

GIORNATE PROMOZIONALI

Venerdì **13** Novembre



SCONTI *maggi*
BUONI SCONTO



Lunedì **16** Novembre



Sabato **21** Novembre



TRAINER
DOG&CAT WELLNESS



Lunedì **23** Novembre



Sabato **12** Dicembre

ROYAL CANIN

EFFEVETERINARIA



www.effeveterinaria.it

via dei Falegnami, 9 Zona ind. Bardano - Orvieto - via delle Acacie, 26 Ciconia - Orvieto
Tel. 0763 316372 - e-mail:effevet@tin.it

CORBARA 26 E 27 SETTEMBRE 2015: ultime prove del Trofeo di serie A/4.

Corbara si conferma campo di gara affidabile e pescoso.

Sono state infatti disputate sulle sue sponde ben due prove del Trofeo di serie A/4 che vede confrontarsi le compagini di Marche ed Umbria, con squadre di ottimo livello tecnico. Al di sopra della serie A, infatti, nell'agonismo della pesca sportiva si colloca solo il CSI, il Campionato Italiano a squadre che ha sostituito il Trofeo di Eccellenza.

Sabato 26, in verità si è svolta una gara di recupero, precisamente di quella prevista per il 21 giugno sul Tevere ad Umbertide e che era stata annullata per lo stato di piena del fiume. Dato che il Regolamento del trofeo prevede che l'eventuale gara annullata venga recuperata il giorno antecedente l'ultima prova, quella di Corbara del 27 appunto, la Società organizzatrice, la ASD Umbertide ha provveduto ad allestire il campo di gara sul bacino orvietano. Molto fattiva si è rivelata in questo la collaborazione con la locale Lenza Orvietana che ha fornito quasi tutto il materiale ed il supporto necessario ma che ne ha tratto anche vantaggio in quanto il giorno dopo si è trovata il campo di gara in parte allestito.

Il Trofeo era iniziato con la 1a prova sul Po di Volano, a Medelana, il 26 aprile, seguita dalla 3^ il 12 luglio ancora ad Umbertide, dalla 4^ sul Bacino Delle Grazie (MC) e, come detto, la 4^ di recupero e la 5^ ed ultima a Corbara.

In entrambe le giornate c'è stata molta soddisfazione per il campo del bacino orvietano che in questo periodo in particolare, ma come accade ormai da tempo, risulta molto pescoso oltre ad essere facilmente accessibile grazie anche alla manutenzione che viene effettuata lungo le sue sponde dalla ditta Rubini che ne cura la ripulitura per conto della Società E-On, attuale gestore del bacino idroelettrico.

Il doppio confronto ha avuto un impatto estremamente positivo

sull'economia dell'Orvietano in quanto molti agonisti ed i loro accompagnatori sono arrivati in zona fin dal giovedì precedente per testare il campo di gara e per sistemarsi negli alberghi e negli agriturismi presenti sul territorio, molti dei quali hanno registrato il tutto esaurito. Buona anche la ricaduta economica sui ristoranti, sui bar e sulle Cantine che hanno rifornito gli amanti del buon bere con l'ottimo vino delle nostre zone. Dunque domenica 27: la Lenza Orvietana aveva stabilito come luogo del raduno nella Frazione di Corbara presso il Bar Ristorante "Le Meraviglie del Lago" che aveva gentilmente messo a disposizione anche uno spazio esterno dove si era provveduto fin dal mattino a montare il podio ed a sistemare bandiere e striscioni per la premiazione finale, come prevede il regolamento A/4.

Il giorno prima il Giudice di gara, Guido Corvelli, aveva effettuato l'estrazione che assegnava a ciascun concorrente il settore ed il posto gara, il cosiddetto picchetto, entrambi contraddistinti da una lettera. Al momento del

raduno sono stati fatti gli abbinamenti di settori e picchetti, operazioni propedeutiche alla gara per evitare che fino a quel momento (lo diciamo per chi non conosce le modalità di tali operazioni) nessuno dei concorrenti potesse sapere dove avrebbe pescato. Quindi, e questa è la procedura in tutte le gare di pesca, con gli abbinamenti per estrazione sono stati associati alle lettere i numeri corrispondenti già presenti sul campo. Alle ore 9,50, dopo la verifica da parte degli Ufficiali di gara della correttezza dei materiali posseduti dai garisti, sono stati concessi 10 minuti per la pasturazione e poi, alle ore 10,00 il via alla competizione che si è protratta per tre ore e si è svolta prevalentemente con tecnica all'inglese con qualche eccezione per le canne fisse dai 5 ai 7 metri nelle zone di acque più profonde. Al termine, la pesatura veloce del pescato che era stato mantenuto rigorosamente vivo nelle apposite nasse; operazione che ha rivelato una pescosità, come il giorno precedente, molto abbondante con catture di numerosi Gardon e di qualche Breme che hanno soddisfatto appieno gli agonisti, in particolare Matteo Virgili, ottimo garista della Lenza Orvietana Colmic Stonfo che si è collocato al 1° posto di giornata con oltre 12



Kg di pesce catturato. L'uniformità dei campi di gara, sia quello il località "Casa Dirrocata" sia in località "Piana di Schiavo" ha fatto sì che non vi fossero buoni piazzamenti dovuti a colpi di fortuna, ma ha permesso che ad emergere fossero stati veramente i più bravi.

I migliori in assoluto, coloro che si sono aggiudicati l'intero Campionato, sono risultati i garisti della Golden Fish Tubertini, una Società Marchigiana che anche nelle prove fuori casa ha dimostrato di saper utilizzare al meglio le strategie vincenti facendo registrare appena 45,5 penalità su 5 prove.

A seguire si sono collocate la Società umbra Cormorano Colmic con 52,5 penalità e Pesca Club Bastia con 57 penalità totali. Ad un onorevole 8° posto si è piazzata la Società Organizzatrice, la Lenza Orvietana con Matteo Virgili, Paolo Roselli, Giacomo Tronconi, Claudio Torolli. Molto suggestiva è stata la cerimonia della premiazione con le prime tre squadre sul podio tra lo sventolio delle bandiere dell'Italia e della FIPSAS ed al suono dell'inno nazionale durante il quale hanno cantato non solo i pescatori ma anche gli abitanti di Corbara che, collocatisi nei paraggi o affacciatisi alle finestre, si sono mostrati lieti di assistere all'evento nella loro frazioncina dove cerimonie del genere non si tengono tutti i giorni.

Renato Rosciarelli

Manifestazione: Trofeo di Serie A4 colpo
Data: 27-09-2015
Campo di Gara: Bacino di Corbara
Società Organizzatrice: L. Orvietana



CLASSIFICA PROGRESSIVA SQUADRE

Pos.	Squadra	Penalità	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°	11°	12°	13°	14°	15°	16°	17°	18°	19°	20°		
1	S.P.S. Goldenfish (Tubertini)	(X)	45,5	18,0	17,0	9,0	9,0	9,0																
2	ASD Comarano (Colmic)	(X)	52,5	16,0	21,0	16,0	1,0	9,0																
3	Pesca Club Bastia	(X)	57,0	15,0	14,0	5,0	18,0	16,0																
4	A.D.S. Aquilone Team (Sinas Alcedo)	(X)	77,0	15,0	15,0	15,0	20,0	15,0																
5	S.P.S. Goldenfish (Tubertini)	(X)	80,0	17,0	14,0	21,0	9,0	16,0																
6	A.S.D. Ilva River (Maver)	(X)	86,0	16,0	10,0	25,0	16,0	15,0																
7	ASD Pesca Club Feligno (Maver)	(X)	86,3	16,0	16,0	22,0	15,0	7,0																
8	A.S.D. Lenza Orvietana (Colmic Stonfo)	(X)	88,0	16,0	15,0	13,0	23,0	15,0																
9	Pesca Club Bastia	(X)	88,5	15,0	15,0	15,0	24,0	15,0																
10	ASD Delfino (Maver)	(X)	88,5	16,0	22,0	17,0	20,0	15,0																
11	ASD Comarano (Colmic)	(X)	89,5	16,0	18,0	27,0	17,0	25,0																
12	AD U.S. Tevere 79 (Mito)	(X)	100,5	16,0	27,0	14,0	16,0	25,5																
13	ASDP Sportivi Ferrigno (Colmic)	(X)	111,0	21,0	16,0	15,0	21,0	31,5																
14	ASD C.P. Umbertide (Colmic)	(X)	113,0	25,0	20,0	27,0	21,0	24,0																
15	APS Gulbulo Lenza Eugubina (Maver)	(X)	115,5	21,0	18,0	21,0	23,0	31,0																
16	ASD C.P. Umbertide (Colmic)	(X)	120,0	21,0	18,0	24,0	21,0	36,0																
17	ASD Fishing Club Mercuriale (Maver)	(X)	122,5	21,0	20,0	20,0	24,0	31,0																
18	A.S.D. Lenza Marche 1980 (Colmic)	(X)	123,5	17,0	25,0	22,0	21,0	34,0																
19	Ass. Pesc. Valfabbrica	(X)	127,5	25,0	24,0	21,0	21,0	31,0																
20	ASD Nuova Cass. Chianzanesi (Tubertini)	(X)	132,8	27,0	25,0	17,5	16,0	33,0																



Centro Commerciale Ciconia
Via degli Eucalipti, 27/A - Orvieto (TR)
Tel. e Fax 0763.302317

Novembre DICEMBRE

“MESI DEL RELAX”



Produzione propria di
Materassi in lattice, MEMORY-FOAM, Molle indipendenti e in lana
Cuscini terapeutici per la cervicale

GISEL FLEX

Il Materasso...oltre il dormire



2 GUANCIALI
Memory
traforati

MATERASSO
Memory Foam
sfoderabile 4 lati

RETE a doghe
in faggio
con 2 traverse
centrali di sostegno

kit completo

~~€585,00~~ €450,00*

Dal 30 Novembre al 6 Dicembre ESPOSIZIONE A
PORTA D'ORVIETO



“LA TAPPEZZERIA”
di Gilberto

*Tappezziere in Orvieto
dal ...1984*

www.tappezzeriagilbertorvieto.it · giselflex@gmail.com
Via delle Mimose 5/7/9 Ciconia · Orvieto
tel. 329 3030818

