sfera magazine

Mensile • Anno VI • Numero 12 • Luglio/Agosto '13

100 mila LETTORI ABITUALI

Attualità
- Il sogno di Mario Pisanti

Salute
- Dimagrire non è una moda
- Alimentazione estiva contro la stanchezza

Infanzia
- Leggere ai bambini aiuta lo sviluppo
- Aiuto, mio figlio piange!

La Movida

Benessere
- Fosfatidilcolina manda in pensione la liposuzione
- Ilaria Molinari: tra Apnea e Yoga
- Gambe gonfie: rimedi e scarpe da indossare
- Cibi che creano dipendenza

Ambiente
- Rinnovo Ecobonus per l'edilizia

Nutrimente
- Festival degli Artisti di Strada a Pontinia

Estetica
- Ring Fingers: la nuova moda delle unghie
- Il Trucco al mare per prevenire i tumori

Vacanze made in Italy

Plein Air
- In Camper, una vacanza senza prezzo

Drivezone
- Mercedes Classe S, arriva il pilota automatico

Poste Italiane S.p.a. in Abbonamento Postale - 70% Latina/AUT. N.159/2007 - Sfera Magazine - Mensile di informazione, comunicazione, marketing, attualità, cultura, viaggi, benessere, fitness, tempo libero, plein air, giorni felici ed economia

Aprilia 2
centro commerciale

SALDI

La Festa dell'Estate a Aprilia2

dal 6 Luglio al 16 Agosto

27 Luglio
NOTTE BIANCA
Non mancare!

tvnmediagroup.it

I vostri animali domestici sono i benvenuti

80 negozi e 10 ristoranti - 3000 posti auto gratuiti Ipercoop Sport'85 EURONICS
Aprilia S.S. Pontina uscita via Riserva Nuova tel 0692702764 - www.aprilia-2.it

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

Seguici anche su:
twitter facebook
www.sferamagazine.it

Editoriale

edizione · luglio/agosto 2013

*"Viaggiare è una scuola di umiltà,
fa toccare con mano i limiti della propria comprensione,
la precarietà degli schemi e degli strumenti
con cui una persona o una cultura
presumono di capire o giudicano un'altra."*

Claudio Magris, L'infinito viaggiare, 2005

Cari amici, siamo giunti nel cuore dell'estate, molti di noi non vedono l'ora di preparare le valige e partire. Molti sognano spiagge, sole e mare, molti altri, invece, amano le montagne, i laghi e i boschi. Quale paese al mondo offre una varietà di climi, ambienti naturali, dal mare ai monti, come quello italiano? Credo nessuno! Nel mondo rimaniamo affascinati dalle altre culture e dalla natura così diversa dalla nostra ma **il cuore del mondo, quello vivo pulsante è sempre l'Italia**, anche se i nostri amici svedesi tentano di denigrare il nostro paese con campagne pubblicitarie ad hoc. In Svezia in questi mesi stanno pubblicizzano i loro parchi giochi per i bambini con una foto di un bambino che piange e lo slogan: "Qualche bambino sarà obbligato a passare le vacanze in Italia quest'estate". Noi saremo un po' patrioti ma vogliamo puntare, in questi mesi, sulle **vacanze Made in Italy**. L'Italia ha molti difetti, nella cultura e nella mentalità civile in questo campo, infatti, dovremmo prendere un po' esempio dai nostri vicini del nord Europa, ma i paesaggi che offre, tra storia e natura, sono unici.

