



Il terriccio universale per piante e giardini, nei migliori vivai, ferramenta e negozi di hobbistica.



Aprilia (LT) Via Frassineto, 1 Tel. 06 92 54 180 Fax 06 92 54 302 www.selfgarden.it - info@selfgarden.it



Direttore Responsabile **Dott.ssa Marilena Ferraro**direttore@sferamagazine.it



Editoriale

edizione · giugno 2013

Seguici anche su:





www.sferamagazine.it

ari amici, l'estate è finalmente arrivata: il mare e il divertimento si affiancheranno alle responsabilità di tutti i giorni. Come avete visto nell'immagine di copertina, abbiamo dedicato questo numero di Giugno alla **Moda Mare del 2013** ma troverete il nostro giornale ricco, come sempre, di tante notizie legate all'Attualità, e in particolari agli sviluppi che si prospettano nel campo della comunicazione e della tecnologia nei prossimi anni ma anche al benessere e alla salute, con consigli sui trattamenti di cui potete usufruire all'interno delle SPA durante i periodi estivi. Per gli amanti del Plein Air, nella rubrica fissa troverete tutti i principali sconti di cui si può godere viaggiando in **traghetto nel Mediterraneo**.

È davvero un mese speciale, per i giovani e per la città di Aprilia. Nel primo caso abbiamo pensato di offrire alcune dritte per affrontare l'ansia da esame; una massa enorme di teenager si troveranno, infatti, ad affrontare il primo dei passaggi fondamentali della propria vita, **l'Esame di Stato**, con tutte le tensioni che esso comporta; nel secondo caso termina questo mese il confronto elettorale tra i candidati per il Comune ad Aprilia e con le **elezioni del 26 e 27 Maggio** le carte verranno scoperte e sapremo qual è la fazione a cui la popolazione apriliana intenderà dare la sua fiducia e il suo consenso.

Come al solito troverete le ultime novità legate all'Ambiente e ai Motori nelle apposite rubriche e... tante altre cose. Speriamo, come ogni mese, di regalarvi qualche momento di svago affrontando comunque argomenti importanti. Attendiamo anche in questo periodo i vostri commenti e ricordate che potete seguirci anche online su www.sferamagazine.it, su Facebook e Twitter.

Buona lettura!

Morilena Ferraro



REDAZIONE

Registrato al nº 370 del 2 maggio 2007

Presso il Tribunale di Latina. Anno VI N° 11 Giugno '13 Chiuso in redazione il 21 Maggio Distribuzione GRATUITA nel Lazio, nelle province di Roma e Latina e precisamente ad Aprilia, Cisterna, Pomezia, Anzio, Nettuno, Latina, nei maggiori punti di aggregazione come Bar, Pizzerie, Uffici postali, Banche, Palestre, Agenzie di Viaggi, Farmacie, Centri Estetici e Parrucchiere. Distribuzione manuale alle principali stazioni ferroviarie come Aprilia, Latina, Anzio, Nettuno e Cisterna. In Abbonamento postale in tutta Italia. Angels Studio Comunicazione s.r.l. Direttore responsabile Dott.ssa Marilena Ferraro Responsabile Web Ing. Marco Ferraro Grafica Aurora Giordani

Collaboratori

Silvia Petrianni, Maurizio Brera, Fabio Benedetti, Stefania Saralli, Sefania Cocco, Vincenzo Ferraro, Adriano Montisci, Simone Farconi.

Edizione Web

sferamagazine.it

Redazione e pubblicità

Aprilia C.s Giovanni XXIII, 18 Tel \ Fax 06 92 75 345 - Cell 338 30 15 230 email redazione@sferamagazine.it

Abbonamenti

Per le modalità di abbonamento contattare la Redazione.

È vietata ogni tipo di riproduzione di testi, immagini, foto, grafica e pubblicità. Le collaborazioni sono da considerarsi, salvo accordi scritti, gratuite e non retribuite, tutto quanto pubblicato e' coperto dalla corrente normativa in termini di diritto d'autore e copyright.

Convenzionati con:



Associazione Italiana delle Imprese Cosmetiche

Stampa **Pignani Printing S.r.I.**

La carta utilizzata per stampare Sfera Magazine è certificata:



Forest Stewardship Council - www.fsc.org



Anno VI - n° 11 - giugno '13 uesto numero

In Copertina

Foto / Make Up: Massimo Daniele Modella: *Ilaria Pirri*



- Tablet e computer: sarà la mente a controllarli
- Scoperto l'interruttore della creatività
- Le migliori città per pedalare
- Il panino senza tempo
- Il Baratto online è semplice
- Smartphone e fotocamere fotovoltaici

11 Elezioni

• Quote rosa: come si vota

13 Salute

- Buone abitudini per proteggere i denti
- Il dolore alla spalla

13 Cover Story

• Estate di moda

18 Salute

• Estate amica dello stomaco

20 Benessere

- Per superare i problemi scrivi una poesia
- Un profumo migliora la vita
- Centri SPA in estate

23 Inserto: La Movida

- Cinema: U.S.A. contro John Lennon
- Musica: Banco del Mutuo Soccorso+Osanna

27 Benessere

- Amminoacidi contro l'invecchiamento
- Ansia da esame, rimedi naturali
- Stop alla pressione con il succo di barbabietola
- Pelle più sana con l'ossigenoterapia

32 Estetica

- La cellulite si sconfigge con il costume da bagno

34 Fitness

• Tutti gli sport dell'estate

35 Infanzia

• Genitori elicottero e figli depressi

36 Ambiente

- Il successo di"Differenzio anch'io"
- Cindy: il vaso-portacenere

38 Plein Air

• Mediterraneo in camper

40 Viaggi e Reportage

• Cindy: il vaso-portacenere

43 Drivezone

- · Opel, nuovi motori in uscita
- Nuova Kla Carens dalla taglia media

45 Ecodrive

• i3: la nuova elettrica della BMW

46 La Sfera di Cristallo/C'è un messaggio per...











Tablet e computer: sarà la mente a controllarli

Addio password e tasti complicati, si farà tutto con il pensiero

di Maurizio Bruera

ra dieci anni lo schermo di un tablet potrà essere controllato con la mente. Non è una bufala di quelle che girano su internet, o una semplice idea troppo avveniristica; ce lo assicura Samsung. che ha ideato un brevetto assieme al professor Roozbeh Jafari della University of Texas di Dallas, il quale prevede la creazione di un tablet controllato attraverso l'elettroencefalogramma, ossia con un sistema EEG wireless. Gli studi sono ancora nelle fasi iniziali e potremmo attendere parecchio tempo prima di vedere un prototipo funzionante. Al momento si cerca di collegare l'utilizzo dell'elettronica alla stimolazione di alcune parti del cervello note, in modo da associare un'azione a un determinato comportamento di occhi e cervello. È più di un semplice esperimento, volge la sua attenzione soprattutto a quelle persone che purtroppo hanno difficoltà motorie. Roozbeh Jafari ed il suo team cercheranno quindi "il modo di introdurre il controllo con la men-



te dei propri dispositivi, affinchè queste ultime riescano a connettersi al mondo". In particolare, in un video demo che i ragazzi di Technology Review hanno potuto visualizzare in anteprima, si è visto come i ricercatori siano stati in grado di lanciare le applicazioni sui propri tablet semplicemente fissandone l'icona con lo sguardo e battendo le ciglia a una determinata frequenza

Il professor Jafari afferma di star lavo-

rando su elettrodi EEG molto più comodi ed adatti rispetto a quelli tradizionali, che invece prevedono elettrodi di contatto bagnati e sono scomodi da usare. "Ajafari sta progettando dei sistemi senza materiale liquido, ma che comunque richiedono all'utente di indossare un cappello sulla testa con svariati fili. Il suo gruppo sta lavorando a un dispositivo che potrebbe sembrare un berretto che le persone indossano tutto il giorno", dice Jafari. Password e computer del futuro: Un computer che legge i pensieri? Possibile. La UC Berkley School of Information ha inventato un programma per leggere le password nella mente di un utente. John Chuang, il coordinatore del progetto, ha adoperato un apparato già in vendita che costa circa 100 dollari e che si chiama NeuroSky MindSet. Si tratta di una sorta di casco con doti da elettroencefalogramma non invasive, che connesso tramite Bluetooth a un pc ne decifra le onde cerebrali

Da qui la possibile applicazione, secondo il ricercatore, al mondo delle password che potrebbero essere così sostituite dalle "passthought" (dove 'thought' sta appunto per pensiero). L'esperimento rientra nel campo dell'autenticazione biometrica che annovera anche la lettura della retina, delle impronte digitali o della voce che le aziende tecnologiche e anche quelle di videogiochi stanno già sperimentando •



Il progresso
nel settore
delle nuove
tecnologie
comunicative
aiuterà molto
le persone
con problemi
di disabilità.
Si prevede
in dieci anni
la conquista
di nuove mete



Scoperto l'interruttore della creatività

È stata individuata la specifica parte del cervello addetta a questa attitudine mentale

di Stefania Cocco

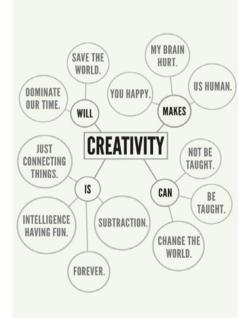
e la vostra personalità manca d'inventiva e d'estro creativo non datevi per vinti, oggi il "genio" è finalmente alla portata di tutti. Alcuni ricercatori dell'Università della Pennsylvania hanno scoperto che la corteccia prefrontale del nostro cervello funge da vero e proprio "interruttore" della creatività

I risultati della ricerca dimostrano che disattivando questa zona del cervello, sede della nostra cognizione, si possono raggiungere risultati migliori in quelle attività che richiedono flessibilità di pensiero e una spiccata creatività. Attraverso un esperimento, è stata mostrata una serie di oggetti di uso comune a un campione di 60 volontari, chiedendo loro di immaginare, per ciascun oggetto e nel minor tempo possibile, un uso diverso da quello ordinario.

L'operazione è stata ripetuta "spegnendo" la corteccia prefrontale, attraverso una stimolazione magnetica non invasiva, e si è osservato che in quest'ultimo caso i pazienti hanno risposto in un tempo più breve e trovato soluzioni decisamente più fantasiose. I risultati, pubblicati sulla rivista Cognitive Neuroscience, hanno confermato le ipotesi degli scienziati secondo cui un autocontrollo cognitivo troppo elevato freni la fantasia e l'inventiva, portando a risultati meno soddisfacenti laddove allentare le briglie dell'irrazionalità potrebbe costituire, invece, un vero vantaggio.

La corteccia prefrontale ha la precisa funzione di filtrare le informazioni inu-







tili che possono interferire con l'azione che stiamo svolgendo.

Se mancasse questo meccanismo saremmo continuamente distratti dai nostri sensi, da ricordi o pensieri irrilevanti, e non riusciremmo a focalizzare la nostra attenzione su qualcosa in particolare.

Peccato, però, che a risentire di questa misura di controllo sia anche la nostra immaginazione, reprimendo i pensieri più irrazionali e predisponendoci alla logica.

Gli scienziati sono partiti dall'osservazione del fatto che la corteccia prefrontale, nei primi anni di vita, ha uno sviluppo piuttosto lento e che nel bambino l'azione dell'autocontrollo cognitivo è limitata.

Questo è il motivo per cui i bambini non riescono a mantenere salda la concentrazione per lungo tempo, trovando grosse difficoltà in quei compiti che richiedono un'attenzione precisa, mentre sono un vulcano di fantasia e creatività nelle attività che mettono in moto l'immaginazione, come nel gioco. Gli scienziati hanno tentato, dunque, di ricreare le condizioni del cervello di un bambino, mostrandoci come. "spegnendo" un'area del cervello così importante per il corretto funzionamento dei nostri processi cognitivi e della nostra razionalità, la mente riesca a liberarsi dai freni inibitori dell'autocontrollo, permettendo alle abilità creative un'espressione più spontanea e fantasiosa, proprio come quella di un bambino...



Le migliori città per pedalare

Il primato europeo resta nelle mani dei paesi del Nord.

L'Italia deve ancora fare molta strada

di Fabio Benedetti

na volta imparato, non si dimentica come andare in bicicletta. La bici è un mezzo ecologico, facile da parcheggiare, economico e soddisfacente e, considerati i problemi di inquinamento, il prezzo dei carburanti e le difficoltà per trovare il parcheggio nelle nostre città, sembra la soluzione giusta da adottare.

Quali sono le città più adatte per spostarsi sulle due ruote? Prima in assoluto è la metropoli multiculturale olandese, **Amsterdam, con 500km di piste ci-**

clabili e dove è nata l'idea del "woonerf", una concezione delle strade come vie di comunicazione per pedoni e biciclette, i quali hanno sempre la precedenza sulle autovetture.

Tra le americane compaiono **Portland,** in Oregon, con 400km, **Devis,** in California, la prima città ad avere investito, nel 1967, per le piste ciclabili e poi ancora **Boulder,** in Colorado.

Tornando a casa, in Europa, sono quasi tutti a Nord i paesi che più di altri favoriscono l'utilizzo dei mezzi ecologici a due ruote. **Copenaghen,** in Danimarca, ha posto un'attenzione talmente sincera a questo proposito da risultare quasi elegante; basti pensare ai poggiapiedi per ciclisti posti agli incroci, ai cartelli dedicati e ai soldi investiti ogni anno, dai 10 ai 20 milioni. Anche Berlino, Basilea e Barcellona godono di un'ottima reputazione in questo senso.

In Italia è stata data molta importanza all'idea del recupero dei territori in disuso, come le ferrovie e le stazioni abbandonate. Alcuni tratti ferroviari dimenticati sono stati recuperati e convertiti in piste ciclabili, utili per i lunghi spostamenti e per le passeggiate di piacere, ma un po' meno per quanto riguarda la prospettiva di un'alternativa al trasporto motorizzato.

