



## In questo numero...

ASSEMBLEA ORDINARIA ANNUALE DEI SOCI

1

ELENCO DONATORI PREMIATI

2

RINGRAZIAMENTI

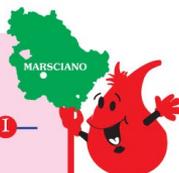
4

LA SALUTE INIZIA DALLA TAVOLA

4

IL RISO FA BUON SANGUE

4



**A TUTTI I SOCI  
E A TUTTE LE FAMIGLIE**

## **ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI CON PREMIAZIONE DEI DONATORI BENEMERITI**

**DOMENICA 27 FEBBRAIO - ore 9,00  
TEATRO CONCORDIA MARSCIANO**

### **CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA ANNUALE DEI SOCI**

Ai sensi e per gli effetti dell'Art. 8 e dell'Art. 9 del nostro Statuto, l'Assemblea Ordinaria annuale degli Associati dell'Avis Comunale di Marsciano "Dott. Angelo Cavalletti" OdV è stata convocata alle ore **06:00** del giorno Domenica **27.02.2022** in prima convocazione e **alle ore 09:00** dello stesso giorno in 2° convocazione presso il Teatro Concordia di Marsciano.

Seguirà lettera di convocazione personale a ciascun socio e vi comunichiamo che in questa occasione consegneremo le benemerenze ai donatori che purtroppo, a causa della pandemia, non è stato possibile organizzare la consueta Giornata del Donatore circostanza in cui assegnavamo questo importante riconoscimento.

**Nella pagina seguente l'elenco dei premiati.**



## ORO CON RUBINO



ALUNNI MASSIMO  
BISCOTTI GIANFRANCO  
FALINI ALVARO  
GATTI ROLANDO  
GENTILI FRANCESCA  
MARINACCI IVANO  
MAZZOCCHINI MILVA  
MORTARO MARIO  
NATALIZI ENRICO  
PAOLUCCI RAGNI NOVELLA

## ORO



BACCAILLE SARA  
BALDASSARRI CLAUDIO  
BERTI MARTA  
BRIZZI ROBERTO  
CARBONI GIULIANO  
CARLONI ALDO  
ELETTO INCORONATA  
FOGLIANI AMEDEO  
GIORDANO CONCETTA  
LIPPARONI SIMONE  
LIVIABELLA GIANLUCA  
MARIOTTI FABRIZIO  
MINCIOTTI ROBERTO  
MONTINI MIRKO  
PANETTO ROBERTO  
RUBECA SABRINA  
SACCHEI ZACCHEO FABRIZIO  
SASSINELLI OSVALDO  
SPACCINO GABRIELLA  
SPACCINO STEFANO  
TADDEI ALFIO  
TASSI DANILO  
TRAVAGLINI TIZIANA

## ARGENTO DORATO



ABOUZROU AHMED  
ALBINI ALESSIO  
BASTIANI CAROLINA  
BONOMI GIULIO  
CAPPONI MAURO  
CECI ENRICO  
CENCI NICOLA  
CERQUAGLIA ANNA  
CINTIA GRAZIANO  
CINTIA LUCIA  
COSTANZI ANDREA  
CUCCILOTTI LAURA

FILIPPETTI DANIELE  
FRANCUCCI ROSSI MARCO  
KOWALSKA TERESA JOLANTA  
KRACZKOWSKA BOZENA  
LUCIANI VALENTINA  
MANCINELLI PAOLO  
MASSETTI MANUEL  
MERCANTI SABRINA  
MLAIJI RACHID  
MORETTI MICHELE  
PALLOTTI RIZIERO  
PATACCA SERGIO  
PEZZANERA MARCO  
RISTESKI BLAGOJA  
ROSSI MIRIANA  
ROSSINI ROSCINI MARCELLO  
TENTELLINI MASSIMO  
TOMASONI SERENA  
TOMASSINI ELEONORA  
TROVARELLI JESSICA  
ZOPPETTI MAIDA

## ARGENTO



ADANTI PAOLO  
BACIARELLI FALINI MORENA  
BIANCHI ANTONELLO  
BICCHIERARI MARTINA  
BONCOMPAGNI ALESSIA  
CACIOTTO LUANA  
CAGNOLI STEFANO  
CALISTI STEFANO  
CALZOLA MAURO  
CAPOCIUCHI ANDREA  
CASTELLANI ANDREA  
CATALDO VALERIANO  
CERQUAGLIA ILARIA  
CHARIQ AZIZ  
CHIAPPINI BEATRICE  
CINTIA FABIO  
CIPOLLETTI LETIZIA  
COLETTI LETIZIA  
COPPOLA FRANCESCA  
COZZOLINO DONATELLA  
CROCIONI ALESSIO  
CUTINI PIERLUIGI  
DURANTI MICHELE  
FEDERICI CHIARA  
FERRANTI MAURO  
FILIPPETTI FRANCESCO  
GIGLIONI MICHELA  
LANFALONI FEDERICA  
LIVI DANIELE  
LUCHETTI MAURO



