10euro - Andrea 338.1367694



Vendesi copie d'autore e personali, su richiesta. Olio su tela. Con certificato di relazione di quotazio-



Vendo campionatore Yamaha mod. US10 stereo digitale di Phrase più Effetti DJ Realtime, per ambienti di registrazione e di esecuzione, usato solo in studio. 100euro. Leandro 334.1774348



Vendo megabeat one (charlie lab) contenente 5000 basi originali (da midi song, M-live)

XBOX 360

E-BOX P360-775 € 649,90

P4 630 3.0Ghz 2Mb cache
RAM 512 Mb DDR Pc3200
HardDisk 80Gb 3-ATA
Master DVD±RW/DL - Modem
No Sistema Operativo
Mouse + Tastiera OMAGGIO

E-BOX S3000-754 € 449,90

Sempion 3000+ 512Kb cache
RAM 256 Mb DDR Pc3200
HardDisk 40Gb ATA133
Combo DVD+CDRW - Modem
No Sistema Operativo
Mouse + Tastiera OMAGGIO

new - Tech informatica

Via 11 maggio 12 - ORVITO SCALO
Tel. & Fax 0763.301516

SSA05-5.1 € 179,99

Sistema Audio Home Theatre 5.1
Satellite a Colonna
SubWoofer Legno
Telecomando

SONY PS2 € 149,90

Console da Gioco
Playstation 2 Slim
SCP1-70004 NEW

Prenotala Ora!

EUTALIA Vol@

Ora oggi puoi navigare e telefonare **GRATIS** 24 ore su 24 a soli 39,90 euro al mese

-10% sui Giochi XBOX
Presenti in negozio!

Prenotala Ora!