RIVENDITORE AUTORIZZATO **magniflex**

ESCLUSIVISTA DELLA PROVINCIA DI TERNI **GISEL FLEX**

Lavorazioni contract personalizzate per alberghi, ristoranti e agriturismi



GALA

PLURIMARCHE

AUTOVETTURA AZIENDALE



FIAT 500 1.2 Lounge
(2013/09 -> 2014/12)
Immatricolazione: 1° semestre 2014
Km percorsi: 35000
PrezzoV. € 9.800,00

AUTOVETTURA AZIENDALE



FIAT 500L 1.3 MultiJet 85 CV
Pop Star (2014/01 -> 2015/07)
Immatricolazione: 1° semestre 2015
Km percorsi: 23588
PrezzoV. € 16.900,00

KM ZERO



FIAT 500X 1.6 MultiJet 120 CV Pop Star
(2014/11 ->)
Immatricolazione: 2° semestre 2015
Km percorsi: 150
PrezzoV. € 21.500,00

AUTOVETTURA AZIENDALE



FIAT PANDA 1.3 MJT S&S lounge (2014/07
-> 2015/06)
Immatricolazione: 2° semestre 2014
Km percorsi: 27592
PrezzoV. € 10.500,00

AUTOVETTURA AZIENDALE



FIAT PANDA 1.3 MJT S&S 4X3
(2012/09 -> 2015/06)
Immatricolazione: 2013
Km percorsi: 32000
PrezzoV. € 13.500,00

AUTOVETTURA AZIENDALE



OPEL ASTRA 1.6 CDTI EcoFLEX
S&S Sports Tourer Elective
(2014/03 -> 2015/07)
Immatricolazione: 1° semestre 2015
Km percorsi: 25000
PrezzoV. € 15.500,00

AUTOVETTURA AZIENDALE



OPEL CORSA 1.2 5 porte n-Joy
(2014/12 ->)
Immatricolazione: 1° semestre 2015
Km percorsi: 25000
PrezzoV. € 9.900,00

USATO GARANTITO



OPEL CORSA 1.3 CDTI 95CV
F.A.P. 5 porte Elective (2011/01 -> 2012/12)
Immatricolazione: 2012
Km percorsi: 67000
PrezzoV. € 8.900,00

AUTOVETTURA AZIENDALE



OPEL MERIVA 1.3 CDTI 95 CV
EcoFLEX Elective (2013/11 ->)
Immatricolazione: 1° semestre 2015
Km percorsi: 25000
PrezzoV. € 14.500,00

AUTOVETTURA AZIENDALE



OPEL MERIVA 1.3 CDTI 95CV
EcoFLEX Elective (2013/11 ->)
Immatricolazione: 1° semestre 2015
Km percorsi: 25000
PrezzoV. € 14.500,00

AUTOVETTURA AZIENDALE



OPEL MOKKA 1.7 CDTI Ecotec
130CV 4x2 Start&Stop Cosmo (2012/09 ->)
Immatricolazione: 2° semestre 2014
Km percorsi: 18200
PrezzoV. € 19.500,00

AUTOVETTURA AZIENDALE



RENAULT CAPTUR 1.5 dCi 8V 90 CV
Start&Stop Wave (2014/07 -> 2015/08)
Immatricolazione: 2° semestre 2014
Km percorsi: 44600
PrezzoV. € 16.200,00

PRIME GIORNATE DI CAMPIONATO:

Primo acuto della Zambelli Orvieto che castiga Cesena.

24 ottobre
ZAMBELLI ORVIETO - VOLLEY CLUB CESENA = 3-1

Rompe il ghiaccio e lo fa alla grande la Zambelli Orvieto. Nel debutto casalingo al Pala-Papini di Orvieto le gialloverdi registrano una vittoria roboante, mostrando soprattutto confortanti segnali di reazione.

Le tigri rupestri recuperano la centrale Tiberi e con lei in campo riescono a conquistare l'intera posta regolando le malcapitate ospiti incapaci di trovare la misura in un Pala-Papini che ha applaudito lungamente le sue beniamine. A tal proposito il presidente Flavio Zambelli ringrazia tutto il pubblico presente, in particolare le bimbe del settore giovanile del Volley



Team Orvieto ed i bambini della scuola calcio Federico Mosconi, accompagnati dal direttore tecnico Andrea Montenero. Passo avanti importante per la classifica delle gialloverdi che dopo lo stop esterno dell'esordio si riscattano prontamente con la Volley Club Cesena, squadra matricola della serie B1 femminile, con una prova di sostanza.

Una Zambelli Orvieto cinica castiga il Cecina.

7 novembre
ZAMBELLI ORVIETO - POMARANANCE.NAME CECINA = 3-0

Una Zambelli Orvieto grintosa e determinata è scesa in campo sabato sera al Pala-Papini per tornare a graffiare e lo ha fatto riuscendo ad imporsi in maniera netta. Precisa in ricezione, incisiva in battuta e compatta a muro, punti fermi del team delle tigri rupestri, la regia ha potuto disporre il gioco impostando la tattica migliore e costringendo le rivali ad inseguire.

Anche la Pomarance.Name Cecina è apparsa molto desiderosa di trovare la via del successo che ancora gli è mancata, squadra ben impostata e che non si è persa mai d'animo fornendo segnali di reazione anche dopo aver ceduto i primi due set.

È stata la schiacciattrice Jasmine Rossini stavolta l'autentica mattatrice dell'incontro, le sue incursio-

ni sulla banda hanno reso la vita difficile alle toscane, realizzando ben ventidue punti personali, come a dire quasi un set conquistato da sola.

I primi due parziali si sono praticamente sbloccati al primo timeout tecnico, con le gialloverdi locali che si sono scrollate di dosso le avversarie e sono andate in progressione gestendo il margine di vantaggio in assoluta tranquillità e con poche sbavature complesive.

Nella terza frazione le cose sono sembrate mettersi ancora meglio (8-3), ma un rilassamento generale ha consentito alle ospiti di richiudere il solco scavato e di ribaltare la situazione portandosi pericolosamente avanti (17-21), è stato qui che il carattere delle orvietane è uscito fuori prepotentemente piazzando un break di otto ad uno che ha chiuso definitivamente i conti.

La Zambelli Orvieto dura un set poi si smarrisce a Perugia.

31 Ottobre
TUUM PERUGIA - ZAMBELLI ORVIETO = 3-1

Una prova sfortunata per la Zambelli Orvieto capace di andare in vantaggio con degli ottimi spunti e poi di subire una involuzione nel gioco finendo a bocca asciutta nella terza giornata di serie B1 femminile.

Mastica amaro la squadra rupestre che contro la Tuum Perugia ha evidenziato in alcune occasioni di saper trovare concretezza

nel gioco, ma anche di bloccarsi e non saper risolvere alcune situazioni.

Un derby umbro con tante emozioni quello visto al palasport Evangelisti di fronte ad una buona cornice di pubblico che ha voluto assistere alla partitissima del fine settimana dove Perugia ha scelto di partire con Barbolini e Mancuso di banda, mentre Orvieto ha schierato Kotlar e Tiberi al centro, sciogliendo i dubbi della vigilia.

La Zambelli Orvieto può contare sulla duttilità di Eleonora Fastellini

La seconda sconfitta stagionale della Zambelli Orvieto è arrivata a confermare che il calendario iniziale della serie B1 femminile è difficile come previsto alla vigilia.

Si comincia a sgranare la classifica ma la perdita di contatto delle tigri gialloverdi con le posizioni migliori non è un dramma, ad analizzarle le prime giornate è Eleonora Fastellini: «L'inizio del campionato è stato subito un banco di prova, Bologna è una bella squadra e hanno più volte dichiarato di voler vincere il campionato. Abbiamo dovuto tirar fuori qualcosa che assomigliasse ad un sistema di gioco solido, che probabilmente si acquisisce con più tempo. Ci sono stati comunque aspetti positivi, siamo rimaste aggrappate al punteggio fino alla fine e abbiamo espresso a tratti alta qualità di gioco. Con Cesena doveva essere per forza una vittoria, ne avevamo bisogno anche sotto l'aspetto psicologico. Ci siamo trovate di fronte una squadra molto organizzata e tignosa nei sistemi di muro-difesa e ci ha dato del filo da torcere ed è andato ad intaccare la nostra discontinuità di gioco, ma siamo riuscite a rimanere ciniche e i rischi che ci siamo prese sui finali di set punto a punto hanno pagato bene».

Per la giocatrice di origine bastiola il derby umbro giocato sabato scorso a Perugia ha rappresentato un'emozione particolare, ma di certo è stato l'aspetto squisitamente tecnico a determinare il risultato finale.

«Il derby va considerato un po' a sé... eravamo partite bene, con un gioco pulito ed ordinato che però si è andato perdendo nei set successivi proprio perché ancora, secondo me, non abbiamo acquisito la giusta continuità, un sistema che nei momenti di difficoltà ci aiuti a venir fuori. Aggiungiamo poi un infortunio di troppo alla regista Valeria Pesce che non ha aiutato. Flavia Volpi ha comunque ben sostituito la collega di reparto e siamo andate avanti comunque punto a punto senza mollare, il che è stato positivo, abbiamo fatto quadrato l'una con l'altra responsabilizzandoci. A mio avviso abbiamo tante individualità, ma siamo un gruppo che ancora non gioca da squadra o che ancora non ha trovato il modo di farlo, questo si evidenzia nei momenti di black-out che abbiamo avuto. C'è tanto lavoro da fare, è un campionato lungo e molto diverso da quello dello scorso anno».

SOLO COSE BUONE DALLA NATURA



Canale di Orvieto
 Località Botto, 23
 Tel. 0763 29010

VIENI A TROVARCI

Da noi puoi seguire tutti gli appuntamenti sportivi gustando tante pizze, panini e non solo...