Spesso, quando si pensa alle vacanze al mare economiche, si pensa a destinazioni estere come la Croazia o al Marocco sottovalutando le nostre attrazioni culturali e soprattutto il mare italiano. Dalla Liguria alla Sicilia, passando per l'**Emilia Romagna e la Campania**, il mare Italiano non ha nulla da invidiare a località come Croazia o Marocco. Sulla costa ligure troverete cittadine bellissime affacciate su un mare dai colori cristallini e spiagge da sogno, intervallate da insenature rocciose. Splendida vegetazione, mare limpido e località interessanti caratterizzano tutto il Ponente Ligure. Scendendo verso sud la costa romagnola è indicata per una vacanza all'insegna del relax e divertimento. In Italia è facile unire il relax al divertimento, la buona cucina allo sport e usufruire dei tanti intrattenimenti per i bambini. Al sud d'Italia avrete l'imbarazzo delle scelta, infatti, sia la Campania che la Puglia ma ovviamente anche la Sicilia offrono un mare davvero unico. Il **Gargano**, caratterizzato da pinete e boschi che si affacciano sul mare azzurro, offre una vacanza all'insegna del relax e del divertimento. Da non dimenticare la **Sicilia e la Sardegna** le due isole famose in tutto il mondo per il loro mare e la loro natura incontaminata.

Cari lettori spero che queste pagine vi possano accompagnare nei vostri meravigliosi viaggi e che i nostri consigli vi possano essere utili. Se vi scordate la copia cartacea di Sfera Magazine, non preoccupatevi, potete seguirci anche online su **www.sferamagazine.it, su Facebook e su Twitter**

Buone vacanze!!!

Marilena Ferraro

REDAZIONE

Registrato al n° 370 del 2 maggio 2007
Presso il Tribunale di Latina.

Anno VI N° 12 Luglio/Agosto '13

Chiuso in redazione il 21 Giugno

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.

Editore
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:

UNIPRO Associazione Italiana delle Imprese Cosmetiche

Stampa **Pignani Printing S.r.l.**

La carta utilizzata per stampare Sfera Magazine è certificata:

FSC Forest Stewardship Council - www.fsc.org

In Questo numero

Anno **VII** - n° **1**- **Luglio/Agosto '13**

In Copertina
Foto / Make Up: ***Massimo Daniele***
Modella: ***Martina Marrocco***

06 Attualità
- Il sogno di Mario Pisanti

08 Benessere
- Depressione post-partum, è scritta nei geni
- Il corso pre-parto si fa con la danza del ventre

12 Salute
- Dimagrire non è una moda
- Alimentazione estiva contro la stanchezza
- Nuovo trend: Dieta Fast
- La sedazione cosciente in odontoiatria
- Iniziamo a volerci più bene!

18 Cover Story
- Vacanze Made in Italy

20 Infanzia
- Leggere ai bambini aiuta lo sviluppo
- Un'esplosione di creatività
- Aiuto, mio figlio piange!
- Smalto in gel resistente al mare e in piscina

23 Inserto: La Movida
- Musica: Barka
- Musica: Neil Young & Crazy Horse

27 Benessere
- Fosfatidilcolina manda in pensione la liposuzione
- Dire addio alle bionde senza traumi per la pancia
- Ilaria Molinari: tra Apnea e Yoga
- Gambe gonfie: rimedi e scarpe da indossare
- Cibi che creano dipendenza

32 Estetica
- Ring Fingers: la nuova moda delle unghie
- Il Trucco al mare per prevenire i tumori
- Per l'estate: Consigli per proteggere gli occhi

34 Ambiente
- Rinnovo Ecobonus per l'edilizia
- La fusione fredda è italiana

35 Nutrimente
- Festival degli Artisti di Strada a Pontinia

36 Plein Air
- In Camper, una vacanza senza prezzo
- Terme ed enogastronomia
- Una vacanza a quattro zampe

38 Viaggi e Reportage
- Roma in Viaggio nella Capitale Eterna

42 Drivezone
- Mercedes Classe S, arriva il pilota automatico

43 Ecodrive
- Nissan Leaf dice addio alla benzina

44 Spicchi
- Guardaroba in 3D
- App per salute degli occhi
- Braccialetti personal trainer
- Google: dirigibili per Africa e Asia

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

Il sogno di Mario Pisanti

L'intervista al campione italiano dei pesi piuma di Cisterna di Latina

di Stefania Cocco

Il nome di Mario Pisanti non è legato soltanto alla figura del nuovo campione nazionale dei Pesi Piuma, ma soprattutto a una passione viscerale per il pugilato che porta un ragazzo di 33 anni, nato e allenatosi nella nostra provincia, a non mollare mai il proprio sogno, nonostante le molte difficoltà incontrate per arrivare a conquistare questo prestigioso titolo.