Milano è probabilmente la città che ha investito maggiore attenzione alle biciclette, tanto che è facile incontrare persone che si muovono in bici per la città. Un altro servizio molto utile di casa nostra è **Bicincittà** (bicincitta.com), un'associazione che mette a disposizione dei Comuni le biciclette e le stazioni di parcheggio.

Alcuni piccoli paesi, ma anche alcune città, hanno adottato questo sistema molto vantaggioso, utile anche a incrementare il turismo.

Una delle ultime stazioni di ciclo-posteggio è stata inaugurata a **Brescia**, che ne conta diverse, sparse su tutto il territorio, per un totale di 24 stazioni e 260 biciclette. Il servizio varia, seppur leggermente, da città a città, con Brescia che permette di utilizzare una bici tra le 6 e le 24 e gratuitamente per i primi 45 minuti, dopodiché si spendono poche monete per il tempo successivo oppure si può restituire la bici in una qualsiasi delle stazioni.

Dovremmo prendere esempio dalle città del Nord Europa e iniziare a muoverci di più in bici, visto che è più salutare ma anche più economico





Il panino senza tempo

Acquistato al Mc Donald's nel 1999, l'hamburger ha perso un po' di cipolla e sottaceti mentre carne e pane sono rimasti inalterati

di Maurizio Bruera

a compiuto rapidamente il giro del mondo la storia di Mr David Whipple e del suo panino di Mc Donald's, un sandwich con hamburger acquistato il 7 luglio 1999 e che oggi vale circa 2000 dollari. Peccato però che la cifra record non sia stata raggiunta dal leggendario panino grazie alle sue doti nutrizionali, bensì per le sue sospette capacità di conservazione: l'uomo infatti acquistò il "Mc burger" per provare ai suoi amici che il cibo venduto dal famoso fast food non era certo considerabile come sano. A 14 anni dalla vendita il panino appare infatti comple-

tamente immutato: sebbene sottaceti e cipolle si siano deteriorati dopo le prime due settimane, non è stato sufficiente valicare il decennio per intaccare il pane o la carne, a oggi ancora intatti e privi di muffa.

Il panino vecchio di 14 anni è diventato un vero e proprio mito, tanto che su Ebay ha raggiunto quotazioni da ben 2000 dollari: David ha però deciso di tenere per sé il miracoloso hamburger, convinto che la sua vista sia la miglior risposta ogni qual volta i nipoti gli chiedono, "possiamo andare da Mc?". C'è chi sostiene sia una leggenda metropo-

litana e che l'hamburger non ammuffisce perché lo spessore ridotto del panino e la superficie ampia permettono all'acqua di evaporare rapidamente. In alcuni esperimenti si è notato che dopo la cottura ad alte temperature la carne è quasi totalmente sterilizzata. In assenza di umidità, non si formano muffe, non crescono i batteri e il panino praticamente disidratato si mantiene anche 14 anni come è successo al cittadino americano. In qualsiasi modo la si pensi è necessario fare delle considerazioni su quanto è venuto fuori, ma poi, alla fine della storia, la scelta spetta a voi •

Il Baratto online è semplice

L'arte di scambiare beni e servizi su internet riscuote un enorme successo

di Fabio Bendetti

a pratica del baratto sta avendo un rapido sviluppo in internet, così come molte vecchie abitudini che sul web hanno trovato il loro habitat. Sono nati numerosi gruppi in rete che promuovono il libero scambio tra liberi cittadini. Si tratta di circoli ai quali accedere tramite una rapida iscrizione online e sono quasi sempre suddivisi per regione e provincia, per dar modo a chi ne usufruisce di sapere chi gli è più vicino. ZeroRelativo.it (slogan: "il tuo oggetto è la tua moneta") tanto per citarne uno, è un gruppo di 35.000 iscritti e una media di circa 50 baratti online giornalieri. La partecipazione attiva è sempre consigliata, il che aiuta a mantenere dinamico il gruppo di baratto al quale si è iscritti. Reoose.com è il primo eco-store del riutilizzo e del baratto asincrono. Nasce nel 2011 da un'idea di Luca e Irina e da un materasso. Il materasso in questione, dopo un'attesa di 3 mesi, è finito in una discarica, nonostante fosse in buono stato. I due ragazzi volevano regalarlo a chi ne aveva bisogno, ma non sapevano come e dove. Così hanno deciso di aprire Reoose per facilitare lo scambio degli oggetti tra persone e ora dichiarano: "La cosa che ci galvanizzava - hanno spiegato - era che sentivamo che un servizio come "Reoose" poteva soprattutto essere utile per le persone con poche possibilità economiche, per gli studenti fuori sede, per le mamme e i papà come noi, per i nostri figli". Niente di più naturale, questi gruppi propongono oggetti e servizi in cambio appunto di oggetti e servizi. Fate sapere agli altri utenti in rete che volete scambiare un divano o qualsiasi altra cosa, anche di minor valore, magari una semplice maglietta, e in pochi giorni troverete qualcuno disposto e contento di venirlo a prendere. In questo modo si evita di gettare un mucchio di roba che noi riteniamo futile, ma che a qualcuno potrebbe servire e si favorisce il riciclo. L'e-



poca in cui viviamo si sostiene all'ombra di un patto implicito: il sistema finanziario e le banche. Tutto gira intorno al denaro. Se, invece, provassimo a sganciare il dio denaro dalle nostre pratiche quotidiane, cosa accadrebbe? Nei numeri precedenti di Sfera abbiamo parlato dei siti internet che propongono la condivisione di sesso, affetto e amore. Perché non condividere anche i beni materiali e le proprie capacità? La piazza non è più il fulcro del commercio, ma al suo posto è subentrato internet, un mezzo forse ancora più efficace per consentire ai popoli di confrontarsi e perché no, a questo punto, anche barattare



Smartphone e fotocamere fotovoltaici

Basta con pile elettriche e cavi. Energia pulita e duratura per gli apparecchi digitali



di Fabio Benedetti

ossiamo cominciare a salutare il vecchio e caro carica-batterie. La tecnologia fotovoltaica ha trovato spazio nel mercato degli smartphones e delle macchine fotografiche digitali. Wysips ha migliorato questa tecnologia, provando a sostituire il meccanismo di ricarica classica, da cui è scaturita un'idea vincente e allettante per i consumatori, sia in termini economici, sia in termini pratici e ambientali.

Il sistema è semplicissimo: un supporto trasparente applicato appena sotto lo schermo funge da caricatore (simile alla pellicola che viene posta sugli schermi touch-screen per evitare i graffi, ma rigida). Questo supporto è in grado di trattenere quella parte di spettro di luce che viene convertito in energia e che alimenta il cellulare. Inizialmente, i ricercatori in questo campo si erano messi all'opera riconoscendo un'alternativa valida al carica-batterie proprio nel fotovoltaico, ma si erano anche accorti dei problemi pratici che questa possibilità comportava. Il pannello doveva essere posizionato nella parte anteriore dello smartphone, quindi doveva anche essere trasparente e proprio la trasparenza sembrava essere un traguardo difficile da raggiungere.

Oggi, invece, questa difficoltà è stata superata. I ricercatori assicurano che lo smartphone, in questo modo, ha un'autonomia di gran lunga maggiore rispetto ai precedenti, anche se necessita ancora di essere ricaricato, seppur saltuariamente, tramite presa elettrica diretta. C'è chi parla di avvolgere completamente il cellulare in questi mini-pannelli solari, per eliminare completamente la dipendenza dai cavi elettrici e utilizzare solo energia pulita e gratuita, quella del sole appunto.

Nel frattempo, lo stesso meccanismo è stato adottato sulle fotocamere digitali, le quali necessitano di minor energia per funzionare. Nello specifico, Sun&Cloud,



la nuova fotocamera ecologica prodotta in Giappone è in grado di autoalimentarsi, tramite un piccolo pannello fotovoltaico posto sulla parte superiore. Inoltre, qualora vi fosse poca luce, è possibile ricaricarla tramite cavo USB o semplicemente a mano, tramite una manovel-







la che produce energia cinetica. Nessuno dovrà più preoccuparsi di scattare le foto solo quando le batterie sono cariche, perché lo saranno sempre, senza spendere un centesimo per l'elettricità e il tutto grazie all'eterna, democratica e pulita energia solare •



Quote rosa:come si vota

La nuova legge è categorica sull'accesso delle donne agli organi di rappresentanza

ella normativa delle elezioni amministrative di sindaco e consiglio comunale sono cambiate alcune cose negli ultimi anni, soprattutto con la legge 215 del Novembre 2012. Quest'anno, per il rinnovo della Giunta e dei Consigli Comunali vengono applicate le norme per il contenimento delle spese degli enti locali, che prevede la riduzione del 20% del numero di consiglieri e assessori comunali.

Fino al 2009, per i Comuni che non superano i 100.000 abitanti si potevano eleggere 40 Consiglieri e un massimo di 12 Assessori, dal 2012 i numeri sono scesi a 32 per i primi e 7 per i secondi. Lo scorso mese vi abbiamo parlato dell'aspetto della legge legato alle quote rosa.

Questa è valida non solo per le amministrazioni comunali, provinciali e parlamentari ma anche per i consigli aziendali. Ma rimaniamo nello specifico delle elezioni dei rappresentanti dei

cittadini, che è quello che ci interessa in vista dell'elezione di Sindaco e Giunta Comunale di Aprilia.

Per le elezioni che si svolgeranno il 26 e 27 Maggio, i partiti e le liste che si presentano hanno l'obbligo di candidare all'interno delle loro liste elettorali una percentuale di donne equivalenti a un terzo del totale.

Ancora meglio: entrambi i sessi non possono essere rappresentati per più di due terzi e il mancato rispetto di queste due regole può portare alla decadenza della lista e una decurtazione del 5% dei contributi. Perciò, nel momento in cui vi recherete a votare. avrete una doppia possibilità - proprio per garantire l'accesso delle donne al governo del territorio - e cioè di esprimere una doppia preferenza: potete scriverere due candidati, purché siano un uomo e una donna della stessa lista. Nel caso in cui scegliete due uomini, la seconda preferenza risulterà nulla e viceversa. Una volta eletto.



il Sindaco ha l'obbligo di nominare il Consiglio nel rispetto del principio di pari opportunità tra i due sessi





Aprilia merita Rispetto

Facciamo la differenza

Onesto, moderno, trasparente ma, soprattutto, realizzabile. In un momento storico delicato dal punto di vista economico, non potevamo presentare agli apriliani la solita "fabbrica dei sogni" che molti scelgono di raccontare. Il nostro programma elettorale, al contrario, è maturato al termine di un preventivo dialogo con le associazioni di categoria, volontariato, culturali e sportive, perché vogliamo coinvolgere i cittadini nelle scelte strategiche per il futuro della nostra città. Daremo vita a un nuovo modo di amministrare la città che sarà basato sull'ascolto, sul saper di nuovo fare squadra, sulla lotta agli sprechi, sulla ricerca quotidiana della legalità e della trasparenza, sulla voglia di proiettare **Aprilia in una dimensione turistica ed economica** degna della propria bellezza e delle proprie potenzialità. Ascolto, squadra, razionalizzazione delle risorse, coordinamento delle attività con tavoli permanenti sia nel terzo settore che nelle attività economico-turistiche e culturali: questo sarà il nuovo modo di gestire e amministrare la nostra Aprilia. Abbiamo riunito le forze politiche e le persone di buona volontà per coniugare domanda di innovazione, governance, bisogno di continuità e prospettive verso il futuro. Il Popolo della Libertà, il Partito Repubblicano Italiano, Fratelli d'Italia, la Destra Storace, Aprilia Valore Comune, Accordo per Aprilia e la lista Romualdi Sindaco per Aprilia sono unite nella coalizione di Centrodestra sotto il motto **Facciamo la differenza** per far ripartire la città, ridando fiducia agli apriliani con provvedimenti semplici ed efficaci.

E' possibile ripartire cogliendo le opportunità e che si attui il principio del "bene comune".

Il nostro compito è creare un'Amministrazione comunale efficiente, competente e attenta ai bisogni e alle aspettative di tutti i cittadini. Per fare tutto quello che vi sto per proporre vi chiedo di condividere con me questa nuova sfida e di sostenermi il 26 e 27 maggio con il **vostro voto**.

Un caro saluto Nello Romualdi



www.romualdisindacotv.it www.nelloromualdi.it









Buone abitudini per proteggere i denti

Sette comportamenti da evitare per salvaguardare la salute di questa importante struttura ossea

banale sostenere che per la salute dei nostri denti è importantissima ma ci sono tutta una serie di abitudini comportamentali che più o meno tutti abbiamo e che non immaginiamo possano influire su di essi. Esistono sette azioni principali che dovremmo evitare non solo per una questione salutare ma anche estetica:

Mordicchiare oggetti. Quanti di noi hanno il vizio di mordicchiare le unghie, il cappuccio della penna, le stanghette degli occhiali. Se vi rendete conto di svolgere quest'azione per un minimo di mezz'ora al giorno, sappiate che aumentate il rischio dell'usura dentale.

Lo spuntino di mezzanotte. Un gruppo di ricercatori danesi ha appurato che mangiare a distanza di ore dal pasto serale è nocivo per i denti. Si tratta di un problema legato all'alterazione dell'attività salivare: durante la notta, la saliva tende ad asciugarsi e, per questo motivo, è più difficile la rimozione

del cibo dai denti.

Un piercing in bocca. Una moda per molti adolescenti ma anche per alcuni adulti, che il piercing stia sulla lingua o sul labbro, viene troppo spesso a contatto con i denti, provocando l'usura dello smalto e indebolisce il dente. Tra l'altro, chi possiede il piercing in questa parte del corpo ha proprio la tendenza a giocherellare con i denti.

L'igiene orale troppo rapida. Se è risaputo che bisogna lavare i denti al mattino e sempre dopo i pasti, spesso si tende a ridurre il tempo di queste azioni: il tempo medio è di 46 secondi. Gli specialisti, invece, raccomandano di usare dentifricio e spazzolino per almeno 2 minuti per diminuire il rischio di carie.