PIZZA COTTA IN FORNO A LEGNA

PAM PAM

PIZZA & BIRRA

PIZZE DA ASPORTO

Via degli ulivi, 11 - CICCONIA (TR)
 Tel. 0763 349450
 pampampizzabirra@gmail.com

WI-FI GRATUITO

EURO RISPARMIO

BUON ANNIVERSARIO


FESTEGLIAMO 1 ANNO CON VOI

15% DI SCONTO IL 13/14/15 NOVEMBRE

PER TUTTO IL MESE DI NOVEMBRE

10% DI SCONTO SU TUTTO


IN OMAGGIO LA TESSERA BUONO SPESA VALIDA PER TUTTO IL MESE DI DICEMBRE


 ARTICOLI DA REGALO


 ABBIGLIAMENTO

 CASALINGHI


 SCARPE - BORSE

 DETERSIVI

 PROFUMERIA


 ARTICOLI PER LA PULIZIA

 GIOCATTOLI

 ARTICOLI PER AUTO

 ARTICOLI PER MOTO

ORARIO CONTINUATO DALLE 8,30 ALLE 20,30
APERTO DOMENICA E FESTIVI

 SEGUICI SU FB: EURORISPARMIO ORVIETO

VIA MONTE LUCO, 2
ORVIETO SCALO
ZONA COMMERCIALE

A cura di:
Dott. Bartolini Marco
Dottore Commercialista;
Revisore dei Conti;
Curatore fallimentare,
Tribunale di Terni.
Partner STUDIO RB



Dal 2016 (bozza della Legge di Stabilità 2016), il "forfetario" - con modifiche tali da renderlo fruibile ad una platea più ampia - diventerà l'unico regime fiscale agevolato per imprenditori e professionisti in possesso dei requisiti richiesti. Già la Legge di Stabilità 2015 aveva introdotto il nuovo regime forfetario che andava a sostituire i precedenti regimi agevolati, seppur con la "clausola di salvaguardia" per i contri-

2016: modifiche al regime forfetario!

buenti "minimi", che potevano continuare ad avvalersene per il quinquennio agevolato e comunque fino al compimento del trentacinquesimo anno di età. Successivamente, con la Legge n. 11/2015, l'abrogato regime dei minimi è stato prorogato fino al 31/12/2015. Quali sono comunque le novità previste per il forfetario?

- Precluso l'accesso al regime ai soggetti che nell'anno precedente hanno percepito redditi di lavoro dipendente ed assimilato eccedenti l'importo di euro 30.000; la verifica di tale soglia è però irrilevante nel caso in cui

il rapporto di lavoro sia cessato;

- per le start up, possibilità nell'anno di avvio della nuova attività e nei quattro anni successivi di godere di un'aliquota ridotta al 5% (in luogo del 15%);
- in luogo del precedente esonero dal minimale, viene, invece, ora prevista una riduzione del 35% dei contributi INPS complessivamente dovuti;
- la proposta sicuramente di maggior rilievo sta nell'innalzamento del limite dei ricavi e dei compensi che consentono l'accesso al regime forfetario. Possono, ora, infatti, accedere le persone fisiche, esercenti

un'attività d'impresa, un'arte o una professione, che percepiscono ricavi non superiori a specifici limiti, diversi seconda dell'attività esercitata: è previsto l'aumento di 10.000 euro per tutte le attività, tranne che per i professionisti per i quali l'aumento sarà di 15.000 euro. Quindi, ad esempio, un professionista, dal 2016, potrà accedere/permanere nel regime forfetario se ha conseguito o prevede di conseguire un volume di ricavi pari a 30.000 euro.

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



Dal 22.10.2015 è operativo il D.Lgs n 159/2015 inerente, fra l'altro, il sistema di rateazione riguardante le attuali procedure con l'Agenzia delle entrate. Sotto il profilo normativo, il Legislatore interviene direttamente sulle modalità di rateazione degli avvisi bonari a seguito di controllo automatizzato, sugli adempimenti successivi in tema di accertamento con adesione ed a quelli di pagamento a seguito di attività di controllo formale. A fronte di una riscontrata irregolarità, in base ai sopra indicati controlli, l'Agenzia notifica gli

Per gli avvisi bonari ricevuti dall'agenzia entrate cambiano le modalità di rateazione.

avvisi bonari con i quali chiede chiarimento e/o ulteriore documentazione, oppure in alternativa il pagamento delle differenze riscontrate sulla base dei citati controlli. Nell'ipotesi in cui il contribuente riscontri la ragionevolezza delle pretese dell'Amministrazione finanziaria può procedere con il pagamento dell'avviso di irregolarità alternativamente entro 30 giorni nel caso di notifica mezzo posta o entro 90 giorni nel caso di avviso bonario telematico. Attualmente in caso di avviso telematico il contribuente ha la possibilità di accedere al regime sanzionatorio ridotto del 10% a

condizione che proceda con il pagamento nei termini previsti sulla comunicazione. Per quanto riguarda il pagamento delle somme dovute in base agli avvisi bonari, l'articolo 3-bis D.Lgs. n. 462/1997 prevede(va) che tali somme possono essere versate in un numero massimo di 6 rate trimestrali di pari importo, ovvero, se superiori a € 5.000 in un numero massimo di 20 rate trimestrali di pari importo. Con la riforma in commento, ad opera del D.Lgs. n. 159/2015, la rateazione delle somme dovute a seguito di controlli automatizzati, fino alla concorrenza di € 5.000, viene elevata da un numero massimo di rate pari a 6

ad un numero massimo di rate pari ad 8, con cadenza trimestrale. Nulla cambia, invece, con riferimento agli avvisi di importo superiore ad € 5.000 (numero massimo di rate pari a 20). Sotto il profilo temporale-applicativo è da segnalare che le nuove disposizioni non sono applicabili a tutte le rateazioni in corso in modo indistinto. Infatti, le stesse si applicano dalle dichiarazioni relative al periodo d'imposta in corso al 31.12.2014 per i controlli sulla liquidazione delle imposte e dalle dichiarazioni relative al periodo d'imposta in corso al 31.12.2013 per i controlli formali.



STUDIO RB
RISORSE & BUSINESS
SERVIZI E CONSULENZE FISCALI
E GIURIDICHE

di Rellini A. e Bartolini M.

Via Po, 17/a Sferracavallo ORVIETO

tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studiorborvieto.it

www.studiorborvieto.it

Agenzia di Formazione
ORVIETO - Via delle Acacie snc
Tel. 366 7055465 - 0763 344598

CORSI DI QUALIFICA PROFESSIONALE PER ESTETISTA E PARRUCCHIERE

ISCRIZIONI ESTETISTA

- PRIMO ANNO ore 900
- SECONDO ANNO ore 900
(Acquisizione della qualifica professionale riconosciuta a norma di legge, che permette di svolgere la professione presso centri estetici)
- ANNO SPECIALISTICO
(Acquisizione della specializzazione che permette di aprire un proprio centro estetico)

ISCRIZIONI PARRUCCHIERE

- BIENNIO ore 1.600
(Acquisizione della qualifica professionale riconosciuta a norma di legge, che permette di svolgere la professione presso saloni per acconciature)
- ABILITAZIONI
Specializzazione percorso A ore 200
Specializzazione percorso B ore 130

Tutti i corsi si terranno nella nostra sede di Ciconia in Via delle Acacie - Orvieto

Per tutti i corsi è previsto il rilascio di attestato legalmente riconosciuto

PAGAMENTO RATEIZZATO
L'importo della rata lo decidi tu!

ADIDAS e PUMA: fratelli contro.

In Germania, c'è una cittadina di ventiquattromila abitanti, Herzogenaurach, che pochi conoscono ma i cui prodotti quasi tutti comprano: questa cittadina è la sede dei colossi sportivi Adidas e Puma. Forse non tutti sanno che si tratta di società fondate da due fratelli.

Nel 1920 il ventenne bavarese Adolf Dassler, chiamato anche "Adi", reduce dagli orrori della Prima Guerra Mondiale, si mise in testa di fabbricare delle scarpe sportive nel cortile-lavanderia della sua casa, aiutato dal padre Christoph, che aveva precedentemente lavorato in una fabbrica di scarpe e in seguito dal fratello Rudolf, due anni più grande di lui. Le cose iniziarono a funzionare immediatamente e nel 1924 i fratelli fondarono la Gebrüder Dassler Schuhfabrik, una vera e propria fabbrica che divenne subito il riferimento per le calzature sportive in Germania. I fratelli Dassler si resero conto che oltre alla qualità le calzature sportive dovevano differenziarsi a seconda degli sport ed ebbero enorme successo fabbricando sia scarpe per corse di fondo che per sprinter. Le Olimpiadi di Berlino del 1936 videro Jesse Owens trionfare e portarsi a casa quattro medaglie d'oro, grazie anche alle scarpe fornite dai Dassler, la cui azienda viveva allora il momento di massimo splendore. Entrambi i fratelli aderirono al partito nazista, ma già da subito la loro convivenza alla testa della compagnia diventò molto difficile. Se Adi era una persona più introversa, che pensava quasi solo alla qualità delle calzature che producevano, Rudi era invece l'anima commerciale della compagnia. Se inizialmente le differenze enormi di carattere tra i fratelli fecero bene all'impresa, piano piano le tensioni latenti portarono al conflitto sempre più aperto. Il coinvolgimento della moglie di Adi nel business e lo scoppio della seconda guerra mondiale furono il punto di non ritorno. La fabbrica di scarpe dei Dassler venne convertita alla produzione dei bazooka per l'esercito tedesco e Adi riuscì a non andare a combattere al fronte, rimanendo a dirigere la fabbrica, mentre Rudi, convinto nazista, andò a combattere in Polonia, amareggiato per il differente trattamento rispetto all'ormai quasi odiato fratello.

Dopo la fine della guerra gli Alleati arrivarono a Herzogenaurach e decisero di non chiudere la fabbrica e lasciare Adi a controllarla, mentre Rudi venne incarcerato per un anno con l'accusa di aver fatto parte delle SS.