Mario, com'è iniziata la tua passione per la boxe e quando hai deciso di intraprendere la carriera del pugile?
Io ho cominciato a fare pugilato a 16 anni, ma già praticavo il karate a livello agonistico da quando ne avevo 5. Ad un certo punto il karate era diventato per la mia famiglia un impegno troppo oneroso, quindi ho optato per la boxe che, al contrario, non aveva grandi costi, anzi, mi avrebbe permesso di guadagnare qualche piccola somma attraverso le gare. Dopo pochissimo tempo ho capito che il pugilato mi appassionava davvero e che era la mia stessa ragione di vita... Pugili non si diventa, ma si nasce. In quel periodo io e la mia famiglia vivevamo a Cisterna, nel quartiere San Valentino 167, una zona piuttosto degradata. Inoltre, a casa mia c'erano forti tensioni a causa dei problemi economici e della mancanza di lavoro. La boxe per me è stata come una salvezza da tutto questo. Il pugilato ti aiuta ad uscire fuori da quell'inferno in cui ti trovi e ti permette di sfogare tutta la rabbia che hai dentro.

Nel 2004 hai avuto un incidente stradale che ti ha costretto ad allontanarti dal ring per ben quattro anni. Come hai reagito e che cosa hai fatto dopo l'incidente?
L'incidente mi ha causato un trauma cranico, problemi agli occhi e qualche frattura che mi hanno reso inidoneo al pugilato. Non è stato un bel periodo, ma ho cercato subito di fare qualcos'altro. Ho trovato mille lavori diversi, come allenatore di kick boxing, insegnante di balli latinoamericani, istruttore di aerobica... Mi stavo costruendo una nuova vita. Sono anche riuscito a realizzare quello che desideravo da sempre, una palestra tutta mia.

Come ti sei riavvicinato al pugilato?
Il pensiero del pugilato non mi abbandonava mai. Un giorno, dopo quattro anni dall'incidente, ho deciso di fare delle visite mediche per verificare lo stato della mia forma fisica. Quando ho saputo di essere nuovamente idoneo al pugilato, non ci ho pensato due volte, ho ripreso a praticare questo sport. Dato che il mio vecchio allenatore si era ritirato, mi sono rivolto a diverse palestre di Latina, senza mai trovare l'allenatore che faceva per me. Quegli ambienti non mi piacevano e mi sentivo solo. Ho deciso, quindi, di tornare nella mia vecchia palestra, la **Audax Cisterna**, dove ho trovato una persona speciale, **Michel Casoria**, quello che è tutt'ora il mio maestro. Con Casoria mi sono trovato subito molto bene, probabilmente perché anche lui era stato un allievo del mio vecchio maestro.

Il documentario "Mani fasciate" che il regista Vincenzo Notaro dedica alla tua storia, mostra come l'incidente e il disagio economico non ti scoraggiano, per non parlare delle difficoltà nel conciliare il tuo lavoro con gli allenamenti e il tempo da dedicare a tuo figlio. La speranza di batterti per un titolo rimane sempre vivida, ma nonostante tu fossi un pugile promettente e costantemente allenato, non hai combattuto per diverso tempo a causa dell'enorme difficoltà nel fissare un incontro. Aiutaci a capire quali sono stati i problemi che hai trovato nel sistema della boxe e che cosa c'è dietro l'organizzazione dei combattimenti.
La boxe è uno sport in cui tutte le persone che ruotano attorno al pugile mirano a speculare sui combattimenti. Un pugile è costantemente concentrato ad allenarsi, giorno per giorno, e non può occuparsi

dell'organizzazione degli incontri; deve perciò affidarsi ad un manager, ad un team, trovandosi spesso con le spalle scoperte, cioè nelle mani di persone che fanno soltanto i propri interessi. Nessuno vuole assumersi il rischio di investire su un pugile, anche se promettente, soprattutto se non ha ancora conquistato un titolo.