Cibi acidi. I cibi particolarmente sconsigliati – parlando sicuramente in termini di "abuso" – sono gli agrumi e le fragole. Questi alimenti, insieme ad altri, hanno un ph molto acido, e come potete immaginare

ciò può determinare l'erosione del denteindebolendo lo smalto. A lungo andare si va incontro a un significativo deterioramento della superficie del dente. Il segreto per continuare a mangiare cibi acidi è di non lavarsi i denti subito dopo ma aspettare almeno un'ora e usare un dentifricio a basso indice di abrasione, pH neutro e con un'alta percentuale di fluoro.

Succhi di frutta e bevande dolci e gassa-

te. Lo zucchero e l'azione dell'anidride carbonica danneggiano i denti, erodendone le difese. Soprattutto nei bambini, ma anche negli adulti. Se proprio non volete privarvene, bevetele velocemente, a piccoli sorsi (meglio se con cannuccia), e senza tenerle in bocca troppo a lungo.

Spazzolini troppo duri. Lo sfregamento continuo con setole troppo dure causa problemi allo smalto e, con il tempo, indebolisce i denti privandoli della loro prima protezione naturale





Il dolore alla spalla

Osteopatia ed elettroterapia per curarla al meglio in poche sedute

Dott. Massimiliano Manni

a spalla è l'articolazione più mobile del nostro corpo, motivo per cui tante persone, giovani e anziani, riferiscono ripetute infiammazioni durante la loro vita. Artrosi, tendiniti, borsiti, sindromi da conflitto, sono patologie molto comuni che possono dare sintomi altamente dolorosi alla spalla. Il dolore non solo può esser evocato durante i movimenti ma esaltarsi alla sera, con l'immobilità, e far trascorrere notti insonni. Queste situazioni alla lunga possono creare danni importanti alla capsula articolare e ai tendini, in particolare quelli della cuffia dei rotatori, che costringono ad un intervento chirurgico, purtroppo non risolutivo in alcuni casi. La spalla, definita più precisamente "articolazione scapoloomerale", è fisiologicamente un ingranaggio eccezionale; durante l'uso della stessa nella vita quotidiana, a livello anatomico, tutto si muove in modo perfetto come accade nel meccanismo di un orologio. Tale condizione può subire delle alterazioni a causa dell'attività lavorativa o sportiva e da lì a qualche tempo si inizierà a instaurare un meccanismo compensatorio patologico



che sfocerà in una infiammazione articolare. Il trattamento dell'osteopata nella cura della spalla è prettamente di tipo conservativo e di prevenzione riguardo ai danni articolari. Egli testerà tramite esame clinico palpatorio, quali sono i tessuti e le strutture (ossa, muscoli e tendini), che risultano rigide e ipomobili, e che sono coinvolti nella biomeccanica del movimento articolare patologico, fonte di mantenimento dello stato infiammatorio. Valuterà inoltre la qualità del movimento attivo della spalla, chiedendo al paziente di eseguire alcuni movimenti con il braccio. Quindi si lavorerà sulla clavicola, la scapola, l'omero, oltre che sulla possibile rigidità della colonna cervicale e dorsale comprese le costole toraciche. Infatti la colonna vertebrale, essendo sede di inserzione di molti muscoli che arrivano alla spalla, può nascondere la causa scatenante di una patologia della stessa. Questo è il motivo per cui numerose cure fisioterapiche o terapie con farmaci a volte falliscono nel risolvere la patologia della spalla. L'osteopata esamina e cura questa articolazione nella sua globalità, visto che ogni gestualità della mano coinvolge anche la spalla, considerando eventuali abitudini quotidiane errate, che andranno corrette e modificate. Ottimo sarà, nei casi di forte infiammazione, integrare allo sblocco articolare manuale, terapie come il Laser ad alta potenza e la Tecar terapia con massaggio che agiranno in profondità sui tendini e i muscoli contratti

Studio di Osteopatia & Posturologia

Dr. Massimiliano Manni

Fisioterapista- Perfezionato in Osteopatia e Posturologia

- > Trattamento osteopatico (terapia manuale vertebrale e articolare)
- > Esame clinico della postura corporea
- > Laser terapia ad alta potenza antinfiammatoria e antalgica
- > Rieducazione Posturale Globale individuale metodo Mèzières per la cura delle scoliosi e dei mal di schiena cronici

Si riceve per appuntamento:

- Aprilia Via A. Moro, 43/D int.9 cell. 340 78 78 517
- Nettuno Via Marche, 5

Per uteriori informazioni www.osteopatia-manni.com





Dr. Massimiliano Manni



Estate di Moda



di Silvia Petrianni

i sono molte donne che non vogliono rinunciare allo stile nemmeno al mare. Perciò ci sono una serie di accorgimenti da usare nelle diverse occasioni estive, dalla spiaggia all'aperitivo serale.

Iniziamo dal costume! Potete usarne diversi tipi – intero, bikini, trikini – ma quello che fa davvero la differenza è la scelta della fantasia. Per esempio, per le donne più classiche ed eleganti ma che desiderano acquisire, comunque, una nota di vivacità in spiaggia, c'è la

collezione 2013 di Roberto Cavalli che propone costumi colorati, a tinte tenui, con fantasie marinaresche e floreali. Con questa collezione, come con quelle degli altri stilisti, spopola una tendenza che noi di Sfera Magazine avevamo annunciato già quattro anni fa: il trikini. Nei negozi dedicati al beachwear, quest'anno ne troverete di tutti tipi e di tutte le fantasie a seconda dei vostri gusti.

Avete davvero molta libertà nella scelta del costume, quello che non dovete

assolutamente dimenticare è di **optare per tinte tenui,** come già detto. Nello specifico vanno per la maggiore i colori pastello e, in particolare, le diverse gradazioni che vanno dal rosa al lilla, il blu e il verde.

Il due pezzi a fascia è un altro tipo di costume che quest'anno si vedrà sulle spiagge ma la notizia importante arriva per le donne che hanno un seno abbondante e che, per questo, hanno dovuto sempre rinunciare a questa opzione: le case di abbigliamento sportivo, come la



Champions, cercano di coniugare sempre più la loro linea produttiva molto settoriale con lo spirito della passerella. Questo mix di tendenze ha portato negli ultimi anni alla produzione di costumi sportivi realizzati con materiali adatti allo sport ma con uno stile che può garantirne l'utilizzo anche in altre occasioni, come quella della giornata al mare. Ciò vuol dire che le donne con un seno abbondante non devono più rinunciare alla fascia, perché questi prodotti coniugano tessuti resistenti e che sostengono con lo spirito sbarazzino e fashion.

Per quanto riguarda la sezione gioielli da mare, i "legislatori" dello stile sostengono che non sia molto elegante agghindarsi troppo in spiaggia, nonostante ciò per splendere in mezzo alla folla oceanica di persone e ombrelloni, avete il permesso di indossare un filo d'oro bianco o d'argento al collo, e niente più.

Arriviamo agli immancabili occhiali da sole: a occhio di gatto, rotondi, a stella, l'importante è che siano vintage.

Se avete la fortuna di passare un'intera giornata tra granelli di sabbia e acqua salata, quando arriva la sera e decidete di riunirvi con gli amici per un aperitivo, potete abbandonare il bagnasciuga indossando semplicemente **un pantaloncino di jeans a vita bassa e largo**; se, invece, non volete rinunciare alle aderenze, vada per il pantaloncino stretto ma abbinatelo a una maglia larga, preferibilmente a righe.

Ancora per l'aperitivo, sappiate che la moda estiva deve essere sì elegante ma deve soddisfare anche il bisogno di comodità.

Per la sera potete scegliere una gonna



svasata a vita alta e un top corto, anche questo non aderente. Per le amanti del nero, quest'anno per la stagione calda non è vietato, ma se scegliete un colore, ricordatevi che non deve avere una tonalità accesso, l'imperativo è sempre il pastello.

Stampatevi bene in mente le righe, che dovranno essere le regine del vostro guardaroba.

Ai piedi i soliti sandali ma è **vietato l'infradito**, comodo per la spiaggia ma considerato poco elegante al di fuori di essa.

Per coloro che amano il tacco, **Valenti- no** quest'anno ha realizzato una scarpa favolosa: **tacco swarovski e traspa- renza totale sul piede**, per dare massimo risalto all'abbronzatura.

Questi sono i nostri consigli. L'aspetto positivo è che le passerelle di moda non sono più rigide come una volta, per questo avete davvero una vasta scelta di stile a seconda del vostro temperamento







Estate amica dello stomaco

Un'alimentazione più leggera e tanto sport aiutano il benessere del tratto intestinale



di Silvia Petrianni

7 estate potrebbe essere il momento migliore per affrontare al meglio la gastrite. Cibi leggeri, giornate più lunghe e illuminate, aiutano infatti la gestione dei problemi legati allo stomaco. Le ferie, ovviamente per chi le ha, sono un modo per staccare la spina e affievolire ansia e stress che sono due dei sintomi di questa fastidiosa patologia. In questo senso il bruciore di stomaco può essere un disturbo psicosomatico. In un numero precedente vi abbiamo, infatti, parlato della stretta relazione tra cervello e stomaco, dovuta al fatto che all'interno di quest'ultimo è presente una importante rete di cellu-

le nervose che dialoga costantemente con il cervello, il "secondo cervello". Il "primo cervello" - quello della testa - condiziona spesso quello dello stomaco, alterandone ritmi e processi, ma può accadere anche l'inverso. Non molti sanno che la maggior parte della serotonina – molecola che determina l'umore - viene prodotta all'interno dell'intestino, per questo quando ci prendiamo cura della nostra alimentazione lo stiamo facendo anche con la nostra mente. Ovviamente, i disagi legati alla digestione hanno anche cause diverse, più strettamente biologiche. In ogni caso, la cura prevede sempre un buono stile di vita e una buona alimentazione. Lo sport, per esempio, è importantissimo per l'equilibrio della digestione e, quindi, della produzione delle giuste percentuali di acido gastrico - la cui presenza eccessiva è causa del sintomo di bruciore - ed esistono alimenti amici e alimenti nemici della gastrite, tra questi ce ne sono alcuni che non avreste mai pensato avrebbero potuto farvi male. Per esempio, per quanto il riso



sia un alimento leggero, non bisogna esagerare, mentre è preferibile un piatto di pasta, amica del nostro stomaco assieme al pane. Tra la frutta bisogna evitare quella acerba, i limoni, le arance, i mirtilli e gli ananas. Carni magre e bianche più frequentemente di quelle rosse e. visto che è estate, se volete mangiare del pesce scegliete quello d'acqua dolce ed evitate quelli particolarmente grassi come il salmone, l'anguilla e l'aringa. Ci sono diversi latticini con cui è consigliabile non alimentarsi se si si soffre di gastrite: frullati, formaggi, ricotta, gelati e panna. Mentre lo yogurt è un buon alleato di tutto l'apparato digerente. Ovviamente, è necessario evitare l'assunzione frequente di tè, caffè, bevande alcoliche e gassose. È difficile che esistano verdure particolarmente dannose per il nostro organismo ma nel caso della gastrite è preferibile allontanare dalla propria dieta alimentare cipolla cruda, broccoli e cavoli, mentre tutte le altre verdure a foglia verde e larga sono molto salutari. In ogni caso, d'estate curare il proprio stomaco è molto più semplice, perché si è più predisposti a un'alimentazione leggera e ricca di verdure



Perfeziona le Tue curve con un Pokser d'Assi











A

I Radiofrequenza Corpo

1 Crio

1 Massappio

€ 80,00

(Regolamento in Istituto)

Merlino e Morgana Estetica e Benessere:

www.merlinoemorgana.it - saluteebenessereinlinea.blogspot.com

Iperclub

CONVENZIONATO CON:



di Stefania Saralli

La psicoterapia si fa con la poesia. Ne è convinto Giovanni Porta, psicoterapeuta specializzato in arteterapia. Infatti, la lettura dei versi aiuta a rafforzare la memoria, entrare in sintonia con gli altri e superare i momenti difficili. Ma anche scrivere ha effetti benefici sulla psiche: la poesia è una forma di pensiero laterale, che ci consente di cambiare prospettiva. Ma cosa si intende per pensiero laterale? Il termine descrive un modo di procedere diverso dal tradizionale: privilegia un approccio irrazionale del problema e ne prevede l'osservazione da diverse angolazioni. Non a caso, la sede del pensiero laterale è l'emisfero destro del cervello, deputato proprio alle attività intuitive. La poesia è una forma artistica riconducibile a un processo di pensiero laterale che fa emergere, grazie alla libertà insita nella sua forma espressiva, conflitti interni. Una volta esplicitati, questi conflitti possono essere elaborati e risolti. La poesia può davvero essere utile per la crescita personale, non limitandosi a un solo momento di evasione mentale. Imparare a guardare i problemi da un punto di vista nuovo è essenziale per superarli. La poesia aiuta a scardinare le abitudini mentali e a trovare soluzioni nuove. Utilizzando questo modo di espressione, anche i problemi sembreranno diversi, perché diverso è lo strumento con cui verranno rappresentati. Non sono descritti, ma vengono associati a emozioni e idee. La poesia, insomma, è una delle forme di comunicazione d'eccellenza, tant'è che il 21 marzo cade proprio la Giornata Mondiale della Poesia. Istituita dalla XXX Sessione della Conferenza Generale Unesco nel 1999, da allora la ricorrenza viene celebrata ogni anno in occasione della data che segna il primo giorno di primavera, per riconoscere all'espressione poetica un ruolo privilegiato nella promozione del dialogo e della comprensione interculturale, della diversità linguistica e culturale, della comunicazione e della pace