Rudi accusò il fratello di averlo tradito e di averlo fatto andare in carcere di proposito e la rottura tra i due fratelli divenne insanabile. Così Rudolf decise di abbandonare tutto e fondare nel 1948 una propria compagnia di calzature sportive chiamandola RUDA, dalle iniziali del proprio nome e cognome, per poi cambiare il nome in PUMA. La nuova azienda stava a poche centinaia di metri da quella dell'odiato fratello Adi, che stava dall'altra parte del fiume Aurach, che divideva la cittadina in due. Nel frattempo Adolf decise di cambiare il nome dell'originale fabbrica di calzature sportive, chiamandola ADIDAS, anche lui usando le sue iniziali. Iniziava così la grande rivalità tra quelli che diventeranno due autentici colossi dell'abbigliamento sportivo, due multinazionali che dominarono la scena mondiale sino all'ingresso di Nike e Reebok, qualche decennio più avanti. Eppure gli inizi per PUMA non furono facili, mentre ADIDAS prese nettamente il sopravvento. Rudolf Dassler fece un grosso errore quando litigò con Sepp Herberger, il commissario tecnico della nazionale tedesca di calcio, che vinse miracolosamente il mondiale svizzero del 1954 anche grazie alle scarpe fornite da Adidas. Il trionfo dei tedeschi "griffati" da Adi Dassler fece letteralmente decollare il marchio in tutto il mondo, un mondo che tra l'altro iniziava a vedere lo sport come business, portando quindi a un giro di soldi che cresceva anno dopo anno in modo vertiginoso.

Il figlio maggiore di Adi, Horst Dassler, che lavorava nella compagnia del padre, si rese conto delle possibilità enormi date dall'uso del marketing aggressivo e dal coinvolgimento delle maggiori stelle sportive per poter crescere sempre di più. Per le Olimpiadi di Melbourne del 1956 Adidas regalò i propri pro-

dotti a un gran numero di atleti. Se oggi ci sembra assolutamente normale la guerra tra i brand per assicurarsi gli atleti migliori, con sportivi quasi totalmente identificati in un logo, in quel periodo gli atleti dovevano comprarsi il proprio materiale per poter competere, quindi la scelta di Horst Dassler segnò un prima e un dopo nella storia del marketing dell'abbigliamento sportivo. Queste scelte innovative, oltre naturalmente alla grande qualità dei loro prodotti, diede ad Adidas il predominio nel mercato delle scarpe e dell'abbigliamento sportivo per molti anni. Nel frattempo però anche Puma iniziava a crescere in modo spettacolare, grazie soprattutto alle scelte del figlio di Rudi, Armin Dassler, che puntò anche lui fortemente sul marketing, oltre che sulla qualità del materiale. I due cugini Dassler proseguirono la vera e propria guerra dei propri padri sfidandosi nell'industria dell'abbigliamento sportivo a colpi di sponsorizzazioni con i più grandi campioni dell'epoca: Adidas puntò su Bob Beamon, Fosbury, Clay/Alli, poi su Beckenbauer, Zidane, Beckam, Messi, e tanti altri, mentre Puma puntò per esempio su Tommie Smith con le ancora oggi splendide Puma Suede, Cruyff, Diego Maradona, Boris Becker, Bolt. E poi c'era Pelé. Con Pelé le cose andarono in modo un po' diverso.

Poco prima del mondiale messicano di calcio del 1970 Horst e Armin siglarono una sorta di patto di non belligeranza relativamente a Pelé, in base al quale le loro imprese si impegnavano a non farsi la guerra e a non offrire un contratto di sponsorizzazione alla stella brasiliana. Patto ovviamente non rispettato, in questo caso da Armin, che incontrò invece Pelé per offrirgli un contratto per quattro anni con Puma in cambio di 125.000 Dollari all'anno più il dieci per cento in commissioni

per ogni paio di scarpe con il suo nome vendute. Oltre a questo, Pelé acconsentì a un trucchetto pubblicitario: in una delle partite, prima del fischio d'inizio, il brasiliano avrebbe chiesto all'arbitro il permesso di fermarsi un secondo per allacciarsi le scarpe, ovviamente senza fretta, mentre nel frattempo le telecamere portavano le immagini delle sue Puma nelle televisioni di mezzo mondo. Il "patto Pelé" divenne perciò un ulteriore motivo che si aggiungeva a tutti quelli che avevano portato alla storica inimicizia e rivalità, diremmo all'odio, tra le due grandi compagnie. Un altro episodio famosissimo coinvolse Boris Becker e il suo manager, il romeno Ion Tiriac, che provò a ottenere un contratto per il giovanissimo e promettentissimo tennista con Adidas, ma che dopo il rifiuto da parte di Horst Dassler decise di rivolgersi a Puma dicendo ad Armin che se avesse scelto Boris avrebbe fatto uno sgarbo enorme ad Adidas. Detto, fatto: contratto Puma per Boris Becker. Questa spirale di autentico odio tra parenti e compagnie concorrenti raggiunse livelli tristemente ridicoli: nella cittadina sede delle due compagnie non c'erano matrimoni tra persone che lavoravano ad Adidas e quelle che lavoravano per Puma, mentre nei pub locali a uno dei marchi rifiutavano di servire da bere a chi indossava prodotti del brand rivale. Alla morte di Rudi Dassler, nel 1976, Adidas diffuse la seguente, laconica nota: "Per pietà umana è meglio che la famiglia di Adolf Dassler non rilasci commenti sulla morte di Rudolf Dassler". Pochi anni dopo anche Adi moriva e la sua tomba venne sistemata il più lontano possibile da quella di suo fratello, nel cimitero di Herzogenaurach.

Al giorno d'oggi questa guerra tra parenti-serpenti è storia, perché le due grandi compagnie sono ormai gestite in modo diverso, meno "familiare" e più impersonale. Gli stessi Horst e Armin sono morti da tempo. Nel frattempo c'è stata l'esplosione di Reebok e Nike, dovuta a un gigantesco errore strategico delle due aziende tedesche, che negli anni ottanta non si interessarono al boom di aerobica e jogging, favorendo l'ingresso nel mercato di due formidabili concorrenti e perdendo posizioni su posizioni di mercato, oltre che molti soldi. L'unica persona legata ai Dassler che ancora ci lavora è Frank Dassler, nipote di Rudi, che però lavora per Adidas, cosa che solo pochi anni fa sarebbe stata assolutamente impensabile. Tutto cambia...



GUARDARE
LA VITA
CON POSITIVITÀ
È IL PRIMO PASSO
PER MIGLIORARLA.

#VEDIAMOPOSITIVO

LIBERO DI PERCORRERE LA STRADA CHE PREFERISCO.

Con **Generali Sei in Auto** di Generali Italia, la sicurezza viaggia sempre sulla tua strada, per te e per il tuo veicolo. Ti aspettiamo in Agenzia per scoprire i prodotti studiati per soddisfare le tue esigenze di protezione e personalizzare la tua polizza per l'auto. **Vieni in Agenzia per una consulenza.**

AGENZIA GENERALE DI ORVIETO
Via I Maggio, 20 - Tel. 0763.394262
agenzia_360@inaassitalia.generali.it
Agente Generale Marco Marcellini



GENERALI
INA Assitalia

Prima della sottoscrizione leggere il fascicolo informativo, disponibile presso le agenzie e sul sito internet.

UN VIAGGIO ATTRAVERSO
i mercatini di Natale
PRAGA



Quest'anno abbiamo deciso di accompagnarvi nel magico mondo del Natale attraverso la scoperta di una delle città più di affascinanti e magiche d'Europa...

Il Natale a Praga è uno spettacolo all'insegna della magia, del divertimento e della suggestione. Impossibile non restare affascinati dalla straordinaria bellezza di questa città che si prepara alle festività natalizie già da metà Novembre, quando i suoi numerosi Vanocni Trhy, i mercatini di Natale della capitale ceca, cominciano a popolare le piazze e le strade del centro città. Nonostante le basse temperature, vivere Praga in inverno fa cogliere il fascino nascosto della città e permette ai più fortunati di ammirare la neve tra le guglie della Cattedrale Gotica o sui tetti del Palazzo Reale. I mercatini più famosi sono quelli che si trovano sulla piazza della Città Vecchia e su Piazza Venceslao, tante casette di legno ricolme di bellissimi addobbi natalizi e leccornie per scaldarsi nelle gelide serate d'inverno mentre vi lasciate incantare da un enorme presepe e un grande abete ricolmo di luci.

Se avete ancora voglia di girare nella zona di Vystaviste Holesovice, troverete uno dei mercatini più grandi della città con ben 500 espositori e una casa gigante completamente realizzata con il panpepato.

Le visite guidate ci permetteranno di scoprire questa magica città situata sulle rive del fiume Moldava, ci accompagneranno alla scoperta delle viuzze tortuose del quartiere ebraico rese note dai romanzi di Franz Kafka e intrise di leggende sul Golem, le caffetterie che invitano ad entrare e sedersi, le boutique, il Ponte Carlo in stile gotico e la Chiesa di San Nicola nel Quartiere Piccolo, la più bella Chiesa barocca

di Praga e i Giardini del Castello lontani dal trambusto cittadino. La città di Praga si presenta come una città mutevole, a cui piace alternare gli stili, sa essere romantica, frenetica, antica e moderna, ma soprattutto è una città cosmopolita. Durante il viaggio di andata proporremo la visita al lago di Chiemsee, chiamato anche "Bayrisches Meer" (mare della Baviera), e' il lago più grande della Baviera. Il porto di Prien è il punto di partenza ideale per scoprire il lago, con i battelli che collegano la città sarà possibile raggiungere le due isole maggiori, ossia Herrenchiemsee l'isola più grande del lago (il suo nome significa "Isola degli Uomini"), dove si trova il famoso castello omonimo fatto costruire dal re bavarese Ludwig II, evidente copia della Reggia di Versailles e l'isola di Frauenchiemsee, seconda isola del lago, (il suo nome significa "Isola delle Donne") dove potrete immergervi nell'atmosfera del Natale con l'isola vestita a festa con bancarelle allestite nella case dei pescatori e lungo i sentieri.