MARIANESCHI DONATELLA  
MASSINELLI FEDERICO  
MATTELLI GIULIA  
MELANI MARTA  
MEZZASOMA MARIANITA  
MONTAGNOLI GIANMARCO  
MONTECCHI DANIELE  
MOSCHETTI ILARIA  
NULLI DANILO  
PAOLETTI PAOLO  
PASCOCCI LUCA  
PASQUINI ATTILIO  
PASQUINI ROBERTO  
PATACCA ROBERTA  
PERSICHETTI GIORGIO  
PLAIU MARIUS VASILE  
PROSPERI GIAMPIERO  
RELLINI COSTANTINO  
ROMUALDI IGOR  
ROSI LEONARDO  
SARGENTINI MATTEO  
SAUL MARIUS ORLANDO  
SCALI NELIANA  
SFURIO MARIA ROSA  
SPALLACCIA CLAUDIO  
SUBICINI ROBERTO  
TASCINI DANIELE  
TIBERI ALFONSO  
TORTOLINI FRANCESCO  
VITALE CARMINE  
VOLPI ALESSIO

## RAME



ALESSANDRI DANIELE  
AMBROGLINI BENEDETTA  
BAIOCCO LEONARDO  
BIANCONI BENEDETTA  
CAIELLO AGNESE  
CALZOLA MAURO  
CAPOCIUCHI MICHELE  
CARBONI MARRI SARA  
CAVALLETTI FRANCESCO  
CAVALLETTI MARCO  
CHINE' MIRELLA  
CIAVOLA RICCARDO  
CIPOLLETTI LETIZIA  
COPPOLA FRANCESCA  
CROCIONI ALESSIO  
DOMENICHETTI STEFANO  
DOMINICI GIANLUCA  
FEDERICI CHIARA  
FELICIANI MARCO  
FERRANTI MAURO  
GELOSI EDOARDO

GELOSIA FRANCESCO  
GHERARDELLI LORENZO  
GIUSTI CARLOTTA  
GIUSTI ROBERTA  
GROSSI ANGELA  
HAMMAL NOURREDINE  
JAKU ELIZON  
LEANDRI FILIPPO  
LEONARDI LUCA  
MARCHINI FRANCESCO  
MARIANESCHI DONATELLA  
MARIANESCHI EMANUELE  
MARIANI ALESSIO  
MASSINELLI FEDERICO  
MATONI GIUSEPPINA  
MAZZOCCHINI DIEGO  
MENGHINI ROBERTO  
MESCOLINI DANIELE  
MORETTI LUCA  
MUNZIO CLAUDIA  
MURACA ROSA  
MUSAT IONUT ALIN  
NUHU SARA  
PALOMBI DAVID  
PASQUINI ATTILIO  
PENA MEDINA SUSAN  
PERSICHETTI GIORGIO  
PERUCCA MATTIA  
PINCI FEDERICA  
POSTI ILARIA  
POSTI MASSIMO  
RADICIONI LUCA  
RANOCCHIA CLAUDIA  
RIPICCINI AZZURRA  
ROMUALDI IGOR  
ROSI LEONARDO  
ROSSI GIORGIA  
RUSU OLGA  
SADRAOUI JILALI  
SALEPPICO ALESSANDRO  
SAUL OANA DOINA  
SCALI NELIANA  
SCARABATTOLI GIULIA  
SIMEONI MARCO  
STUFARA DONATELLA  
TASSI FILIPPO  
TERRADURA GABRIELE  
TIROLI CLAUDIA  
TOMASSINI SARA  
TREQUATTRINI MARCO  
VESCIO GIADA  
VESCOVI EMANUELE  
WASIK MARZENA



*Il Presidente e tutto il Consiglio Direttivo, a nome di tutti i soci Avisini, esprimono un ringraziamento particolare e affettuoso a tutti coloro che nell'anno appena concluso hanno voluto essere vicini alla nostra associazione con un gesto tangibile a sostegno della nostra attività, grazie a:*

Comune di Marsciano  
Elettromeccanica Srl  
Trotta Maria Stella

Dipendenti delle aziende/ditte:  
Comune di Marsciano  
Comunità Montana O.N.A.T.  
EMU GROUP S.p.A.  
FBM Fornaci Briziarelli Marsciano SpA  
Usl n. 1

**E TUTTE LE DITTE E I PRIVATI CHE HANNO CONTRIBUITO ALLA RACCOLTA FONDI PER L'OSPEDALE DELLA M.V.T. DI PANTALLA**

## La salute inizia dalla tavola *di Valentina Benfatti*

**LA POLENTA** è un antico alimento di origine italiana a base di farina di mais, ha tradizioni millenarie ed è molto gradevole come piatto invernale.