accende il pensiero laterale

Un <mark>profumo migliora</mark> la **vita**

Ogni fragranza è in grado di agire sul cervello influenzando lo status mentale

di Silvia Petrianni

I benessere psicologico può essere ricercato tramite numerosi stimoli. Forse non ci avete mai pensato ma la salute passa anche attraverso l'olfatto. Il nostro cervello, infatti, ovviamente reagisce agli odori: attraverso essi siamo in grado di sollecitare la nostra memoria ed esistono addirittura delle intolleranze che alterano l'attività cerebrale. Secondo un gruppo di ricercatori britannici il rosmarino migliora le prove di rapidità e accuratezza mentale. Ciò è forse determinato dalla presenza di un'alta concentrazione di 1.8-cineolo che stimola l'attività dei neuroni anche solo attraverso l'olfatto. È, però, certo che negli esperimenti condotti dagli studiosi le attività del cervello che vi abbiamo citato risultavano più efficienti nei soggetti che erano entrati in contatto per via orale o olfattiva con la spezia. Sembra che esista una fragranza particolarmente adatta agli sportivi. I profumi contenenti menta ed eucalipto dovrebbero fungere da energizzanti ed essere in grado di migliorare la reazione di cervello e corpo agli stimoli esterni. Dunque, prima di partire per palestra o corsa nel parco, meglio spruzzarsi qualche goccia di questa fragranza. Fiori d'arancio per le persone particolarmente nervose, con problemi di ansia. Questa profumazione ha, infatti, il potere di normalizzare la respirazione e abbassare la pressione sanguigna. Muschio e vaniglia per le serate romantiche. Si tratta di una profumazione molto gradevole, che è in grado in qualche modo di stimolare le sensazioni legate al piacere. Tutte queste profumazioni possono essere usate sia sul nostro corpo, sia, ovviamente, per creare una particolare atmosfera in casa. Passando dalle sostanze

più naturali a prodotti cosmetici veri e propri, è stato creato un profumo in grado di far dimagrire. Prends Moi è stato messo in commercio dal marchio Veld's, un'azienda realizza i suoi prodotti utilizzando prevalentemente l'Aloe Verox. Il profumo in questione in realtà agisce attraverso la pelle, rilasciando B-endorfine (specifici neurotrasmettitori) lavorerebbe in particolare sullo stress, fattore che spesso porta a un consumo sconsiderato di snack durante tutta la giornata. Se pensiamo alle emozioni che proviamo quando risentiamo alcuni odori, spesso anche senza riuscire subito a ricollegarle al ricordo a cui appartengono, non è difficile credere quanto la loro influenza sull'attività del cervello sia reale, fermo restando che si tratta di uno fra i tanti dei fattori con cui possiamo incidere sul nostro benessere complessivo



Centri SPA in estate

Con la stagione cambia anche il ventaglio di trattamenti e il personale viene incontro alle vostre esigenze

di Silvia Petrianni

a tipologia dei trattamenti estetici durante la stagione estiva cambia, poiché la pelle trattata con determinati prodotti durante i periodi più freschi dell'anno, nei mesi di caldo e a contatto con i raggi del sole cocente può essere danneggiata.

Le SPA del benessere restano comunque aperte perché è indispensabile prendersi cura del corpo in tutto l'arco dei dodici mesi.

Ci sono trattamenti particolari diretti a ricostruire la pelle, a rinforzarla, per affrontare al meglio le giornate piene di sole.

Gli stessi comprendono interventi estetici per purificazione e rigenerazione dei tessuti. Inoltre, all'interno dei centri benessere potrete trovare personal trainer che vi aiuteranno, attraverso appositi programmi, a incrementare con razionalità e sistematicità l'attività fisica, che di per sé durante il periodo estivo tende a intensificarsi, grazie anche alle giornate molto più lunghe.

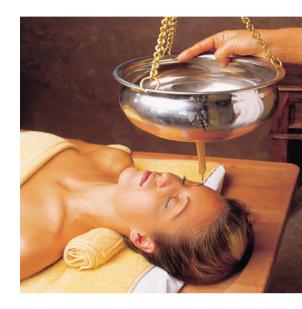
Tonicità muscolare e riattivazione del metabolismo saranno alla base di questo intervento.

Al contempo sono previsti altri programmi che, proprio in relazione al fatto che molte attività in questo periodo si svolgono all'aperto, utilizzano trattamenti con piante ed erbe locali.

E poi l'estate è il momento per ritornare a curare il benessere totale di mente e

Ormai quasi in tutte le SPA si è diffusa. infatti, una figura professionale particolare, frutto dell'incontro tra Oriente e Occidente: il consulente ayurvedico. Sarà lui a sottoporvi a test specifici, per comprendere la tipologia di persona che siete a livello di "anima" e corpo, e a intervenire su di voi con trattamenti speciali e con consigli sulla gestione della cura della vostra persona anche fuori dai centri specializzati.

La medicina ayurvedica è in grado di risolvere benissimo problemi di stress, insonnia, riuscendo in generale ad af-



fievolire i segni dell'invecchiamento che spesso sono determinati proprio dallo stile di vita.

Nei centri in cui vi recherete saranno in grado di consigliarvi sui trattamenti per la vostra persona contestualmente alla stagione estiva



ERBORISTERIA IL CERCHIO NEL GRANO



IL MARE SULLA PELLE FANCHI D'ALGA GUAM

Vasto assortimento di prodotti Anticellulite







Quando
DISINTOSSICARE
Significa
DIMAGRIRE
Risultati visibili in
10 SETTIMANE







Guida al Tempo Libero e al Divertimento

giugno nelle Sale

Regia: : David Leaf, John Scheinfeld

Produzione: USA 2006 Durata: 99 minuti

Distribuzione: Lucky Red

di Stefania Cocco

Il 17 giugno uscirà finalmente nelle sale italiane il documentario "U.S.A. contro John Lennon". Girato a 4 mani da David Leaf e John Scheinfeld - di cui si ricordano altri lavori dedicati al mondo musicale come "The Legendary Bing Crosby" e "Who Is Harry Nilsson?" -, il film ricostruisce la rabbiosa campagna messa in moto dalla politica e dai servizi segreti statunitensi contro il celebre cantautore inglese, lungo i dieci anni di massima espansione del movimento pacifista americano, dal 1966 al 1976.

Diventato "più popolare di Gesù Cristo" con i Beatles, alla fine degli anni '60 Lennon dismette gli abiti di Baronetto della regina Elisabetta per partecipare attivamente alla contestazione giovanile, culminata negli U.S.A. col Festival di Woodstock, nell'agosto del 1969.

Nel 1970 decide di trasferirsi in America, a New York, dove insieme all'amata Yoko Ono intraprende una crociata pacifista fatta di brani indimenticabili come Give Peace a Chance, Imagine, Power to the People e Working Class Hero, e manifestazioni pubbliche contro la guerra del Vietnam. In quegli anni la vita di Lennon, come quella di altri musicisti "scomodi" del calibro di Jim Morrison, Frank Zappa, Joan Baez e Jimi Hendrix, finisce sotto l'invadente sorveglianza di una FBI sempre più asservita alle esigenze politiche del presidente Nixon: "Tutte le attività dell'individuo in oggetto sono controllate da vicino e qualsiasi informazione su eventuali violazioni della legge federale sarà subito trasmessa alle agenzie competenti, per neutralizzarne ogni azione disgregativa", come si legge in un memorandum dell'FBI dell'aprile 1972 su John Winston

Per le elezioni presidenziali del 1973, l'età minima di voto fu abbassata da 22 a 18 anni. Il Presidente Nixon, preoccupato per l'influenza del cantautore sulle giovani generazioni, cercò in tutti i modi di cacciare Lennon dagli States e garantirsi una più comoda rielezione intentando un processo per un reato minore, come il possesso e consumo di marijuana. I pedinamenti, le intercettazioni, le minacce e le campagne

mediatiche volte a criminalizzare la figura di un gigante della musica rock, si concluderanno con le dimissioni di Nixon per lo scandalo Watergate e sono fedelmente ricostruite in questo documentario che monta in perfetto equilibrio le fonti dell'epoca come interviste a Paul McCartney, Ringo Starr, Martin Luther King, filmati inediti e documenti ufficiali - con la viva voce di chi ha conosciuto direttamente Lennon e vissuto con lui quegli anni, tra cui spiccano Yoko Ono, il giornalista che svelò lo scandalo Watergate Carl Bernstein, il linguista e sociologo Noam Chomsky, lo scrittore e saggista Gore Vidal

Finalmente nelle sale italiane l'attesissimo documentario sul controllo degli organi di potere americani contro uno dei più grandi cantori del pacifismo mondiale





After Earth - Dopo la fine del mondo Regia

M. Night Shyamalan Genere - Fantascienza

Mille anni dopo gli eventi catastrofici che hanno obbligato l'umanità a fuggire dalla Terra, il pianeta Nova Prime è diventato la nuova casa degli esseri umani. Il leggendario generale Cypher Raige, a lungo in viaggio, torna dalla sua famiglia, pronto...



08/06/2013 Gli aristogatti

Wolfgang Reitherman Genere - Animazione

Una anziana ed eccentrica ricca signora nomina suoi eredi l'amatissima gatta Duchessa e i suoi tre cuccioli, ma il maggiordomo cerca di eliminare le bestiole per mettere le mani sul malloppo...



13/06/2013 **Pitch Perfect** Regia Calin Netzer Genere - Drammatico

Cornelia ha sessant'anni, un marito di cui ha scarsa stima e un figlio, Barbu, di 34 anni che convive con una donna divorziata. Cornelia vorrebbe che Barbu continuasse a comportarsi come il bambino di un tempo ascoltando i suoi consigli. Il figlio la evita...



06/06/2013 Voices Regia Jason Moore Genere -Commedia

Becca è una studentessa disadattata del college che, infelice della sua vita a scuola, si unisce a un gruppo di canto a cappella. Insieme alle sue amiche, si ritroverà a competere nel mondo spietato dei gruppi a cappella del college...



12/06/2013 **Take the Crown Live** Regia Robbie Williams Genere - Concerto

Un concerto straordinario. Una location imponente che ha ospitato artisti ed eventi di calibro mondiale. 50.000 biglietti polverizzati in meno di un'ora. Basta questo a raccontare il concerto di Robbie Williams all'O2 Arena di Londra, uno spettacolo senza precedenti ha...





U.S.A. contro John Lennon Regia David Leaf Genere - Documentario

17/06/2013

"All We Are Saying Is Give Peace a Chance". II mantra di John Lennon è stato uno degli inni rivoluzionari pacifisti con la più alta capacità di penetrazione nel mondo anglosassone e non. Il più 'politico' dei Beatles (che avrebbe scritto e musicato quell'evergreen che è ...



06/06/2013 The Bay Regia Barry Levinson Genere - Fantascienza

La pellicola tratterà le conseguenze di uno scoppio virale sulla costa orientale. La storia è raccontata attraverso registrazioni realizzate con le fotocamere dei cellulari, le chiamate al 911 che mostrano la città di Claridge...



13/06/2013 Stoker Regia Mira Nair Genere -Thriller

Lahore, Pakistan 2010. Le manifestazioni che vedono coinvolti studenti fondamentalisti islamici sono in aumento. Al loro centro sta il giovane professore Changez Khan. Il sequestro di un suo collega americano fa precipitare la situazione ...



18/06/2013 **Tuan of the Dead** Regia Tetsuva Nakashima Genere - Drammatico

Veloce, divertente ed esilarante, il secondo lungometraggio di Alejandro Bruguès, dà un tocco decisamente cubano al genere zombie, quando un'epidemia colpisce l'isola per l'anniversario della rivoluzione...

il gallo d'oro

Giugno Apertura Beer Garden

Nuova Stagione

Martedì chiuso

II Gallo D'Oro - Via A. Toscanini, 30 - Aprilia (Latina) - T. 06 92 82 564 - 338 85 08 151





24 giugno Auditorium Parco della Musica



di Stefania Cocco

Il 24 giugno l'Auditorium-Parco della Musica di Roma ospiterà in concerto i Banco del Mutuo Soccorso, la storica rock band italiana che, insieme a gruppi come PFM, Area, Le Orme, ha segnato in modo indelebile la tradizione musicale Progressive del nostro paese.

Gruppo romano nato nei primi anni '70, i Banco mostrano fin dagli esordi la propria vena artistica, caratterizzata da un rock sinfonico e da un'attenzione particolare alle liriche, scritte dal cantante Francesco Di Giacomo

I primi tre album dei Banco del Mutuo Soccorso sono pietre miliari del rock italiano. Il disco d'esordio è del 1972 e ha un titolo omonimo, noto anche come Salvadanaio. Un'introduzione dal sapore medievale, declamata dalla voce di un favoloso cantastorie, fa da sipario alla vigorosa R.I.P. (Requiescant in pace), una suite di grande impatto che si snoda fra vertiginosi riff e momenti prettamente lirici, che esaltano la voce poderosa del cantante e uno stile marcatamente italiano. Nell'album spiccano, inoltre, **Il Giardino Del Mago**, un'altra suite lunga ben 19 minuti, dall'atmosfera gotica e accattivante, e Metamorfosi, un brano quasi

interamente strumentale, reso piuttosto complesso dall'intreccio contrappuntistico. Dello stesso anno, Darwin conferma il successo dell'esordio con un affascinante concept album interamente sinfonico, basato sul tema dell'evoluzionismo, mentre nel 1973 Io sono nato libero si impone come l'ennesimo capolavoro della band.

I brani dei Banco nascono come l'espressione di una musica descrittiva che rifiuta la forma canzone per prediligere il più articolato poema sinfonico, ma nel decennio successivo lo stile del gruppo muta profondamente, abbandonando le aspirazioni Progressive per una forma più classica e standardizzata.

Gli anni '90 sono caratterizzati soprattutto da tournée all'estero che vedono il gruppo romano impegnato in giro per il mondo, fra l'Estremo Oriente e il Sudamerica. In questo periodo della loro carriera i Banco vivono un florido ritorno al rock delle origini, proponendo al pubblico performance live dall'inedita commistione di acustico ed elettrico. Nudo, un album live del 1997, è la testimonianza di uno splendido concerto in Giappone.