Per concludere, al ritorno, non può mancare la visita di Ratisbona. Una città plasmata da due millenni di storia e illuminata dalle luci che avvolgono le strade e le piazze e che si spingono guizzanti fino ai frontoni degli antichi palazzi e delle possenti casetorri. Il mercatino di natale di

Ratisbona sulla piazza Neupfarrplatz, è stato premiato come uno dei più belli di tutta la Germania. Intorno alla chiesa Neupfarrkirche, che osserva dall'alto dei suoi cinque secoli di storia, e davanti alle colonne neoclassiche dell'Alte Stadtwache si susseguono le file di bancarelle del mercatino di Natale con i balocchi e le deco-

razioni per l'albero, con i presepi e le figure intagliate, i giocattoli e molti altri oggetti anche di uso quotidiano.

Vi aspettiamo dal 05 al 09 Dicembre per vivere insieme questa straordinaria esperienza

Mercatini di Natale

PARTENZE DI GRUPPO IN BUS DA ORVIETO CON ACCOMPAGNATORE

05-09 Dicembre - 5 giorni

Mercatini di Natale di **PRAGA**
Lago Chiemsee 🌲 Praga 🌲 Ratisbona 🌲

Euro 495,00

06 Dicembre - 1 giorno

Mercatini di Natale di **GRADARA & CANDELARA**

Euro 60,00

11-13 Dicembre - 3 giorni

Mercatini di Natale in **TRENTINO**
Merano 🌲 Bolzano 🌲 Brunico 🌲 Bressanone

Euro 265,00

VIENI IN AGENZIA E RITIRA IL PROGRAMMA
Informazioni e prenotazioni
Orvietur Viaggi e Turismo - Via Monte Nibbio 25 - Orvieto
Tel.0763/300713 - mail agenzia@orvietur.com

Un modo nuovo di acquistare casa

Pagamento affitto/acquisto (RENT TO BUY)

VENDESI APPARTAMENTO
133 mq

Proponiamo in vendita **appartamento ristrutturato a nuovo** al secondo piano con ascensore composto da ingresso, salone con camino, cucina, lavanderia, disimpegno notte, tre camere da letto, doppi servizi, due balconi, ripostiglio, videocitofono, porta blindata, per complessivi 113 mq.

Prezzo : € 149.000

VENDITA DIRETTA SENZA SPESE DI AGENZIA !
Possibilità di pagamento a rate!!!



AFFITASI NEGOZIO 133 mq 4 AMPIE VETRINE

ULTIMO Locale commerciale di 133 mq. adiacente all'ingresso ASL ed Agenzia delle Entrate. Con 4 vetrine ed ottima visibilità.

AFFITTO € 800,00 al mese

Possibilità di acquisto con anticipo e pagamento rateizzato. Oppure formula Affitto / Acquisto.



APPARTAMENTO
99 mq CON 2 CAMERE E 2 BAGNI

Luminoso appartamento con 2 CAMERE DA LETTO, 2 BAGNI completamente ristrutturato posto al 5° piano con **ascensore**, in ottima posizione d'angolo con un solo lato su 4 confinante. L'appartamento è composto da ingresso, soggiorno con **soppalco**, cucina, lavanderia, disimpegno notte, due camere da letto, due bagni uno con vasca e l'altro con doccia, videocitofono centralizzato, porta blindata, riscaldamento, per complessivi 99 mq.

€ 159.000,00



VENDESI APPARTAMENTO 92 mq

Ampio appartamento con due camere letto e doppi servizi al terzo piano totalmente ristrutturato pari al nuovo ! Terrazzo e balconcino 92 mq. comm.

Composto da soggiorno con camino e terrazzo, cucina abitabile, lavanderia, due camere da letto, doppi servizi, ampio terrazzo.

Riscaldamento e condizionamento autonomo, impianto TV satellitare, porta blindata, serramenti in alluminio con ante a scorrere, predisposizione impianto di allarme, ascensore con collegamento diretto al piano interrato.



Prezzo : € 120.000

In affitto a € 500/mese

VENDITA DIRETTA SENZA SPESE DI AGENZIA !

Possibilità di pagamento a rate!!!

VENDESI POSTO AUTO

Ti piacerebbe parcheggiare la tua auto in un **box chiuso** al riparo dagli agenti atmosferici?

Hai mai pensato ai vantaggi di disporre di un posto auto coperto?

GARAGE - € 12.000,00

www.borgo-orvieto.it
Piazza Monte Rosa 21 ORVIETO SCALO
Per info e appuntamenti
Tel. 349 3308114

AFFITTI E VENDITE DIRETTE SENZA SPESE DI AGENZIA
pagamento affitto/acquisto

AFFITASI AMPIO UFFICIO
72 mq

Ufficio di 72 mq. al primo piano con ascensore, due ampie stanze con ingressi volendo separati, stanzi-
no per archivio, servizi.

affitto € 450,00 al mese

Eventuale possibilità di acquisto con anticipo e pagamento rateizzato. Oppure formula Affitto / Acquisto.



Attenti alle mele.

Mele contaminate da pesticidi. A lanciare l'allarme è Greenpeace che pubblica i risultati di un'analisi sulle mele acquistate nei supermercati di 11 Paesi europei, Italia compresa. Mentre i test sulle mele biologiche non hanno evidenziato tracce di pesticidi, ben l'83% delle mele prodotte in modo convenzio-

di tre pesticidi. La sostanza trovata più frequentemente è il Thpi, un metabolita del fungicida captano. Greenpeace chiede ai supermercati di abbandonare l'uso di pesticidi pericolosi nella produzione ortofrutticola, incentivando gli agricoltori a preferire pratiche di coltivazione sostenibili.

"Dai campi al piatto, i pesticidi chimici sono una presenza troppo frequente nei nostri alimenti", dichiara Federica Ferrario, responsabile della campagna Agricoltura Sostenibile di Greenpeace. "Anche se tutti i residui individuati rientrano nei limiti stabiliti dalle normative, la varietà di sostanze chimiche trovate mostra che nelle coltivazioni convenzionali è pratica comune irrorare i meleti con applicazioni multiple di pesticidi". Tutto questo, secondo Ferrario, "insieme alla scarsa conoscenza dei possibili impatti dei 'cocktail di pesticidi' sull'ambiente e sulla salute, è fonte di grande preoccupazione. Inoltre non è accettabile che gli agricoltori e le loro famiglie debbano sopportare il carico tossico di questo fallimentare sistema di agricoltura industriale".

Nel complesso, le analisi sui campioni europei hanno permesso di individuare 39 tipi diversi di pesticidi. Solo il 17% delle mele convenzionali testate è risultata priva di residui rilevabili. Alcuni di questi pesticidi sono considerati altamente persistenti e potenzialmente bioaccumulabili: ciò significa che, una volta rilasciati nell'ambiente, si degradano lentamente e possono risalire la catena alimentare accumulandosi in un'ampia varietà di organismi viventi. Le mele analizzate sono state prodotte in Austria, Belgio, Bulgaria, Francia, Germania, Italia, Olanda, Polonia, Slovacchia, Spagna e Svizzera, e vendute nei supermercati dei rispettivi Paesi d'origine.

sono risultate contaminate da residui di pesticidi, e nel 60% di questi campioni sono state trovate due o più sostanze chimiche. Metà dei pesticidi rilevati hanno effetti tossici noti per organismi acquatici come i pesci, ma anche per le api e altri insetti utili. Molte di queste sostanze chimiche, inoltre, sono bioaccumulabili, hanno impatti negativi sulla riproduzione o altre proprietà pericolose.

Infine, a causa dell'incompletezza di dati e conoscenze disponibili soprattutto sugli effetti di residui multipli, non si possono escludere rischi per la salute umana. Greenpeace ha analizzato 126 campioni di mele, di cui 109 prodotte convenzionalmente, le rimanenti provenienti da coltivazioni biologiche. Le mele sono state acquistate in 23 catene di supermercati e analizzate in un laboratorio indipendente per verificare la presenza di un'ampia gamma di residui di pesticidi. In Italia le mele sono state acquistate presso le catene Auchan, Carrefour, Lidl e un campione di mele biologiche presso Naturasi. Nella maggior parte dei campioni era presente almeno il residuo di un pesticida: in un campione acquistato presso Lidl sono stati trovati residui



ALIMENTAZIONE

OSTEOPATIA

QUESTO MESE PARLIAMO DI

OSTEOPATIA E DOLORE DI SPALLA



COSA E' L'OSTEOPATIA?

L'Osteopatia è un metodo terapeutico che permette di curare il dolore muscolare ed articolare attraverso delle tecniche, esclusivamente manuali, che agiscono sulle cause del sintomo stesso.

CHI E' L'OSTEOPATA IN ITALIA?

L'Osteopata in Italia è la figura professionale che, già in possesso di una laurea in medicina o fisioterapia, ha seguito un ulteriore percorso formativo teorico-pratico della durata di 6 anni acquisendo profonde conoscenze di anatomia, fisiologia e patologia che gli consentono di scegliere il trattamento più indicato per i diversi pazienti.

QUALI SINTOMATOLOGIE CURA L'OSTEOPATA?

L'Osteopatia permette di curare un grande numero di sintomatologie. Tra le patologie più frequenti troviamo: cervicalgia, lombalgia, dorsalgia, sciatralgia, dolore di spalla, cefalea, emicrania, vertigini di natura posturale, epicondilitis, pubalgia e tutte le problematiche di natura posturale in ambito sportivo e non (tendiniti, borsiti, ...).

QUALI TECNICHE UTILIZZA L'OSTEOPATA?

Le tecniche utilizzate durante il trattamento osteopatico sono scelte dal professionista in base alla valutazione posturale del paziente ed alla sua sintomatologia. L'Osteopata può utilizzare tecniche dirette di manipolazione articolare o tecniche manuali più delicate per lavorare su articolazioni, legamenti, muscoli e zone viscerali. Essendo ogni trattamento personalizzato al paziente, è possibile trattare individui di ogni età: bambini, adulti ed anziani.