Finalmente nel 2013 riesci a realizzare il sogno della tua vita: vincere il titolo di campione nazionale dei Pesi Piuma. Che cosa consiglieresti ad un giovane che, come te, volesse intraprendere la carriera del pugile?
Consiglio di tenere sempre gli occhi bene aperti, ma la cosa più importante è saper scegliere un ottimo maestro; un maestro che sia come un secondo padre, che si preoccupi per il bene del pugile ed instauri con lui un rapporto di fiducia.

Il 7 giugno hai sfidato Antonio Cossu, riuscendo a difendere il tuo titolo. Dicci qualche parola sull'incontro e sul tuo avversario.
L'incontro poteva certamente andare meglio. Purtroppo sono stato sfortunato perché una settimana prima del macht ho avuto dei problemi di salute. Non ero nella forma fisica migliore per un combattimento, ma grazie all'aiuto dei miei medici sono riuscito a rimettermi in piedi. Cossu è certamente un pugile in gamba, con un ottimo curriculum, che finora era rimasto ancora imbattuto in Italia. L'incontro purtroppo è stato sospeso per la brutta ferita al viso di Cossu. In questo modo, avendo acquisito il punteggio più alto, mi sono aggiudicato la vittoria.

La storia di un pugile di Cisterna che malgrado un incidente stradale e quattro anni di inattività continua a credere al suo sogno, riuscendo a trasformarlo in realtà.

Quali sono i tuoi progetti futuri?
Il prossimo passo sarà certamente **l'incontro per il titolo europeo dei Pesi Piuma, ad agosto**.
Lo spagnolo **Ivan Ruiz Morote** sarà il mio sfidante ufficiale**.**
In bocca al lupo, allora... Faremo il tifo per te

Depressione post-partum, è scritta nei nostri geni

Una semplice analisi del sangue può ridare benessere alle neomamme

di **Stefania Cocco**

La nascita di un figlio è un evento straordinario che stravolge il corso della vita, ma è anche un momento molto delicato per la sensibilità e la salute interiore della donna. Le statistiche al riguardo parlano da sé: **un numero enorme di neomamme, soffre di sintomi depressivi dopo il parto,** quali ansia, insonnia, mancanza di appetito, una profonda tristezza e un senso di vuoto difficile da colmare. **La causa che si cela dietro questo complesso disturbo dell'umore è stata svelata in un recente studio svolto dalla Johns Hopkins University School of Medicine di Baltimora**, secondo il quale **la depressione post partum sarebbe da imputare al nostro patrimonio genetico**, o meglio, a due geni specifici chiamati **TTC9B e HP1BP3**. Sui campioni di sangue appartenenti a 52 donne in stato di gravidanza che presentavano i sintomi della patologia, è stata eseguita un'analisi di migliaia di geni. **Lo studio, condotto dal professore di psichiatria e scienze comportamentali Zachary Kaminsky**, mostra che nelle donne affette dal disturbo post partum le funzioni dei succitati geni verrebbero alterate dal forte sbalzo ormonale a cui sono soggette le gestanti; ciò provocherebbe un'interferenza nel meccanismo regolatore dell'umore presieduto dall'ipotalamo (la struttura centrale del nostro cervello), scatenando, dunque, la patologia. Rilevare, quindi, la presenza di tali alterazioni genomiche attraverso una **semplice analisi del sangue, sarebbe in grado di predire, con un tasso di esattezza dell'85%, se una neomamma svilupperà la depressione post partum. I risultati sorprendenti della ricerca, pubblicati sulla rivista Molecolar Psychiatry**, potrebbero aprire la strada ad un esame specifico a cui tutte le donne in dolce attesa potrebbero sottoporsi, al fine di diagnosticare preventivamente il rischio dell'insorgenza del disturbo ed intervenire tempestivamente con un supporto specialistico. La depressione post partum può essere influenzata da fattori di varia natura, primi fra tutti psicologici, ma non solo. Anche i fattori di carattere sociale creano uno stress importante, per esempio l'ansia causata dal nuovo ruolo sociale che assume una donna quando diventa madre, o ancora fattori ormonali, ecc.. Nelle prime settimane successive al parto è frequentissimo nella donna uno stato di malinconia detto "baby blues" durante il quale un'estrema emotività sfocia spesso in vere e proprie crisi di pianto. Nei casi più acuti questa vulnerabilità può divenire apatia e trasformarsi, entro un anno dal parto, in malattia depressiva. **Il rischio che il baby blues si complichi è maggiore nelle donne che hanno sofferto di disturbi depressivi in precedenza**, ma oggi sappiamo che la fonte primaria dei disturbi dell'umore post partum sono legati al DNA e possono essere predetti e curati preventivamente. Una scoperta davvero importante per il benessere delle madri e dei propri bambini. "La depressione è un disturbo che crea sregolatezza fisiologica in tutto il corpo." - sostiene Katherine L. Wisner, dottoressa della Northwestern Medicine - "È un grosso problema di salute pubblica, in quanto la salute mentale di **una donna ha un profondo effetto sullo sviluppo del feto, nonché sullo sviluppo fisico ed emotivo del suo bambino"**. Oggi lo studio del prof. Kaminsky restituisce alle neomamme la possibilità di vivere un momento straordinario come la nascita di un bebè con tutta la serenità e la gioia che merita