L'alternanza di momenti incalzanti e altri più

evanescenti e onirici, piega la musica dei Banco a una funzione descrittiva che richiama sensibilmente il cinema. Non a caso, a fare da spalla al prossimo concerto romano dello storico complesso saranno gli Osanna, una band napoletana nota soprattutto per aver composto la colonna sonora del leggendario film di Fernando Di Leo, "Milano calibro 9", scritta in collaborazione con il maestro Louis Bacalov. Tratto peculiare degli Osanna è l'innesto della tradizione partenopea su un tessuto rock e la messinscena quasi teatrale degli spettacoli dal vivo. I componenti della band sono soliti truccarsi il volto e indossare costumi di scena, richiamando alla memoria le maschere della Commedia dell'Arte. Gli Osanna sono una band Progressive presente sulla scena italiana durante tutti gli anni '70, salita sul palco persino al fianco dei Genesis in un tour italiano del 1972. La band, eclissatasi nei decenni successivi, torna a calcare la scena con l'avvento del nuovo millennio, collaborando con musicisti del calibro di Steve Vai, Joe Satriani, David Jackson (sassofonista dei Van Der Graaf Generator) e David Cross

Concerti



Auditorium Conciliazione Via della Conciliazione, 4 - ROMA



Green Day Ippodromo delle Capannelle Via Appia Nuova, 1245 - ROMA



The Killers Green Day Ippodromo delle Capannelle Via Appia Nuova, 1245 - ROMA

(dei King Crimson)





Atlantico

Viale dell'Oceano Atlantico, 271 D - ROMA



Ian Anderson

Centralelive Foro Italico

Via dei Gladiatori - ROMA



Ippodromo delle Capannelle

Via Appia Nuova 1245 - ROMA



Massimo Ranieri

Foro Italico

Via dei Gladiatori - ROMA



Eros Ramazzotti

Stadio Olimpico

Viale dello Stadio Olimpico 1 - ROMA



Jovanotti

Stadio Olimpico

Viale dello Stadio Olimpico 1 - ROMA





Inventaria

Teatro dell'Orologio

Via dei Filippini, 17 – Roma

dal 01/06/2013



Festival Ballet-ex

Teatro Olimpico

Piazza Gentile da Fabriano, 17 - Roma il 03/06/2013



Sospesi tra terra e cielo

Teatro Antigone

Via Amerigo Vespucci, 17- Roma

dal 07 /06/2013 al 09 /06/2013





Il bello del cinema italiano

Auditorium Parco della Musica

Viale Pietro de Coubertin - Roma

dal 10/06/2013



Alessandro Siani

Foro Italico

Via dei Gladiatori - Roma

il 19/06/2013

Amminoacidi contro l'invecchiamento

Leucina, isoleucina e valina sono molecole fondamentali per l'attività cellulare



di Silvia Petrianni

rricchendo la vostra alimentazione con specifiche miscele di amminoacidi, aiuterete il vostro organismo a combattere e prevenire tutta una serie di patologie legate all'invecchiamento. Ormai dagli anni '70, sono noti i benefici determinati da queste sostanze nei casi di trofismo muscolare; meno sottolineati, invece, gli effetti su altre patologie come insulino-resistenza, diabete di tipo 2, disfunzioni cardiovascolari e neurodegenerative - più in generale di tutte le malattie metaboliche. Le proprietà di leucina, isoleucina e valina - amminoacidi essenziali a catena ramificata - sono state rese note a Parma il 3 Aprile in occasione di un convegno a Pianeta Nutrizione & Integrazione, creato appositamente per cercare di iniziare a far circolare queste

importantissime informazioni. L'utilizzo di queste miscele è infatti poco diffuso. È ormai provato, invece, che gli amminoacidi essenziali, e in particolare la leucina, aumentino la sopravvivenza dei lieviti e dei loro livelli plasmatici, sostanze la cui carenza si rivela fattore determinante di malattie come l'obesità e il diabete.

Ancora, questi speciali mix sono in grado di intervenire addirittura sul nostro comportamento alimentare: la leucina riduce il consumo di cibo agendo sui neu-



roni ipotalamici.

Sono in grado di attivare i segnali cellulari coinvolti nel mantenimento della mitocondriogenesi, un processo cellulare fondamentale.

Permettono, infatti, la produzione di ossido nitrico, importantissimo per l'azione cellulare che vi abbiamo appena menzionato e in grado di aumentare la produzione di energia invece che l'accumulo di grasso. Senza entrare troppo nello specifico, possiamo dire che un'alimentazione integrata con queste composti ha un potere preventivo nei confronti di malattie neurodegenerative, proprio perché si tratta di molecole che agiscono a livello cellulare e neurale.

Dunque, sono degli importanti fattori di prevenzione di problemi come le ischemia e inoltre aumentano l'apporto di serotonina.

Per quanto concerne il diabete di tipo 2, l'arginina è un aminoacido importante per l'assorbimento dell'insulina, riducendo la sensibilità a questa sostanza del 30%.

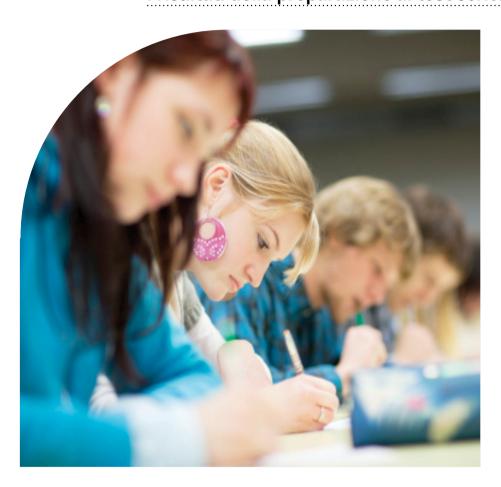
Anche la carnitina svolge questa funzione, oltre a ridurre i grassi nel sangue e a stimolare la produzione di collagene, fondamentale per la pelle di tutto il corpo, anche del viso. Insomma, si tratta di miscele di sostanze base del nostro organismo che potrebbero essere utilizzate nella cura di diverse patologie – vi abbiamo elencato le più importanti e diffuse – spesso curate solamente con i farmaci tout court.

Non resta che farvi consigliare dal vostro medico di base o dallo specialista per capire come e se dovete assumerle •



Ansia da esame, rimedi naturali

Come combattere gli stati nervosi che possono inficiare i risultati della preparazione ai test scritti e orali



di Silvia Petrianni

nche quest'anno arrivano gli esami di stato e, come tutti gli anni, i ragazzi che devono sottoporvisi si trovano spesso in preda all'ansia, fattore che può determinare diverse difficoltà nella preparazione ai diversi test.

L'ansia da esame si manifesta in tanti modi:

• sintomi fisici - mal di testa, nausea o diarrea, cambiamenti nella temperatura del corpo, sudorazione eccessiva, difficoltà respiratorie, accelerazione cardiaca e secchezza della bocca, cambiamenti a livello comportamentale, tendenza a mangiarsi le unghie, fumo, consumo di alcool e comportamenti di evitamento, come a una festa la

sera prima dell'esame;

- psicologici sentimenti di paura eccessiva, di disapprovazione, rabbia o, a livelli estremi, depressione, pianto o risate incontrollati e sentimenti di inadeguatezza
- comportamentali agitazione e incapacità a stare fermi, abuso di sostanze
- cognitivi tanti pensieri che corrono per la testa, sensazione di tabula rasa, difficoltà di concentrazione, scoraggiamento, tendenza a paragonarsi agli altri, difficoltà ad organizzare i pensieri.

Per combattere tutti questi sintomi, dopo aver programmato il piano di studio, è importante mantenere uno stile di vita sano nel periodo precedente agli esami e nei giorni in cui questi vengono svolti. Il ritmo veglia-sonno non deve essere alterato: è necessario andare a dormire presto e svegliarsi sempre alla stessa ora; non rinunciare ai pasti e al sonno per studiare; alternate lo studio ai momenti di svago. Come sempre è fondamentale seguire un'alimentazione sana ed equilibrata, ricchissima di frutta e verdura. Ad esempio potreste aggiungere alla vostra "dieta pre-esame" sedano e cipolla, che sembra abbiano un effetto benefico nel controllo dell'ansia. Non esagerare con i caffè e in generale non assumere sostanze eccitanti e psicotrope. Anche la salvia è un buon ingrediente per combattere naturalmente questo tipo di ansia: allevia stanchezza e preoccupazione e, in generale, riduce i problemi legati a una forte emotività. Per quanto riguarda le tisane ideali è noto l'effetto calmante dell'infuso di passiflora, da utilizzare durante la giornata, mentre per riposare tranquillamente durante la notte optate per la valeriana, infuso o in soluzioni contenenti altre sostanze naturali rilassanti che troverete in farmacia o in erboristeria. In generale bisogna cercare di mantenere un atteggiamento positivo e cercare di scacciare i cattivi pensieri. In questo senso può esservi d'aiuto, come al solito, lo Yoga. Se non lo avete mai sperimentato, potrebbe essere il momento per iniziare: aiuta a controllare e accettare le emozioni, senza reprimerle





LA BANCA DI CREDITO COOPERATIVO DI ROMA... COLORA IL TERRITORIO!

Banca di Credito Cooperativo di Roma Via Sardegna, 129 - 00187 Roma Tel. 06.52861 - Fax 06.52863305 www.bccroma.it



Stop alla pressione alta con il **succo** di barbabietola

Secondo uno studio britannico, bere il concentrato di questo ortaggio sembra abbassare i valori dell'ipertensione



sostanza chimica chiamata nitrito e successivamente in ossido nitrico nel sangue, un gas che allarga i vasi sanguigni e facilita il flusso del sangue. Del resto, questa sostanza è presente naturalmente in tutte le verdure a foglia larga, come la lattuga. Com'è noto ai più, il controllo della pres-

di Stefania Saralli

ezzo litro di succo di barbabietole al giorno toglie il medico di torno. Secondo uno studio britannico della London School of Medicine, infatti, sembra che il concentrato di questo ortaggio abbassi notevolmente il livello dell'ipertensione. Perfetto, dunque, per chi soffre di pressione alta.

L'osservazione, pubblicata sulla rivista dell'American Heart Association "Hypertension", è stata condotta al momento su un campione molto limitato - otto donne e sette uomini con pressione alta, che però non avevano mai fatto ricorso a farmaci specifici. Il team, guidato da Armita Ahluwalia, ha dimostrato che coloro che hanno bevuto succo di barbabietola hanno ridotto la pressione sistolica e diastolica di circa dieci millimetri di mercurio - rispetto a un gruppo che, al contrario, aveva bevuto una bevanda placebo -, con un effetto maggiormente pronunciato dopo circa 3-6 ore dal consumo e che addirittura si manteneva addirittura oltre le 24 ore. Insomma, i risultati ottenuti sembrano molto interessanti.

Il merito sarebbe legato alla presenza in questo ortaggio di grandi quantità di nitrati alimentari - circa 0,2 grammi. Il nitrato nel corpo viene convertito in una



sione sanguigna, uno di quei fattori da tenere sotto osservazione per prevenire il rischio di infarti e ictus, passa innanzitutto per un corretto stile di vita - in primis un regime alimentare sano, praticare attività fisica e astenersi da fumo e alcol -, ma anche per rimedi naturali, proprio come bere il succo di barbabietole

Pelle più sana CON l'ossigenoterapia La tecnologia che rende più luminoso

il nostro viso

di Stefania Cocco

on l'arrivo della bella stagione in molti cercano di correre ai ripari per arginare gli effetti negativi causati dallo stress invernale o da un'eccessiva trascuratezza del corpo. Le palestre si popolano di speranzosi che affannosamente cercano di trovare la forma fisica desiderata e i centri benessere propongono i più svariati trattamenti per la cura della persona, promettendo una freschezza rinnovata. La caccia al trattamento giusto è dunque aperta e quest'anno una maggiore attenzione è rivolta alla parte più delicata del nostro corpo: il viso. Su guesto fronte, l'ossigenoterapia è l'ultima tecnologia della medicina estetica, capace di regalare al nostro sguardo un aspetto più giovane e luminoso. Tutti sappiamo quanto l'ossigeno sia un elemento fondamentale per la vita delle nostre cellule. L'ossigenoterapia agisce sfruttando

l'azione ravvivante dell'ossigeno direttamente sul tessuto cutaneo, erogato in maniera iperbarica per consentirne la penetrazione negli strati più profondi del derma. L'azione benefica dell'ossigeno è in grado di stimolare il metabolismo cellulare e l'irrorazione sanguigna, ma soprattutto viene attivata la produzione di collagene sottocutaneo, contrastando in tal modo la perdita di elasticità della cute. Gli effetti sono immediati: la pelle ritrova un aspetto più sano, più tonico ed anche le piccole rughe vengono attenuate. In estate i bagni di sole sono un vero toccasana per il nostro corpo, ma se non ci proteggiamo dai raggi dannosi possono comparire sulla nostra pelle delle brutte macchie, causate da accumuli di melanina piuttosto difficili da eliminare. L'ossigenoterapia ha dimostrato di poter intervenire anche nella cura delle macchie solari, migliorando il colorito ed uniformando la quantità di melanina della pelle. Un altro grande vantaggio di questa terapia consiste nella possibilità di iniettare nella cute, attraverso la spinta dell'ossigeno pressurizzato, vari principi attivi a seconda delle proprie esigenze. Proprio per questo motivo l'ossigenoterapia è un trattamento molto versatile - capace cioè di intervenire nella cura e nella prevenzione cosmetica e farmacologica - che sta conoscendo una rapidissima diffusione. Negli ultimi anni la tendenza generale dei trattamenti del viso ha subito una riduzione degli interventi chirurgici, favorendo l'uso di tecniche estetiche meno invasive. L'ossigenoterapia risponde perfettamente a questa tendenza in quanto non presenta alcuna controindicazione, può essere somministrata in qualsiasi periodo dell'anno e non ha bisogno di anestesia perché totalmente indolore •

Benessere **5**





Costume da bagno contro la cellulite

La Maison Ritratti Milano ha brevettato un particolare tessuto capace di trasformare l'energia umana in raggi infrarossi

di **Stefania Saralli**

er tutte le donne, rappresenta la croce e la delizia al tempo stesso. È un appuntamento annuale che tutte hanno con lo specchio

Sì, la prova costume si avvicina inesorabilmente.