QUANTI TRATTAMENTI SONO NECESSARI?

Il numero delle sedute varia in base alla sintomatologia del paziente: in media sono necessarie dalle 4 alle 6 sedute, ma spesso si hanno miglioramenti significativi già dopo la prima seduta. Finito il periodo di trattamento è possibile organizzare con il professionista delle sedute di mantenimento dei risultati raggiunti.

OSTEOPATIA E DOLORE DI SPALLA

La spalla è una delle articolazioni del nostro sistema muscoloscheletrico dotata di maggiore mobilità. Per questo motivo, le numerose attività lavorative e sportive che svolgiamo durante la giornata possono determinare alterazioni posturali che impediscono a questa articolazione di muoversi secondo una corretta fisiologia. Ciò può provocare nel tempo infiammazioni tendinee, borsiti, contratture muscolari dolorose e sintomatologie più importanti come la periartrite e la capsulite. Con l'Osteopatia è possibile individuare le cause muscolari ed articolari del dolore e dell'infiammazione e, attraverso delle tecniche esclusivamente manuali, ripristinare un buon equilibrio articolare ed una migliore funzionalità, riducendo allo stesso tempo la sintomatologia dolorosa.

DOTT. MATTEO COCHI
Osteopata
Dottore in Fisioterapia

Riceve su appuntamento
presso Orvieto (TR)
Cell. 392.2485551
matteo.cochi@libero.it

SERVIZI per la CASA

2P

ANDREA

Un servizio specializzato per la risoluzione dei problemi della tua casa o del tuo ufficio.



Sopralluoghi e preventivi **GRATUITI**

Apertura e sostituzione **PORTE e SERRATURE**



Riparazione e sostituzione **TAPPARELLE** - cambio cinte - fornitura avvolgibili



Fornitura e montaggio **ZANZARIERE** a molla - zanzariere schermo fisso - zanzariere plisse'



Riparazioni idrauliche sostituzione e montaggio **SANITARI E RUBINETTERIA**



Trattamento e riparazione **FINESTRE** in legno



PITTURA appartamenti e uffici verniciatura ringhiere



339-3024414

e-mail: serviziperlacasa2p@virgilio.it
www.2pdisaratorraco.it

Paesi assordanti.

L'Italia è al secondo posto dopo gli Stati Uniti nella classifica dei Paesi più 'assordanti'. Con Napoli che, dopo New York e Los Angeles, sale sul podio delle città più rumorose. E' quanto emerge dai dati contenuti nel Consensus Paper 'Coping with noise', frutto di un tavolo di lavoro multidisciplinare che ha valutato e integrato con una revisione della letteratura scientifica i risultati di un'indagine Gfk Eurisko, promossa da Amplifon e condotta su 8.800 persone di 11 Paesi: Italia, Usa, Francia, Gran Bretagna, Portogallo, Belgio, Spagna, Australia, Paesi Bassi, Nuova Zelanda e Germania. Gli esperti hanno stabilito che il Paese più assordato risultano gli Stati Uniti (16%) e l'Italia (10%), seguiti da Francia, Gran Bretagna e Portogallo (7%). Chiude la classifica la silenziosa e 'compassata' Germania (2%). Le città più rumorose sono New York (36%) e Los Angeles

(24%), seguite da Napoli (15%), Parigi (10%), Londra, Bruxelles e Porto (8%). L'Italia, dunque, contende agli Stati il primato della rumorosità: il 29% della popolazione tricolore è troppo esposto al rumore (Enpi alto o medio-alto) e il 41% lamenta un incremento dei decibel rispetto al passato (contro una media internazionale del 34%). Tra le grandi città italiane, Napoli (Enpi alto del 15%) è quella che si fa sentire di più, superando per intensità di decibel Roma (9%), Milano e Torino (8%). A ogni latitudine, le fonti più frequenti di rumore sono le strade (esposizione medio-alta del 33%), le conversazioni tra le persone (28%), la musica di sottofondo (25%) e il trasporto pubblico (21%). Anche bambini (18%) e vicini di casa (18%) sono considerati una fonte inesauribile di baccano, più delle sirene di



emergenza (17%), di tv-radio ad alto volume (17%) e dello squillare dei telefoni (14%). Ma il nemico può attaccare anche dal cielo: il traffico aereo cittadino è considerato una fonte di disturbo sonoro dall'11% della popolazione. Il Paesi più con-

sapevoli dei rischi legati al troppo rumore sembrano essere Portogallo (44% di alta e medio-alta conoscenza), Italia (42%), Germania (28%) e Stati Uniti (28%). Tuttavia, la consapevolezza non sembra frenare alcuni comportamenti che possono esporre l'udito a un eccesso di rumore: dalla musica ad alto volume alle discoteche, fino ai concerti.

"Il sogno di arrivare in vetta ha creato scalatori..."

Il sogno di arrivarci insieme ha creato la nostra palestra".



di Alessio Vanni

L'arrampicata indoor è un facile punto di accesso per avvicinarsi al mondo verticale; grazie a questa possiamo scalare senza tener conto del cattivo tempo e senza comprare alcuna attrezzatura specifica perché si pratica a corpo libero, in totale sicurezza, grazie ai materassi sottostanti la parete e agli istruttori sempre presenti per insegnare ed aiutare i ragazzi.

Io Alessio, ho iniziato a giocare con la parete 5 anni fa, colpito da questa palestra di arrampicata per l'aria genuina e familiare che si respira, fatta anche di fantastica convivialità, scherzi, sfide e perché no, qualche volta anche una birra in compagnia; ho pian piano scoperto con grande piacere questa fantastica dimensione che insegna a fidarti di te stesso, delle tue capacità, insegna a non fidarti più delle tue paure, quest'ultime diventano solo delle momentanee distrazioni, si impara a pensare, ragionare ed ascoltare il proprio corpo soltanto nel presente, il passato e il futuro sono solo motivi di cadute. Definirei l'arrampicata uno sport che centellina grandissime soddisfazioni uniche. Successivamente ho iniziato ad insegnare l'arrampicata, l'arte del movimento e l'allenamento necessario, adesso sta a voi... "salite il primo gradino con fiducia, non occorre vedere tutta la scala...salite il primo gradino"



Perché scaliamo.

di Cristiano Castaldi

Una domanda che mi faccio spesso è: perché scalo? Sembra banale. Quando abbiamo una passione è naturale provare piacere e soddisfazione nell'esercitarla. Da bambino mi piaceva salire sugli alberi, lo facevo senza chiedermi il perché, mi piaceva e basta. Dopo il paracadutismo, il windsurf e il deltaplano sono circa 15 anni che ho scoperto l'arrampicata sportiva. E' uno sport? Una disciplina? Una filosofia? Un'arte? Se la danza è un'arte anche il free climbing lo è. Dopo una giornata intensa di arrampicata in una delle tante falesie di cui noi italiani siamo ricchi, la sera torniamo a casa con i segni tangibili di quell'esperienza sulla pelle e non solo. Ogni singolo muscolo del nostro corpo ha lavorato, ma soprattutto è la testa ad essere sfinita. La componente psicologica è essenziale per questo sport così individualista ma anche così aggregante. Arrampicando sconfiggiamo le nostre paure più antiche e, dopo, ci sentiamo più forti e realizzati, consci che ogni ostacolo può essere superato. Il nostro compagno di scalata è l'Amico che tutti vorremmo avere, è colui al quale mettiamo in mano la nostra vita. Perché scalo? Solo così mi sento profondamente vivo.



Se sei un amante del fitness, degli sport da combattimento o dell'arrampicata indoor, la nostra struttura è ciò che fa per te.

Aperta tutti i giorni dalle 15 alle 22 - IL SABATO dalle 15 alle 19

- Arrampicata
- Capoeira
- Ginnastica per la terza età
- Kick-Boxing
- Krav Maga
- Kundalini Yoga
- Personal Trainer
- Pugilato
- Sala Pesì
- Tai Chi Chuan



Loc. Pian Del Vantaggio 38 - Orvieto (TR)

Per informazioni: Chiara 340 3790498 - www.bricas.it - bhorvieto@gmail.com

Bricas





Sangiovanni

Macchine Agricole Industriali Edili

L'azienda Sangiovanni vanta una lunga esperienza nel settore della vendita e del noleggio di macchine agricole e industriali edili.

VENDITA
 Il settore vendita macchine e parti di ricambio macchinari agricoli, industriali, edili della nostra azienda si appoggia, da sempre, ai migliori marchi industriali.

- [Vendita Macchine Agricole](#)



Trattori gommati, motocoltivatori, motozappe, macchine specializzate per i vigneti.

- [Attrezzature](#)

Trinciatutto, fresatrici, aratri, erpici, atomizzatori per vigneti, spandiconcime, falciatrici.

- [Vendita Macchine industriali edili](#)



Miniescavatori, minipale, minidumper, piattaforme aeree.



ASSISTENZA
 La Sangiovanni, ricca di un notevole bagaglio di esperienza, garantisce professionalità ad ogni cliente per la soluzione dei più svariati problemi. Oggi siamo in grado di offrire un ottimo servizio di assistenza in sede.



RICAMBI
 Il reparto Ricambi può disporre di una vasta gamma di articoli. La nostra azienda fornisce ricambi originali Pasquali, BCS, ricambi di consumo, e lubrificanti Agip. Siamo particolarmente attenti nel dare tempestive risposte alle richieste dei nostri clienti sia nella fornitura che nell'assistenza.