Il corso pre-parto si fa con la danza del ventre

Tranne complicazioni, ogni gestante può seguire un corso di danza orientale dal quarto mese di gravidanza

di Stefania Saralli

Gravidanza fa rima con danza! Ma non una qualunque, perché, se l'obiettivo non è soltanto rimanere in forma bensì anche quello di favorire il parto naturale, non c'è niente di meglio che la danza del ventre. Infatti, molteplici sono i benefici che la mamma può ricevere praticando quest'antica danza orientale.

Prima di tutto, i muscoli addominali si tonificano e i colpi di anca le insegnano come muovere il bacino

Poi, i **movimenti fluidi e circolari fortificano i muscoli e i tendini della regione pelvica, attenuando i dolori pre-parto e quelli della colonna vertebrale** aiutandola a tenere una buona postura. Infine, attraverso il respiro lento e rilassato, facilitato dalle note basse e dolci tipiche della danza del ventre, la neo-mamma riesce ad alleviare le tensioni e a migliorare la circolazione sanguigna con ottimi benefici anche per il feto. Insomma, la danza del ventre rappresenta un ottimo esercizio prenatale, in grado di rafforzare i muscoli poi impiegati durante il parto.

Del resto, la fama della danza del ventre come esercizio preparatorio alla nascita è nota fin dalle sue origini, nell'antica Mesopotamia. In particolare, **alcuni esercizi si rivelano particolarmente indicati per la riabilitazione del perineo**, importante per affrontare disturbi urinari, come l'incontinenza, durante e dopo la gravidanza. Inoltre, **l'attenzione all'isolamento dei muscoli, peculiarità di questa danza, consente di individuare una specifica parte del corpo e di lavorare solo con quella**, mentre le altre restano ferme.

Per la gestante questo tipo di esercizio può rivelarsi particolarmente utile: la concentrazione su alcune fasce muscolari le consente di approfondire la consapevolezza del proprio corpo, **a tutto vantaggio della relazione con il bambino che può essere percepito con maggiore sensibilità**. Per di più, le fasi di rilassamento, che aprono e chiudono una lezione di danza del ventre, contribuiscono ulteriormente a ben predisporre la donna all'ascolto e al dialogo con il proprio piccolo.

Ecco perché la danza del ventre è l'esercizio ideale per la donna incinta che, da un lato, vuole mantenere il contatto con la sua femminilità e, dall'altro, desidera instaurare fin da subito un rapporto particolare con il bambino.

E per il post-parto?

Niente paura: la danza del ventre supporta le donne anche in quest'altra fase molto delicata.