E ovunque vogliate trascorrere le vacanze, al mare o in piscina, il costume da bagno diventerà il vostro compagno indispensabile.

Come se non bastassero le continue pubblicità sulla linea, sulle diete e sulla forma fisica, il tormentone dell'estate 2013 sembra essere il costume anticellulite.

Ideato proprio per chi non ha una linea ancora perfetta e teme di mettersi in mostra con qualche rotolino di troppo, offre il tanto bramato "aiutino" dell'ultimo istante.

L'idea è della nota maison Ritratti Milano: un tessuto hi-tech studiato dal maglificio Ripa in collaborazione con l'israeliana Nilit.

È una microfibra di poliammide che, sfruttando le proprietà di un additivo metallico nel filato, converte l'energia termica del corpo umano in raggi infrarossi.

Questi, riflessi sull'epidermide, producono un riscaldamento benefico capace di produrre un'azione defaticante che favorisce la tonicità della

Per chi comincia già a pensare alla prima tintarella, al mare, in piscina o anche in giardino o sul balcone di casa, il costume da bagno diventa compagno indispensabile.

In base ai test effettuati, sembra che il meccanismo funzioni e che l'efficacia non si esaurisca con i lavaggi e i bagni di mare.

Certo, c'è da chiedersi se questi studi sono stati eseguiti su giovani modelle o su ragazze comuni con qualche chiletto in più.

Tuttavia, il costume anticellulite non

è l'unica soluzione a correre in soccorso a chi ha qualche rotondità da mascherare.

Esistono, infatti, anche i cosiddetti costumi contenitivi.

Beninteso, non si tratta più di modelli "ascellari" o antiestetici, ma di modelli graziosi e glam, che riportano al mood anni '50, con lo slip a vita alta e i bordi ben calati sui fian-

Gli anni '50 sono un periodo che in generale piace agli stilisti di beachwear, che quest'estate li propongono in molti modi, forse per rievocare un periodo di benessere e serenità.

In quel momento le icone femminili erano di forme "morbide", come quelle esibite da Sophia Loren, Silvana Mangano e Marilyn Monroe







Una nuova figura nell'estetica: lo Spa Manager

Deve saper interloquire con pubblico di tutti i tipi, sapersi rapportare attraverso il marketing e la comunicazione con i vari tipi di media

Dott.ssa Greta Longo

uando intraprendiamo un percorso formativo nel settore estetico abbiamo una rosa di possibilità che si apre per fare carrie-

Lo Spa Manager è una delle figure professionali che si può affermare in questo settore lavorativo sempre fiorente e ricco di fermento, una grande opportunità in questo meraviglioso settore dell'estetica e del wellness.

Attraverso contenuti e approfondimenti di alto livello possiamo intraprendere una carriera che fa la differenza migliorando le performance e i risultati della struttura in cui operiamo.

Per un progetto di successo bisogna ragionare step by step, partiamo dalla conoscenza approfondita di ciò che si ha a disposizione.

La domanda nasce spontanea come posso vendere un buon servizio e crederci fermamente se non conosco quello che offro?

Conoscenza dei servizi erogati, di come presentarli e di come eseguirli.

Sistemazione dell'ambiente nel modo più consono e saper fidelizzare la clientela.

Un manager deve essere focalizzato su obbiettivi chiari e raggiungibili per avere un feed back sicuro e di successo per tutti.

Per finire questa persona deve avere delle attitudini spiccate, gestire una Spa richiede una forte competenza e non un lavoro d'improvvisazione.

Lo Spa manager non deve solo saper



gestire l'attività e il personale, ma deve saper interloquire con pubblico di tutti i tipi, sapersi rapportare attraverso il marketing e la comunicazione con i vari tipi di media, stando sempre al passo con i tempi





Tutti gli sport dell'estate

Da quelli più rilassanti a quelli più avventurosi, basta saper scegliere in base alla propria personalità

di Fabio Benedetti

rriva l'estate! Il caldo con le sue minigonne, le infradito e la pelle abbronzata, le camicie sbottonate fino all'ombelico e la voglia di bagnarsi e asciugarsi al sole. Impegni esclusi, qualcuno si rifugerà in casa all'ombra del condizionatore, qualcun altro si catapulterà al mare, ma è facile ricordare che la stagione estiva porta con sé aria di cambiamento. Questo è il periodo più adatto per tonificare il corpo e sudare all'aria





chyolley al tennis da spiaggia, dal surf al trekking e poi skateboard, mountain bike, nuoto, pesca, parapendio... le attività sportive che si possono praticare durante la stagione calda sono tantissime.

Gli esclusi da questa categoria, ovviamente, sono quelli che vanno a braccetto con la neve, quali scii e snowboard, nonostante le tecnologie degli ultimi decenni abbiano aiutato a estendere il periodo invernale nelle località turistiche, simulando la caduta della neve.

Per ognuno di noi esiste uno sport appropriato ed è per questo motivo che elencheremo diverse possibilità.

Per chi ama il relax, è inutile dire che esiste la possibilità di fare **trekking**, niente più e niente meno che una sana e rinvigorente passeggiata tra le verdi colline d'Italia. Curiosando su trekkingitalia.org (il link di un'associazione che "cammina" da 25 anni) potete trovare tutte le informazioni sugli itinerari, sulle date e i gruppi organizzati. Per fare trekking ba-

stano un paio di scarpe adatte, un copricapo, uno zainetto e il pranzo al sacco; tutto il resto è da scoprire e assaporare passo dopo passo, tra una chiacchiera col vicino di camminata e uno sguardo al panorama.

Per chi invece il relax lo ama un po' meno ci sono tanti sport divertenti da fare in estate. L'arrampicata è uno di quegli sport che sembrano estremi e distanti da noi ma che in Italia, e nel Lazio, sempre più persone decidono di cominciare. A differenza di quanto si creda, si impara in fretta e ci sono sempre degli esperti che aiutano i novizi a scalare le pareti rocciose. Non disperate, un cordone vi aiuterà e sosterrà nei momenti difficili. Per chi fosse incuriosito, ci sono corsi e palestre di arrampicata in tutta la zona, da Pomezia ad Ariccia e dintorni. Più facili da praticare e adatti a tutti sono gli sport da mare: il beach volley lo è per antonomasia. Talvolta la voglia di muoversi e giocare è forte, ma se il campo da pallavolo dello stabilimento fosse già occupato? Per sopperire a questo inconveniente, è possibile trovare in commercio e a

prezzi relativamente modici, le reti da pallavolo, facili da trasportare, montare e riavvolgere quando non servono più. In parallelo si è sviluppato, secondo lo stesso criterio, anche il **tennis da spiaggia** (per un esempio pratico, camminare sul lungomare ostiense tra giugno e agosto).

Come non citare il **surf**? Lo sport acquatico nato nelle Hawaii e molto praticato sulle sponde occidentali degli Stati Uniti ha subito diverse evoluzioni nel tempo: il **kitesurf, il windsurf, lo skimboarding**. Quest'ultimo è il più semplice e curioso da praticare, basta infatti comprare una piccola tavola (simile a quella da surf ma meno dispendiosa) in un negozio di articoli sportivi e portarla al mare. Dopodiché, basta attendere l'arrivo di un'onda sul bagnasciuga e nel momento in cui questa sta per ritirarsi lanciare la tavola in avanti e saltarci sopra.

La pressione esercitata dal corpo schiaccerà il sottile strato di acqua sottostante (acquaplaning) lasciandovi fluttuare a pochi centimetri dal suolo



Genitori elicottero e figli depressi

Vigilare esageratamente sulla propria prole può determinare disturbi nella fase adolescenziale

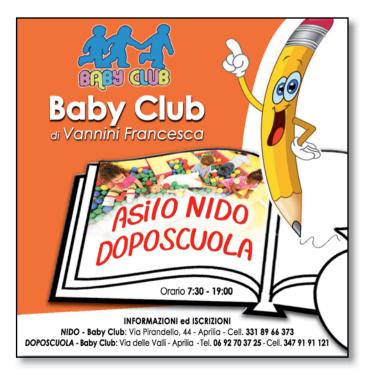
di Silvia Petrianni

ono stati battezzati "genitori elicottero" e secondo gli studiosi sono nocivi per i propri figli. Essere iperprotettivi nei confronti dei bambini favorisce l'insorgere di depressione e ansia nella fase adolescenziale. È il verdetto di diversi studi condotti tra Australia e Stati Uniti. che si sono conclusi tutti con lo stesso esito. Non si tratta di lasciar fare ai propri figli tutto ciò che vogliono, rischiando di far crescere dei piccoli teppisti ma, per esempio, di evitare di ripetersi continuamente con le stesse raccomandazioni e di essere sempre critici e severi, con poca attenzione alle emozioni dei piccoli. Questo vale soprattutto nei confronti dei bambini che hanno un temperamento timido, i quali dovrebbero essere invece aiutati a rapportarsi con le proprie emozioni. Secondo la dottoressa Holly Schiffrin, della University of Mary Washington, essere eccessivamente vigili e presenti nelle attività dei propri figli contribuisce alla formazione di ragazzi poco autonomi, insicuri, incapaci di affrontare gli eventi della vita, incapaci di vagliare da soli le situazioni e così essere in grado di prendere decisioni. Alcuni genitori intervengono nella vita dei bambini anche quando non è assolutamente necessario. Per quanto riguarda le bambine, poi, un fattore importante perché crescano con una struttura solida, autostima e fiducia in se stesse, è che vengano loro offerte le stesse possibilità e opportunità che normalmente vengano date ai maschi. L'atteggiamento ansioso del genitore è spesso motivato dal temperamento timido o ansioso del figlio. Reagire con lo stesso approccio alla realtà è errato: determina innanzitutto la creazione di un ovvio rapporto di simbiosi tra i due; porta il genitore a fare in modo che il bambino non debba affrontare le situazioni che comportano paura e ansia. Il meccanismo giusto è esattamente quello contrario: il



genitore dovrebbe aiutare il figlio ad affrontare queste situazioni, indagando le proprie emozioni e mostrando al piccolo che è in grado di fronteggiarle. Questo non vuol dire che bisogna porre artificiosamente il bambino di fronte a situazioni che "stranamente" lo intimoriscono ma di non evitare le situazioni naturali che quotidianamente si presentano e accompagnarlo con discrezione nelle proprie esperienze

È necessario accompagnare i bambini nel proprio cammino, permettendo il naturale svilupparsi di specifiche attitudini ed evitando di risolvere le questioni al loro posto.





Il successo di "Differenzio anch'io"

Gli organizzatori del progetto di educazione ambientale per le scuole primarie di Aprilia danno appuntamento all'anno prossimo

abato 9 Maggio si è conclusa la terza edizione del progetto di educazione ambientale dal titolo "Differenzio anch'io". Alla base di esso l'idea che il **rispetto dell'ambiente** debba essere insegnato a partire dall'infanzia perché possa diventare un "automatismo" etico negli adulti ma, soprattutto, che possa essere **insegnato attraverso il gioco.**

Come nelle precedenti edizioni, i destinatari privilegiati del progetto sono state le classi quarta e quinta della scuola primaria di Aprila: **41 classi coinvolte, per un totale di 950 alunni.**

Le attività principali degli incontri ludico-

didattici sono stati incentrati su tre aspetti:

- la conoscenza di base della differenziazione e riduzione dei rifiuti
- conoscenza dei processi di compostaggio, trattamento e smaltimento dei rifiuti
- conoscenza dei prodotti finali del riciclo

A queste attività sono è stata affiancata la proiezione di numerosi cortometraggi realizzati dalle classi quinte sul tema de "Il ciclo e riciclo dei rifiuti", coniugando, così, non solo etica ambientale e gioco ma anche arte. Alla concretizzazione di questo progetto hanno contribuito insegnanti, esperti e genitori ma anche l'Assessorato all'Ambiente del Comune di Aprilia e importanti azien-

de apriliane attive nel settore in questione: Kyklos, Progetto Ambiente, Self Garden, Rida Ambiente, Loas Italia, Centro Rottami.

Le ulteriori conoscenze degli alunni sono state acquisite proprio prendendo parte alle visite guidate all'interno di queste realtà economiche, con l'ausilio della Tesei Bus che ha curato i trasporti.

Dopo il successo di questi mesi, gli organizzatori danno già appuntamento al prossimo anno scolastico, che vedrà sempre il patrocinio del Comune e il supporto sportivo-educativo degli istruttori della Virtus Basket Aprilia.

Video vincitore realizzato dagli alunni della V A dell'Istituto Comprensivo "Giovanni Pascoli", plesso di Montarelli.



Guarda il video DIFFERENZIO ANCH'IO Scarica l'applicazione sul tuo telefono http://gettag.mobi

DIFFERENZIO ANCHE IO!

3ª edizione - Anno 2013



















Cindy: il vaso-portacenere

La novità dei designer francesi che trasforma il vizio di fumare in una virtù





di Silvia Petrianni

e non riuscite a smettere di fumare, almeno fate in modo che questo vostro vizio diventi, in parte, una buona azione per l'ambiente. Basta procurarsi un portacenere fertilizzante, che trasforma le cicche in concime per le piante.

Si chiama Cindy la novità green ideata dal designer del gruppo Mademoiselle Jean Claude - cinque giovani designer francesi - e. oltre a essere un articolo ecologico, è anche un bell'oggetto d'arredamento urbano.