ORVIETO
 Via dei Mercari, 7 - Bardano - Tel. 0763/316068
 e-mail: info@sangiovanmacchine.it
www.sangiovanmacchine.it



“Canta che ti passa”

Parlare di musica è un po' come parlare di calcio. Siamo appassionati, spesso praticanti e quando esprimiamo le nostre opinioni ci accendiamo come allenatori o vocal-coach. Tutto ciò è un bene perché vuol dire che la musica non è più un privilegio per pochi e a livello pratico e teorico offre un tracciato chiarissimo. Eppure ci sono degli aspetti su cui siamo scettici e che non consideriamo. La musicoterapia, gli studi scientifici e i trattati musicali che abbiamo ereditato dalla storia, ci suggeriscono che la musica può agire in modo benefico e quindi può essere un qualcosa che ci riguarda estremamente da vicino. Se parliamo dal presupposto che le note e il ritmo sono scolpiti nel nostro istinto, ci rendiamo conto che è naturale ad esempio tenere il tempo con i piedi o canticchiare quando ci sentiamo allegri. Lo facciamo inconsapevolmente la maggior parte delle volte. I nostri corpi sono strumenti dotati di timbriche, risonanze, tempi e voci. Noi stessi siamo musica e abbiamo una predisposizione atavica ai suoni. Siamo suscettibili alle frequenze musicali sia a livello emozionale che fisico. La visione del canto nei mantra buddista è un esempio: nelle loro preghiere le vibrazioni che provengono dalla voce di ogni praticante, orientate su determinate parti del corpo, hanno effetti rilassanti ed energizzanti. Ovviamente è necessario imparare ad ascoltarsi e ad avere una consapevolezza maggiore di ciò che accade nel nostro corpo. Inoltre i monaci buddisti hanno sviluppato tecniche



vocali straordinarie come la capacità di eseguire due suoni contemporaneamente; il così detto “canto bitonale”. Ritornando alla musica che cura, si tratta quindi di una specie di terapia con medicine a costo zero senza effetti collaterali. Negli ultimi anni sono diversi gli studi fatti dalle

università a riguardo, ma vale la pena avere una maggiore attenzione su questo tipo di mezzo. Magari il famoso “canta che ti passa” non è altro che un invito a questa sorta di cura alternativa. Piccole pillole di felicità a portata di mano.

di Lapietra Liberata

Ucraina e Guerre stellari.

Un artista ucraino ha sostituito la statua del comunista russo Vladimir Lenin con quella di Darth Vader, il personaggio di “Guerre Stellari”. Il monumento si trova in una fabbrica locale nella regione di Odessa. Lo scultore, Alexander Milov, l'ha realizzata con del gesso nero, e assicura che si tratti della prima statua del genere nel mondo. Milov ha trasformato la statura dell'epoca sovietica dopo che in Ucraina e' stata approvata una nuova legislazione che obbliga la rimozione di tutti i simboli comunisti. Lo scultore ha detto di sperare che la sua opera si converta in un'attrazione per tutti i fan di “Guerre Stellari” nel mondo.



Rischio fertilità nei maschi.

Gli uomini italiani che cercano il primo figlio sono tra i più vecchi al mondo, con un'età media di 35 anni e un mese, e questo compromette seriamente la loro capacità fecondante, confermando come anche per i maschi esista un 'orologio biologico' per la riproduzione. "Siamo abituati a ritenere che gli effetti negativi sulla capacità riproduttiva umana, il cosiddetto 'orologio biologico', siano prerogativa tipicamente femminile - afferma Rocco Rago, neo direttore del rinnovato centro di PMA dell'ospedale romano Sandro Pertini -. Invece oggi è scientificamente dimostrato che anche le caratteristiche funzionali dello spermatozoo, e cioè motilità e morfologia, peggiorano con l'aumentare dell'età, così come anche dannosi al DNA che lo spermatozoo trasporta aumentano con il trascorrere del tempo". Rago è promotore insieme ad Andrea Lenzi (Presidente della Società Italiana di Endocrinologia) della nona edizione delle 'Giornate di Andrologia e Medicina della Riproduzione', in corso a Sabaudia. Uno studio retrospettivo eseguito in Danimarca, Germania, Italia e Spagna, su donne tra i 25 e i 44 anni, ha dimostrato che nelle donne tra i 30 e i 34 anni il rischio aborto aumenta se è l'uomo ad avere più di 40 anni.



un MATRIMONIO “Da Mare”

UN MATRIMONIO VERDE TIFFANY

Una ragazza dal sorriso contagioso, piena di entusiasmo e dolcezza ed un ragazzo dagli occhi di ghiaccio. Una storia d'amore di quelle belle davvero che durano ormai da anni. Luca e Alessia si sono presentati così al nostro primo incontro: felici, sorridenti e con la chiara idea di rendere ancora più speciale il giorno del loro matrimonio. Il verde Tiffany, colore preferito di Alessia, è diventato il fil rouge dell'intera cerimonia ed ha esaltato il tema scelto dagli sposi: il mare. Le meraviglie degli abissi sono diventate protagoniste del nostro allestimento. Un matrimonio Tiffany è un evento rigorosamente bon ton, dove la raffinatezza fa rima con l'eleganza, ma nel caso di una coppia come Luca ed Alessia, non potevamo tralasciare due ingredienti fondamentali: romanticismo e originalità. Un messaggio in bottiglia per annunciare il lieto evento, un tableau che riproduce uno scintillante fondale marino con tanto di forziere dimenticato negli abissi e bomboniere in porcellana bianca a forma di conchiglia. Ogni più piccolo dettaglio del matrimonio è stato pensato come evocativo dell'imponente e maestosa meraviglia del mare. Menu, tableau e centrotavola, si sono arricchiti di gocce scintillanti, madreperla, conchiglie, sabbia e cristalli, in un atmosfera sognante. Le stelle marine hanno adornato l'acconciatura della sposa, e le composizioni floreali. Il tema del mare, poco utilizzato nella nostra zona, ha riscosso un enorme successo forse perché, come affermava Virginia Wolf: “Ogni onda del mare ha una luce differente, proprio come la bellezza di chi amiamo”.



DICONO DI NOI:
 “Grazie ai consigli e alla professionalità di Azzurra e Donatella, il giorno del nostro matrimonio è stato indimenticabile... Con la loro attenzione per i particolari, creatività e raffinatezza hanno saputo soddisfare ogni nostro desiderio!!”
 Luca e Alessia



Verdemela di Danielli Azzurra
 Via della Resistenza, 15
 Allerona Scalo
 320 1955146 - 334 6821352

Verdemela
 L'ARTIGIANATO ARTISTICO
 ALLESTIMENTI CERIMONIE
 PARTECIPAZIONI
 TABLEAU
 BOMBONIERE

EPILDREAM
 L'EPILAZIONE CHE HAI SEMPRE SOGNATO
 Costi paragonabili alla ceretta!
RISULTATI STRAORDINARI IN POCHE SEDUTE
 DIBI CENTER
 di Paola Urbani
 VIA DEGLI EUCALIFTI
 CICONIA - tel. 0763 305510
 dibicenterorvieta@dibero.it

MR Office & Shop di Massimo Rumori
 • assistenza tecnica qualificata
 multifunzioni, fotocopiatrici, stampanti, fax, calcolatrici, bilance, registratori di cassa
 • vendita mobili per ufficio, accessori, materiale di consumo, fax, registratori di cassa, sistemi pos, multifunzioni, fotocopiatrici, stampanti, calcolatrici, bilance, bilco elettronico, sistemi per l'etichettatura
 • laboratorio abilitato
 dall'Agenzia delle Entrate per verificazioni periodiche dei misuratori fiscali
 Via Comilio 16 05010 Piorano (TR)
 Tel./Fax 0763 374485 - Cell. 335 7571732
 e-mail: massimorumoriat@tiscali.it
 ISO 9001:2008
 Laboratorio Autorizzato Verificazioni Periodiche Prov. Agenzia Entrate N. 23065 del 22/07/2014

NATALE 2015

Festeggia con noi



Alberi Ecologici € 17,50

Decorazioni Natalizie a partire da € 0,50

Luci a led € 8,50

PELLET

Vasto assortimento e disponibilità immediata. CON CONSEGNA GRATUITA (minimo 40 sacchi da Kg.25 entro 30 Km.)

PELLET DI PURO LEGNO DI ABETE, CLASSE A1 CON CERTIFICAZIONE EN PLUS



PELLET DI PURO LEGNO DI FAGGIO E ABETE CLASSE A1 PRODUZIONE ITALIANA

- MANGIMI
- GIARDINAGGIO
- LEGNA E PELLET
- ANTINFORTUNISTICA
- OGGETTISTICA DA GIARDINO
- FERRAMENTA
- ACCESSORI PER CANI E GATTI
- MANGIMI PER CONIGLI E POLLI NO OGM



AGRICOLA MARIANI

Loc. Ponte del Sole, 34/35 - ORVIETO
Tel. 0763/344300

7 FENOMENI NATURALI DA NON PERDERE!



BOLLE DI GEYSER

Quando un geyser esplose, lo fa con grande potenza, lasciando tutti senza respiro. Eppure, pochi sanno che, prima che l'incredibile getto d'acqua si alzi verso il cielo, è possibile osservare la formazione interessantissima di questo fenomeno naturale: una gigantesca bolla d'acqua sul pro-cinto di esplodere con straordinaria violenza. In Islanda si possono vedere diversi geyser spettacolari, come per esempio il famoso Strokkur, che si ricarica ed "erutta" ogni 5 o 10 minuti. Possono anche essere visti nel Parco Nazionale di Yellowstone, o in Cile, Russia e Nuova Zelanda.

Ci sono fenomeni inspiegabili che hanno, però, spiegazioni scientifiche razionali. Tuttavia sono così affascinanti da lasciar viaggiare la mente di chi ha la fortuna e la volontà di vederli. Sono alcuni fenomeni naturali incredibili.



AURORA BOREALE E AURORA AUSTRALE

Certo, ci impiegano anni a compiere il loro percorso, ma le pietre mobili restano comunque uno dei fenomeni naturali più sorprendenti del mondo.



PIETRE MOBILI

Le pietre non si muovono, giusto? Beh, le cose non sono così semplici nella Racetrack Playa, un lago asciutto nella Death Valley (o Valle della morte) in California. Si tratta di un fenomeno geologico per il quale le pietre si muoverebbero per grandi distanze, ma senza l'intervento esterno di uomini o animali. Un mistero che ha affascinato per decenni, prima della soluzione del giallo. A "muovere" le pietre, o ad agevolare il loro slittamento, sarebbe un sottile strato di ghiaccio che si forma sulla superficie del lago.