Ma quali sono le caratteristiche e le proprietà nutrizionali?

Dal punto di vista nutrizionale il mais contiene soprattutto carboidrati complessi, acidi grassi polinsaturi, quasi tutti gli amminoacidi essenziali e vitamina E. Il suo contenuto proteico è notevolmente ridotto, ragione per cui impegna poco la funzionalità renale, e inoltre grazie anche all'assenza di glutine può essere usato dai celiaci. La Vitamina E che possiede è un potente antiossidante e aiuta il lavoro del fegato. Non trascurabile è il contenuto in ferro e in potassio, mentre il calcio è presente in quantità modesta. Tra i micronutrienti troviamo anche magnesio, zinco e selenio. Quest'ultimo è un antiossidante con riconosciute proprietà antitumorali. La polenta è un alimento che può essere utile nel favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso, in casi di stipsi e problematiche dell'apparato digerente. La presenza dei grassi polinsaturi la rende preziosa nelle patologie della pelle, come psoriasi, dermatiti ed eczema. Controindicata invece nelle dissenterie e nel diabete scompensato. La polenta è un alimento che può essere consumato sia come piatto caldo sia freddo, molto utile nelle diete dimagranti poiché ha un alto potere saziante. Le sue proprietà nutrizionali potrebbero essere influenzate non solo dagli ingredienti usati per cucinarla ma anche dalle procedure di cottura. Ad esempio la polenta con olio extra vergine d'oliva è molto utile nelle diete dimagranti e per chi non tollera il pomodoro, con i funghi è sconsigliata nelle gastriti e coliti infiammatorie, con tendenza alle scariche intestinali per il potere irritativo dei funghi. Se inseriamo formaggi diventerà un piatto più energetico e completo e nel caso aggiungerei solo un bel contorno crudo per concludere il pasto.



## IL MISO FA BUON SANGUE

L'ANGOLO DI ALFREDO



Un giovane medico cinese appena laureato non riesce a trovare lavoro né presso gli ospedali, né presso cliniche private. Decide allora di aprire un proprio studio e come pubblicità sparge la zona di volantini che dicono che lui risolve tutti i problemi delle malattie a soli 20 euro, e nel caso non ne sia capace darà 100 euro lui al paziente insoddisfatto.

Un avvocato legge il volantino e pensa di incastrarlo con delle false malattie e guadagnarsi i 100 euro.

Si presenta e dice: "Dottore, non riesco più a sentire i sapori. Sono disperato".

"Non si preoccupi, li risolviamo tutto. Infelmia, scaffale n. 20, fialetta numero 5".

Il medico rompe la fialetta e la versa sulla lingua dell'avvocato. "...Ma questa è benzina!"

"Visto! Ha liacquistato il gusto dei sapori. 20 euro".

L'avvocato incavolato paga, ma medita vendetta e così il giorno dopo si ripresenta dal dottore cinese.

"Dottore, ho perso la memoria, non mi ricordo più nulla!"

"Non si preoccupi, li risolviamo tutto. Infelmia, scaffale N. 20, fialetta numero 5".

"Ma quella è la benzina di ieri!"

"Visto! Ha liacquistato la memoria. 20 euro"

L'avvocato è infuriato, paga, si arrovella e ne studia una più difficile e il giorno dopo torna dal dottore cinese.

"Dottore, ho perso la vista! Non vedo più niente! Mi aiuti!"

"Mi dispiace ma questo problema non sono capace di li risolvere. Ecco a lei 100 euro." E dà i soldi all'avvocato.

"Ma questo è un pezzo di carta igienica" dice l'avvocato.

"Visto. Ha liacquistato la vista. 20 euro".

**Per darci una mano  
o per diventare donatore...**

segui su



la nostra sede è in Via B. Buozzi, 21 a Marsciano.

Siamo aperti dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 11

e il giovedì pomeriggio dalle 17 alle 19.

Tel. e Fax 075.8748916

www.avismarsciano.it

e-mail: marsciano.comunale@avis.it

Il centro di raccolta presso il nuovo Ospedale di Pantalla è aperto tutti i giorni dal lunedì al sabato (escluso il mercoledì) ed ogni terza domenica del mese (escluso il mese di agosto) dalle ore 7,45 alle ore 10,40.

**è obbligatoria la prenotazione**