All'interno del portacenere è presente una piccola pianta che si nutre della cenere della sigaretta per crescere viva e rigogliosa. Il fatto che la cenere sia un buon fertilizzante è noto da tempi più antichi, ma per i cittadini urbani il riciclo di questo rifiuto non è una pratica molto conosciuta e diffusa. Così, il gruppo di designer ha preso spunto da conoscenze del passato per affrontare con

responsabilità etica il presente.

Cindy è stato progettato con un sistema che gli permette di trasformare la cenere della sigaretta in fertilizzante

I mozziconi di sigaretta, ovviamente, dovranno essere eliminati manualmente, perché, almeno in questo caso, non si può riciclare proprio tutto, mentre la cenere verrà filtrata attraverso una griglia e arriverà sul fondo del vaso, dove è posizionata la pianta.

È un oggetto che può trovare il suo utilizzo non solo nell'ambiente casalingo ma anche in quello urbano. Pensate a come sarebbe più bella la città in cui vivete se al posto dei soliti cestini per i mozziconi ci fossero, in sostanza, dei vasi per le piante; sarebbe tutta un'altra storia, tutto un altro vedere.

Se pensiamo che ogni giorno in Italia vengono prodotti 195 milioni di mozziconi di sigarette e che rappresentano il 40% dei rifiuti del Mediterraneo, non dovremmo dubitare di fronte alla scelta dell'acquisto tra un comune posacenere o Cindy. Certo, i mozziconi dovranno comunque essere gettati all'interno della raccolta differenziata ma la grande mole di cenere prodotta verrebbe riutilizzata. Sarebbe, comunque, un incentivo in più per la popolazione - soprattutto quella italiana, ancora poco sensibile alle problematiche ecologiche rispetto al resto dell'Europa, soprattutto quella settentrionale - per entrare nel circolo responsabile della salvaguardia dell'ecosistema.

Ogni piccola cosa, come un semplice portacenere, che si trasforma in vaso per le piante, può essere nell'insieme determinante per uno stile di vita ecosostenihile

Per acquistarlo basta contattare i cinque designer sul loro sito ufficiale all'indirizzo

www.mademoisellejeanclaude.com



Mediterraneo in camper

Le convenzioni sui traghetti per le mete più ambite



di Silvia Petrianni

uest'estate gli amanti del Plein air avranno a disposizione tanti sconti e convenzioni per i loro spostamenti, attraverso l'Italia e l'Europa e in particolare nel Mediterraneo. Per chi vuole andare in vacanza in Grecia, la convenzione Anek Lines Italia collega le città di Bari. Venezia e Ancona a Igoumenitsa e Patrasso, offrendo la possibilità di imbarcarsi per minitour verso le Isole Cicladi e Creta, e prevede lo sconto del 25%. Se si parte da Ancona, la stessa offerta è cumulabile con la Early Booking.

Partendo da Brindisi e prendendo il traghetto in qualsiasi giorno alle 19, si può ottenere uno sconto del 10% sui traghetti Grimaldi presentando la tessera de "Il Club del Plein Air", in più con la possibilità di cumulare questo sconto con le altre offerte presenti al momento della prenotazione.

Grandi Navi Veloci è un'altra convenzione progettata per mete turistiche di grande interesse: Sicilia, Sardegna, Spagna, Tunisia e Marocco. Si può prendere il traghetto dai porti di Genova, Palermo, Termini Imerese, Civitavecchia, Olbia e Porto Torres, con uno sconto del

La prenotazione può essere fatta telefonicamente o online. Una volta giunti a destinazione si può lasciare il camper nel parcheggio sotterraneo della nave.

Gli sconti per i traghetti diretti verso Marocco e Tunisia sono offerti anche da Grimaldi e Snav

Adria Ferris offre una convenzione verso una destinazione forse insolita ma non certo priva di fascino, l'Albania. È previsto il 20% di sconto a persona per le partenze da Bari e da Ancona tra giu-



formula camping board.

Infine c'è la meta croata che con la Happy Camper di Snav è disponibile a uno sconto del 10%. Per gli amanti dei festival e in particolare del jazz potrebbe essere una buona occasione per partecipare al tradizionale festival croato dedicato alla musica. La convenzione è valida per le tratte fra Ancona e Spalato e fra Napoli e Procida, Ischia e le Isole Pontine e Eolie. Ricordate che per usufruire di tutte queste offerte dovete essere tesserati al





Tra guglie e canali che incantano

CadillacTrip.it

in Viaggio nel Mondo

nche questa volta è il caso di dire... abbiamo la testa fra le nuvole!!! Piccoli sognatori, in cerca di emozioni, in volo verso la capitale danese, Copenaghen. Partiti da Roma Fiumicino, con Alitalia, atterriamo in perfetto orario ma ancora più perfetta è l'atmosfera che si palpa fin dai primi passi. Muniti della Cph Card, che offre la possibilità di usufruire di numerosi sconti nella maggior parte dei locali della città e di entrare gratuitamente nei principali musei della capitale, iniziamo il nostro viaggio. La città si reinventa continuamente, come una favola che cambia ogni volta che la si racconta, di cui ognuno può elaborare la trama secondo propria percezione. Racconti visivi animano la città, eccentrici, super sporty, heavy rock, ultra chic, vintage lovers ci catapultano nel vivo della capitale dove prendersi troppo sul serio è taboo. Per vincere ci si deve lasciar andare e noi ci lasciamo trasportare dalle vie della città e... ti vien voglia di ballare, di stupirti; è come essere trasportati dalla propria immaginazione, come se



fossimo tutti sintonizzati sulla stessa canzone. Trasportati dal vento giungiamo a Nyhavn (Porto Nuovo) l'antico porto della città dove colori e sapori si fondono in un armonia perfetta. Nyhan è uno dei punti centrali della città che offre la possibilità di attraversare il centro cittadino tra i suoi molteplici canali, con un battello turistico, e noi non ci siamo di certo tirati indietro! Saliti a bordo, dopo aver brindato in uno dei tanti locali sul porto, cominciamo il tour, molto suggestivo, nel tardo pomeriggio, e tocchiamo i principali luoghi d'interesse: Christiansborg Palace (in

Christiansborg Slot) sede del parlamento, Bòrsen antica costruzione della metà del '600 è la sede più antica della borsa in Danimarca, nota soprattutto per la Guglia del Drago. Passiamo, poi, davanti la Royal Danish Play House, teatro costruito davanti Frederiksstaden, quartiere dove sono situati il palazzo di Amalienborg, residenza invernale dei Reali, dove a mezzogiorno avviene il famoso cambio della guardia; e Frederik's Church, la Chiesa di marmo. Proseguendo il tour in battello, quasi di fronte la Danish Play House ammiriamo la Copenaghen Opera House che

si specchia sul canale con il suo grosso cappello sbilanciato; arriviamo poi davanti la famosissima statua della Sirenetta, dove i ricordi di bambina riaffiorano senza tempo. Sempre in battello ci addentriamo nei canali di Christiania, passando davanti la Chiesa del Salvatore dal bellissimo campanile con la scala a chiocciola per salirvi fino in cima. Da non perdere!

Come disse Marilyn Monroe: "Diamon-





ds are girls best friends"... e ce lo conferma la Black Diamond, la moderna libreria, che grazie alla sua struttura in vetro, acciaio e granito nero dello Zimbabwe e alla sua particolare inclinazione, si specchia sul canale, tanto che a mezzogiorno i riflessi del sole sull'acqua la trasformano nel più grande diamante, aimé, non indossabile.

Finito il tour in battello è ormai ora di cena, decidiamo per un panino veloce e di passare la serata ai Giardini del Tivoli, l'enorme parco divertimenti al centro della città. Le mille illuminazioni, la cura per i dettagli, le luci soffuse, i bistrot, i carretti dello zucchero filato ci catapultano in un' altra epoca. Dallo stile retrò, il Tivoli offre non solo divertimenti per grandi e piccini, ma anche la possibilità di cenare sul grande veliero dei pirati attraccato nel lago del parco, oppure, per gli amanti dell'Oriente, c'è la possibilità di cenare sulla riva del lago, nei famosi giardini cinesi tra ruscelli, specchi d'acqua e fiori sgargianti in armonica fusione tra ingegno architettonico e natura. Per i più sentimentali dallo spirito danzante, invece, il Parco offre spettacoli (con il Teatro della Pantomima in stile cinese, all'ingresso principale) e musica dal vivo con un ampia

pista da ballo e noi "quattro salti" li abbiamo fatti, concludendo così il nostro primo giorno.

Il giorno successivo ci siamo concessi una gita fuori porta ad Helsingør, per far visita al castello di Kronborg, dove William Shakespeare ambientò l'Amleto. Facilmente raggiungibile in treno (50 min), il castello si affaccia sul mare dove pescatori e famiglie amano rilassarsi all'aria aperta. Di ritorno corriamo al Museo della Carlsberg, tappa fondamentale per tutti gli amanti della birra... e qui si brinda ancora!

Nel pomeriggio facciamo visita a Rundetàrn, la torre rotonda alta quasi 35 metri, un bel modo per smaltire il pranzo! Saliti in cima si ammira un panorama mozzafiato, a 360° su tutta Copenaghen e possiamo dire che lo spettacolo ne ha valso la fatica.

Scesi dalla torre, ci dirigiamo verso il Parkmuseern, nuovissimo quartiere museale della città immerso nel verde. a due passi dal nostro ostello. Al suo interno, sei tra i musei più belli della città: Statens Museum for Kunst, il Museo di storia naturale della Danimarca, la Collezione David, la Casa del Cinema, il castello di Rosenborg a cui abbiamo fatto visita e la Collezione Hirschsprung. II castello di Rosenborg si è rivelato un concentrato di tesori inestimabili: camminando per le stanze è come rivivere le abitudini dei reali del passato, ogni stanza, ogni oggetto parla di loro. Intrighi, ricchezze e potere fanno del castello una tappa imperdibile che impreziosisce ancora di più il nostro itinerario.

Venuti a conoscenza dell'apertura del Blu Planet, il nuovo acquario nazionale di Danimarca, corriamo a prendere la metro (fermata di Kastrup). Fortunatamente riusciamo ad arrivare prima dell'orario di chiusura, le 18, e ci tuffiamo in quest'avventura blu. Ci perdiamo tra le varie zone a tema, dall'Africa, all'Amazzonia, passando per il Polo. Vasche a parete popolate dalle specie più svariate di pesci e creature abitanti fiumi, laghi e oceani. L'atmosfera ti avvolge come un vortice d'acqua per un'esperienza sensoriale in cui l'attesa è un piacere per gli occhi.

Poco prima di cena, ci dirigiamo verso il più folle quartiere hippie a statuto indipendente, nato negli anni '70, Christiania. Quartiere interamente pedonale in cui strade e palazzine richiamano a luoghi esistenti solo nelle nostre più fervide fantasie. Numerosi i ristoranti, i luoghi di spettacolo, i cinema, la fabbrica di biciclette, i bar e gli atelier di restauro; Christiania, però, è famosa per la sua via principale, nota come "Pusher Street", dove I'hashish viene venduto dai numerosi chioschetti sparsi sulla via. Il quartiere offre molti luoghi d'incontro per i giovani e qui non ci sono regole... se non una: vietato fotografare! E possiamo facilmente capire il perché. La sera di questo secondo giorno deci-

S Viaggi e Reportage

diamo di andare a Vesterbro, decretato il quartiere della movida notturna per la presenza di numerosi ristorantini, caffè e club che animano le notti della capitale, e tra brindisi, buona musica e tante risate si va a dormire con la testa più leggera, perché questa città ti rapisce, rapisce i tuoi pensieri, soprattutto quelli brutti per far posto all'euforia più dilagante. Se il buongiorno si vede dal mattino, direi che abbiamo cominciato alla grande il nostro ultimo giorno a Copenaghen: colazione dei campioni con muffin e cappuccino, giganti! Con la pancia piena siamo pronti per andare a vedere la statua della Sirenetta, costruita in onore all'omonima fiaba di Hans Christian Andersen, comodamente raggiungibile in autobus. Scattate le foto di rito, decidiamo di dirigerci a piedi verso la Chiesa di Marmo, e lo stupore è subito dietro l'angolo... non si può descrivere, è assolutamente da visitare! Con la bellezza negli occhi e i rintocchi delle campane a mezzogiorno nelle orecchie, a pochi passi dalla Chiesa, c'è il Palazzo di Amalienborg dove è in corso il cambio





della guardia. Anche qui si dà il via alle foto di rito, con le guardie reali che sembrano essere appena uscite dalla celebre favola di Andersen, "Il soldatino di piombo". Ancora poche ore prima della partenza, il tempo di pranzare in uno dei tanti ristoranti di Stròget, la via per eccellenza dello shopping e comprare gli ultimi souvenir... anche se il ricordo più bello è quello dentro i nostri cuori, cuori che battono sempre più forti davanti alle molteplici vie della vita e qui, a Copenaghen, almeno per una volta, si ha la sensazione di essere arrivati per vie traverse dalla parte giusta della favola





Opel, nuovi motori in uscita

Stanno arrivando tre famiglie di motori di nuova concezione,

con altre 13 unità entro il 2016





di Maurizio Bruera

tempo di cambiamenti in casa Opel. La General motors ha annunciato nuovi investimenti per il rafforzamento dei marchi Opel e Vauxhall che permetteranno di incrementare la flessibilità, la velocità e l'efficienza dell'azienda tedesca, grazie a nuovi strumenti e macchinari. Opel presenterà infatti tre nuove famiglie di motori e 13 nuovi propulsori tra il 2012 e il 2016, rinnovando l'80% della gamma. Nello stesso periodo l'azienda lancerà anche una serie di nuove trasmissioni. Il rinnovo inizierà delle motorizzazioni introducendo i motori 1.6 benzina e diesel, insieme alla seconda generazione di cambi a cinque e sei velocità, una trasmissione robotizzata, e saranno seguiti, verso la fine di quest'anno, da una nuova famiglia di motori benzina di piccola cilindrata. Tutte queste unità sono sviluppate per garantire prestazioni e fluidità ai vertici oltre che diminuire i consumi e le emissioni di Co2.