MULINELLI

Non ci si stanca mai di ammirare l'azione dei mulinelli, un'aura tra mito e leggenda li avvolge. Si tratta di turbine capaci di ingoiare una barca intera e di trascinarla sotto le onde. Pauroso, no? Saltstraumen, in Norvegia, è il mulinello più potente del mondo. Anche se il mare vi sembra calmo ci sono sempre forti e pericolose correnti sottomarine. Quindi, tenete da parte il costume e non entrate in acqua, per ogni evenienza. Ammirate questo spettacolo dalla riva!



ECLISSI SOLARE E LUNARE

Vedere come la terra in pieno giorno si oscuri e diventi magicamente buio per qualche secondo, o ammirare luna e sole sovrapporsi, creando un cerchio



ALBERI COLORATI

Va bene, a prima vista può non sembrare un fenomeno così strano. Molti alberi hanno forme particolari, e rami lunghissimi. Alcuni arbusti hanno però anche un tocco di colore in più. Pensate ai Rainbow Eucalyptus, alberi stravaganti tinti d'arcobaleno, dal nome inconfondibile. Se ne possono trovare nel Sud-Est asiatico e in Oceania, in particolare in Indonesia, Papua Nuova Guinea e nelle Filippine. La vostra vacanza si tingerà di rosa. Poi di blu.



NUVOLE DI MADREPERLA

La foto mostra chiaramente i colori e la luce straordinaria di queste che chiamano nuvole, ma che nuvole non sono: si tratta infatti di composti di acido solforico e nitrico, non di acqua. I colori e la luce magnetica che irradiano, standosene nella stratosfera per minuti interi, è un vero spettacolo naturale. Capita di vederne in inverno, soprattutto in luoghi freddi e, preferibilmente, all'alba o al tramonto. Una esperienza bellissima per accogliere o salutare un nuovo incredibile giorno.

Ristrutturazioni senza pensieri !!!
VUOI RISTRUTTURARE LA TUA CASA? PENSIAMO A TUTTO NOI.
 CON NOI TROVI TUTTO CIO' CHE CERCHI:
 COMPETENZA - QUALITÀ - RISPARMIO

MANFUSO SRL
 Costruzioni - Ristrutturazioni - Manutenzioni

Piazza Monte Rosa 33 ORVIETO (TR)
 carlomanfuso@yahoo.it
 Manfuso Restaurazioni Srl

329 63 56 593

UN TOUR PER IL LAZIO

CHE NON CONOSCIAMO...



ANTUNI, RI

Antuni si trova su un colle, completamente circondato dal Lago del Turano e collegato alla terra ferma solo da un sottile istmo. Il lago artificiale nasce sul finire degli anni '30, mentre la storia del borgo cessa improvvisamente durante la Seconda Guerra Mondiale, quando per errore, invece del ponte del Turano, fu bombardato il paesello. Il borgo medioevale è stato in parte ristrutturato negli anni '90 ed è interamente visitabile.

Visitabile solo in compagnia di una guida partendo dal comene di Castel di Tora.

MONTERANO, VT



A Nord di Roma, nella Riserva Naturale Monterano, ci sono le rovine di Monterano Anti-

ca. Un tempo glorioso feudo e ducato posseduto da famiglie importanti, è ora un insieme bucolico di affascinanti rovine. Il paese perse la sua impronta nel '700 e fu nel giro di pochi decenni definitivamente abbandonato a causa della malaria. La fortezza di Monterano è stata trasformata dal Bernini in un palazzo ducale di cui resta intatta la fontana con il leone scolpito dall'artista.

NORBA ANTICA, LT



Norba antica si trova a poche centinaia di metri dalla città di Norma. Il Parco Archeologico dell'Antica Norba raccoglie l'insieme di rovine romane e medievali di quella che un tempo fu una gloriosa città. A fianco a Roma Norba

aveva combattuto le Guerre Puniche. Dopo avere apertamente appoggiato Mario e dopo la vittoria di Silla i suoi abitanti si uccisero e diedero fuoco alla città, certi della rappresaglia romana. Fu poi in parte ripopolata nel basso medioevo e ceduta definitivamente all'abbandono nel XII secolo.

GALERIA ANTICA, ROMA

A due passi dal Borgo di Santa Maria di Galeria iniziano a vedersi, in parte sepolti dalla vegetazione, i ruderi dell'antico paese. Più in alto, in cima allo sperone tufaceo, ci sono i resti della città con le strade, gli edifici sgretolati e il verde che prende il sopravvento. Il borgo, che in epoca etru-



sca era un'importante città, popolata poi fino al '700, fu abbandonato in seguito alle incursioni saracene e per la malaria che all'epoca flagellava l'Agro Romano.

FALERI NOVII, VT

A metà strada tra Fabrica di



Roma e Civita Castellana ci sono le rovine di Faleri Novii. La città era stata un importante centro etrusco presto caduto sotto la dominazione romana. Popolata anche nel Medioevo è stata abbandonata nel '700 quando le battaglie tra francesi e borbonici distrussero in parte l'abitato.



Facciamo un tour dei paesi abbandonati più belli della regione in un viaggio nella storia dal fascino decadente.

Oggi le rovine riportate alla luce mostrano tutta la stratificazione architettonica e culturale del paese circondata da una campagna quasi incontaminata. Sono visibili le abitazioni, una chiesa romanica e un'abbazia, il teatro e le vie urbane tra cui un tratto della Via Cimina.



Camerata Vecchia è poco distante da Subiaco (vicino a Camerata Nuova). Il borgo versa in un profondo stato di rovina e non è facilmente accessibile, arroccato a 1200 metri di altezza. Proprio per questo però il panorama è impressionante ed è toccante immaginare che solo un secolo e mezzo fa la gente ci viveva e lavorava, costretta a scappare da un grande incendio.

CELLENO, VT



Poco distante da Celleno Nuova c'è un'altra città abbandonata fondata in epoca etrusca. Come le altre città della zona subì la dominazione romana e rimase a lungo un importante nodo di comunicazione. Nel 1696 un devastante terremoto la danneggiò seriamente e poi le guerre napoleoniche, le epidemie e ancora un terremoto hanno indotto gli abitanti superstiti a ricostruire una nuova città poco più in là. Da visitare ci sono le case in tufo rosso, l'incredibile castello Orsini con tanto di fossato e poi le chiese e quello che rimane delle strade di Celleno.

CAMERATA VECCHIA, ROMA

NORCHIA, VT



Norchia fu una grande città Etrusca, famosa oggi soprattutto per la grande necropoli disseminata intorno all'abitato e sui fianchi tufacei della collina. Oltre che etrusca però la città fu anche romana e medioevale. Ce lo dicono i resti del castello e le tombe utilizzate nel medioevo come abitazioni a grotta. Norchia fu abbandonata alla metà del '400 a causa di una grave epidemia di malaria.

Salve a tutti, mi chiamo **Elia Veschitelli** e sono lo chef del ristorante

fantasy
PIZZA & FOOD

Cari lettori questo mese voglio sorprendervi con una ricetta orientale:

Wok di verdure con trancetti di pollo e salsa alla soia

Ingredienti per 4 persone:

- 400g di petto di pollo
- 4 carote
- 4 zucchine
- 1 peperone
- ½ cipollotto
- 1 cavolo cappuccio
- Salsa di soia, olio extravergine d'oliva e sale.



Procedimento:

Per preparare questa ricetta avrete bisogno di una Wok, la potete trovare nei negozi specializzati per la cucina o altrimenti la potete ordinare da internet. La Wok è un utensile per cottura di origine cinese e tipica della cucina orientale, simile ad una padella, ma più bombata. Ideale per cotture veloci, garantisce croccantezza agli alimenti come verdure, pesce pasta riso e carne. Pulite i petti di pollo privandoli del grasso e della cartilagine centrale poi tagliateli a listarelle. Lavate accuratamente le verdure e pelate le carote. Aiutandovi con una mandolina (taglia verdure) dovrete ottenere delle strisce sottili di verdure. Ponete tutti gli ingredienti in dei piccoli recipienti mantenendoli tutti separati. Mettete a scaldare la Wok sul fuoco alto, ungetela con un cucchiaio d'olio e quando la vedrete fumare aggiungete gli straccetti di pollo facendoli dorare. Ponete gli straccetti in un recipiente e ripetete l'operazione con le verdure che andrete a mettere nella Wok in quest'ordine: Cavolo, cipollotto, carote, peperoni e zucchine. Fate cuocere il tutto sempre a fiamma alta e con un altro cucchiaio d'olio se occorre. Aggiungete gli straccetti di pollo che avevate messo da parte e continuate la cottura per un altro minuto. Spegnete la fiamma e insaporite con la salsa di soia, e aggiustate di sale se serve. Impiattate e servite.

Se volete assaggiare questo ed altro potete trovarmi qui:

Via Cesare Battisti, 5
Castel Viscardo
tel. 0763 361215

pizzeria-ristorante
caffetteria, pranzi veloci, merende,
menù da asporto e al tavolo.



Fantasy Pizza & Food

IDRO+PLUS
di CORRADINI PATRIZIO

IMPIANTI IDRAULICI, TERMICI E DI CONDIZIONAMENTO.
CENTRO ASSISTENZA STUFE A PELLET EDILKAMIN E CLAA.
CENTRO ASSISTENZA CALDAIE A GAS FERROLI.



Loc. Pian del Vantaggio, n.40 Orvieto(TR)
Tel.3488156331/3294137024e-mail:patriziocorradini@libero.it

**NON ANDARE A LETTO
CON IL PRIMO CHE CAPITA**



erreci
Professionisti del riposo
materassi - poltrone ortesi - diversi letti

31010MATERASSIERRECI.IT WWW.MATERASSIERRECI.IT
ORVIETO - STRADA DELL'ANCONA, 13Q - TEL. 0763 314031