NOVITÀ PER I BENZINA

Nulla si sa della SGE(Small Gasoline Engine), se non che è stata sviluppata congiuntamente con la cinese Saic, debutterà nel 2014 e avrà cilindrate da 1 a 1,5 litri. Ora sappiamo che le varianti

saranno 5 – 3 aspirate (1.1, 1.4 e 1.5) e 2 turbo (1.0 e 1.4) – e saranno prodotte anche negli USA dove anche la Ford ha introdotto da poco il suo EcoBoost 3 cilindri. La prima a beneficiarne in Europa dovrebbe essere la Adam, mentre per gli MGE(Midsize Gasoline Engine) l'1.6 litri è stato già presentato sulla Cascada nella versione da 170 cv e 280 Nm.

GASOLIO MADE IN ITALY

Gli MDE sono sicuramente i più interessanti per il mercato europeo e il primo esponente è l'1,6 litri che debutterà sulla Zafira Tourer il prossimo autunno seguito da un 2 litri, che sarà adottato prima di tutto dalla Cadillac ATS e dalle rispettive versioni biturbo. Tutto sviluppato da GM, è stato progettato in Italia presso il GM Powertrain di Torino diretto da Pierpaolo Antonioli. È in alluminio, lavora con pressioni interne di 180 bar, ha la distribuzione bi-albero 16 valvole. l'alimentazione common rail a 2.000 bar con iniettori a solenoide con 8 fori e fino a 10 immissioni per ciclo, condotti di aspirazione parzializzabili per migliorare la turbolenza ai bassi regimi e turbocompressore Borg Warner con turbina a geometria variabile che soffia a 1,7 atmosfere.



CAMBI RINNOVATI

Secondo General Motors le trasmissioni manuali saranno largamente maggioritarie in Europa anche nel 2019. La quota del manuale scenderà dal 68% al 64%, l'automatico con convertitore di coppia salirà dal 18% al 20%, la doppia frizione avrà l'11%, il CVT (cambio continuo) il 2%, mentre l'automatizzato sarà ridotto al lumicino. Quel che è sicuro è che GM avrà tutti questi tipi di cambi e tutti saranno concepiti per lo stop&start. Per i manuali, sono pronti un 5 rapporti per coppie fino a 130 Nm e un 6 rapporti fino a 235 Nm che adottano nuovi cuscinetti sferici al posto di quelli conici e a una nuova lubrificazione che prevede un serbatoio separato per variare il volume di olio all'interno del carter e l'adozione di lubrificanti a bassa viscosità



Nuova Kia Carens

La monovolume della casa coreana si rifà il look:

più dinamica e aggressiva







di Maurizio Bruera

I debutto ufficiale l'ha fatto al Salone di Parigi del 2012, e ora si attende solo il lancio. La nuova Kia Carens si rifà il look e cancella l'anonimato delle serie precedenti, indossando un abito al passo coi tempi. Ma design a parte, il nucleo del progetto mantiene le sue caratteristiche funzionali: sette posti comodi, abitacolo per famiglia, guidabilità da berlina e garanzia di 7 anni. Disponibile negli allestimenti Cool e Class, la nuova Carens sbarca in Italia con prezzi di listino che partono da 19.500 euro, scontato di 2000 euro nella fase di lancio. Realizzata su base Cee'd, la Kia Carens è lunga 4,52 metri, ovvero più corta della precedente di 20 mm, più stretta di 15 mm e più bassa di 40 mm. Allunga, però, il passo di 50 mm e avanza il posto guida per aprire spazi interni più ampi. La nuova Carens veste lo stile delle ultime generazioni Kia, con la griglia anteriore a "naso di tigre" e i fari a LED. All'interno vanta arredi curati, plancia elegante e funzionale, originale strumentazione circolare e volante in pelle completo di comandi pratici e funzionali. L'atmosfera di bordo è resa piacevole dall'efficace climatizzatore, completo di bocchette posteriori e di un cassetto refrigerato Chill Box. Non basta, perché proprio all'interno c'è un'altro elemento d'innovazione: il sistema KIAflex, che consente sia di frazionare la seconda fila in tre posti, singolarmente scorrevoli e reclinabili, sia di sdoppiare gli

schienali della terza fila. Sul piano della modularità (che significa adattabilità e praticità) il passo in avanti è notevole: senza ombre sia la capacità di carico (abbattendo in avanti anche lo schienale del passeggero anteriore si possono trasportare oggetti lunghi fino a 215 cm) sia il volume del bagagliaio (da 536 a 1.650 litri). In Italia la nuova Carens è disponibile con due motorizzazioni diesel da 1,7 litri nelle versioni da 115 CV di potenza e 260 Nm di coppia o da 136 CV e 330 Nm. L'unico motore a benzina è il GDI a iniezione diretta da 1.6 litri con 135 CV e consumi medi di 6,8 litri/100 km. Con il pacchetto EcoDynamics opzionale il motore 1.7 diesel riduce consumi e emissioni a 4,7 litri/100km e 124 gr/km. I cambi sono manuali a 6 marce, ma è disponibile la trasmissione automatica a 6 rapporti con bilancieri al volante. Monovolume ricca di tecnologie avanzate. Kia Carens ha tra le dotazioni di serie Bluetooth, Total Connectivity System con prese USB, AUX e iPod, radio CD/mp3 e Cruise Control. Tra i pacchetti opzionali sono anche disponibili "Smart Key", "Media Box" con radio e display LCD touchscreen, telecamera posteriore, tetto elettrico in vetro, il Kia Navigation con touch-screen da 7 pollici, Smart Parking Assist, cruscotto "supervision" con display TFT LCD HD da 4,2 pollici, sedili in pelle e cerchi in lega da 18 pollici. Su strada Carens conferma le doti di monovolume confortevole per tutta la famiglia, maneggevole e reattiva in città come nei grandi viaggi •





della **BMW**

Il gruppo tedesco proporrà entro l'anno una vettura di serie a 170 cavalli

e con un'autonomia di 160 km

di Maurizio Bruera

BMW Group proporrà entro l'anno una vettura di serie ad alimentazione elettrica che si qualificherà come "simbolo" di una mobilità nuova e sostenibile nell'ambiente urbano. La "i" sarà la chiave del futuro elettrico marchiato BMW, e se la i8 rimarrà probabilmente un lusso per pochi eletti, la compatta i3 potrà essere più alla portata delle nostre tasche. Il concetto che sta alla base di tale creazione, caratterizzato da un'architettura dell'automobile finora unica, non richiede solo l'utilizzo di materiali moderni e leggeri, ma anche l'introduzione di processi produttivi innovativi. Tutta la meccanica è supportata da un telaio in alluminio, sul quale viene vincolata una cellula protettiva realizzata in pannelli di fibra di carbonio incollati fra loro. La carrozzeria, in plastica verniciata, viene a sua volta fissata al tutto per mezzo di collegamenti meccanici. A spingere la i3 sarà un motore elettrico, da circa 170 cavalli, posto sotto il baule e alimentato da batterie agli ioni di litio che, secondo la casa, sono capaci di assicurare fino a 160 km di autonomia e di non perdere più del 20% della loro capacità massima nell'arco di dieci anni di vita. Già nella produzione e lavorazione del materiale sintetico rinforzato con fibra di



carbonio (CFRP), BMW dedica la massima attenzione alla tutela dell'ambiente e delle risorse naturali, nonché all'approvvigionamento elettrico realizzato con materie prime rinnovabili. A questo scopo, il BMW Group ha modificato i singoli passi dei vari processi, dalla produzione delle fibre al loro riciclaggio, come anche il riutilizzo dei materiali compositi. Per chi ha paura di rimanere "a secco", ci saranno comunque servizi di assistenza che prevedono la ricarica "al volo" in caso di emergenza e la disponibilità, per un certo numero di giorni l'anno, di una vettura tradizionale, da usare per i grandi spostamenti. Inoltre, in un secondo momento, la BMW i3 sarà servibile anche

in versione range extended: con un piccolo bicilindrico a benzina (che non sottrae spazio al baule) incaricato di "fare il pieno" alle batterie. Una soluzione, questa, destinata però solo alle emergenze: il serbatoio, posto al centro della vettura dietro l'asse anteriore, sarà di soli 10 litri circa. In entrambi i casi, le batterie si potranno comunque ricaricare da una comune presa elettrica grazie al cavo in dotazione (secondo la casa ci vogliono 8 ore) o mediante una wall box, che fa scendere il tempo di ricarica a 3 ore. In alternativa, nelle aree attrezzate si potranno sfruttare i punti di ricarica rapidi pubblici, capaci di far calare il tempo a soli 20 minuti

L'oroscopo GIUGNO 2 0 1 3

A cura di Federica Giannini - per consulenze: federica.astro@live.it - Tel. 339 36 14 890

PONI LE TUE DOMANDE ALLA NOSTRA ASTROLOGA FEDERICA E TI RISPONDEREMO GRATUITAMENTE: SCRIVI A REDAZIONE@SFERAMAGAZINE.IT

ARIETE

20 Marzo - 20 Aprile

State entrando in un momento particolare che richiede la rivisitazione di alcune situazioni. Valutate tutto con cura. Assolutamente da chiarire una situazione sentimentale che, per proseguire serenamente, necessita di chiarimenti. Prudenza nella gestione del denaro. La famiglia richiederà la vostra attenzione

LEONE



23 Luglio - 23 Agosto

È proprio il caso di dire: " finalmente un po' di respiro". State iniziando a intravedere una piccola luce alla fine del tunnel. Non mancano le difficoltà, Saturno si fa sentire, ma state recuperando un po' di forza per affrontare il tutto.

SAGITTARIO



23 Novembre - 21 Dicembre

Ancora un piccolo sforzo, a breve Giove cesserà l'opposizione che dura da un anno per lasciarvi un pochino liberi. Le vostre idee continuano a essere confuse, fate ordine. Leggero miglioramento della sfera professionale ma c'è ancora molto da fare. Controllate la rabbia.

TORO



21 Aprile - 20 Maggio

Periodo in linea di massima sereno, anche se Saturno rallenta ogni vostra iniziativa. Avete tanti progetti ma li inizierete a realizzare tra qualche mese. Siete presi da questioni pratiche e rischiate di trascurare un pochino l'affettività

VERGINE



24 Agosto - 22 Settembre

Il mese di Maggio ha presentato situazioni complicate da risolvere. Ora, piano piano, ne state uscendo. Buona ripresa in campo affettivo e ottime prospettive per i mesi che verranno. Iniziate già da adesso a darvi degli obbiettivi, a riordinare le idee, al momento un po' confuse per poi iniziare a costruire.

CAPRICORNO



22 Dicembre - 20 Gennaio

Gli attuali transiti planetari vi saranno di grande aiuto per vedere l'altra faccia della medaglia. Dovete tirare fuori quello che fingete di ignorare, sia in ambito lavorativo sia affettivo. La vostra attenzione sarà richiesta in famiglia e in amore, siate presenti.

GEMELLI



20 Maggio - 21 Giugno

Prosegue ancora il vostro periodo di serenità. In amore avvertite un pochino il bisogno di indipendenza. State risolvendo difficoltà del passato, cercate di non eccedere con gli impegni. Ritagliatevi un angolino tutto per voi.

BILANCIA



23 Settembre- 22 Ottobre

: Giove ancora vi sostiene ma si richiede un po' di prudenza. Siete stanchi e l'ambiente lavorativo vi assorbe molto. Da chiarire i rapporti con i collaboratori. In campo affettivo potrebbero nascere delle incomprensioni, chiarite le vostre posizioni.

ACOUARIO



21 Gennaio - 19 Febbraio

Marte e Giove vi sostengono quanto basta per risolvere tutte le questioni pratiche che vi si presentano. Continuate a sentire Saturno e il momento non è dei migliori ma voi potete farcela. Uscite da un mese faticoso, avete bisogno di riposo.

CANCRO



22 Giugno - 22 Luglio

Sta iniziando il vostro momento magico e di sorprese ne arriveranno tante. I mesi che verranno saranno di grande aiuto per riprendervi dalle tante difficoltà affrontate. Ancora qualcosa di vecchio da sbrigare ma state camminando verso un anno pieno di opportunità.

SCORPIONE



23 Ottobre- 22 Novembre

Finalmente la luce! Siete sfiniti da mesi difficili, faticosi, per molti di voi saranno mesi carichi di dolore. Ora, con molta calma, la situazione migliorerà. Continuerà a esserci tanto da fare ma voi state tornando a sentirvi forti. Bella ripresa in campo affettivo e possibili entrate economiche.

PESCI



20 Febbraio - 20 Marzo

Vi aspettano mesi interessanti e costruttivi, sarà il caso di approfittarne. Il vostro buon momento è già iniziato e i risultati si iniziano a vedere Bella la vita affettiva, interessante quella lavorativa. Vi lasciate il difficile passato alle spalle per andare ad incontrare un bellissimo futuro.

C'è un messaggio per...



che il 29 Giugno compie glia anni! Tanti Auguri di Buon Compleanno da tutti i tuoi amici e colleghi dello staff di Pianeta Forma!



che il 5 giugno compie gli anni tanti auguri da Brando con tutta la trup pa. Auguroni!!!!



Tantissimi auguri al direttore che il 12 giugno compie gli anni!!Auguri da tutta la tua famiglia...



Al direttore di Sfera Magazine che l'11 giugno compie gli anni! Tanti Auguri da tutta la Redazione.



TUTTI I GIORNI L'OROSCOPO DI PAOLO FOX

Solo Musica Italiana - FM 90.100 - 92.200 - 90.000 - 92.000

INFO: 347.4421181



SoleMio ti offre gratuitamente l'energia elettrica prodotta da un impianto fotovoltaico realizzato da Sorgenia a costo zero sul tetto della tua abitazione o attività commerciale. Chiama l'800 920 920 o vai su www.sorgeniasolemio.it

ELEZIONI COMUNALI 26-27 MAGGIO 2013



Facciamo la differenza