Praticarla dopo la nascita del bambino, infatti, aiuta i fianchi ad assottigliarsi e le gambe a rafforzarsi: piedi, caviglie, polpacci, cosce, glutei e fianchi si rassodano. Il velo, utilizzato durante la pratica della danza del ventre, favorisce, invece, il rinforzamento di braccia, spalle e petto

Dimagrire non è una moda

Diffidare delle pubblicità che promettono il miracolo di una linea perfetta in pochissimo tempo. Il segreto: una corretta alimentazione

di Silvia Petrianni

Cibi light e alimenti chiave da eliminare totalmente dal proprio regime dietetico, appena arriva l'estate veniamo sommersi dai sensi di colpa per non aver pensato prima a curare la nostra linea, che poi significa prendersi cura, più in generale, della nostra salute. Per questo cadiamo facilmente nelle **"trappole", tese un po' ovunque da nuovi e vecchi mass media,** in merito a soluzioni semplici per perdere peso in pochissimo tempo. Qualche volta può anche andarci bene e riusciamo a eliminare velocemente i chili di troppo, tuttavia non è una soluzione totale e soprattutto, può comportare scompensi all'organismo. Per sentirsi esteticamente a proprio agio non è necessario fare diete dimagranti drastiche. Una dieta sana ed equilibrata è l'ideale per ottenere risultati più duraturi. Il senso fondamentale è una disciplina dell'alimentazione che permette di non rinunciare a nulla ma di dare priorità ad alcuni cibi.

Duraturo è la parola chiave, perché le diete equilibrate consentono di assumere uno stile di alimentazione tale che, a differenza di quelle "da fame", impediscono di riprendere i chili persi o anche di più. Esiste, invece, **un'industria dietetica, che basa il proprio marketing sull'adescamento facile** – i social network ne sono intasati. Questo tipo di iniziative alimentari non tengono conto di un'informazione importante e cioè della **sostanziale differenza tra dimagrire e deperire.** Dimagrire significa ridurre la massa grassa senza intaccare la massa magra, quella proteica; mentre la perdita rapida di chili in eccesso obbliga l'organismo, soprattutto nei casi di mancata attività fisica, a ricavare le calorie dagli amminoacidi dei muscoli. Dimagrire, inoltre, significa perdere **non più di 3-5 Kg al mese,** oltre i quali si parla, appunto, di deperimento. Dunque, quando incontriamo articoli di giornale, spot televisivi, link del web e quant'altro

Se la banana è troppo calorica

Un consiglio utile per gli appassionati di banane o per i medici che le escludono dalle diete dimagranti.
Teniamo presente che è un frutto ricco di amido che solo a maturazione completa risulterà del tutto digeribile.
Perciò, chi gradisce una banana con le due estremità ancora un pò verdi e con la buccia gialla e priva di marezzature scure, ne utilizzerà, dal punto di vista calorico, non più di quanto avrebbe ricavato da una mela o da un'arancia.

scriveteci
Per informazioni o solo per offrire la vostra testimonianza a:
redazione@sferamagazine.it

che ci mostrano fotografie di sconosciuti prima e dopo la perdita di peso, dobbiamo pensare che il messaggio ha a che fare più con guadagni economici delle industrie di cui sopra che con la nostra salute e con la nostra linea. Per dimagrire e mantenere i risultati non esiste nessun miracolo. A meno che non ci siano indicazioni particolari, **una dieta dimagrante è una dieta completa di tutti gli alimenti principali.** Certo, vengono inizialmente eliminati quelli più grassi e calorici, viene consigliata la riduzione dei condimenti e vengono vietati determinati tipi di cottura, ma per andare, dopo il dimagrimento, verso uno spettro di alimentazione completo, in cui anche i cibi più calorici e grassi, come i formaggi, possono essere assunti con moderazione

30-60 minuti
Camminare tutti i giorni (o tapis roulant)

60 minuti
Attività aerobica tre volte a settimana

Una dieta ipocalorica

1200 chilocalorie al giorno

Alimenti da consumare ogni giorno

Proteine 20-25%
grassi 30%
zuccheri 45%

- Latte parzialmente scremato o uno yogurt: **150 grammi**
- Pasta o riso 2-3 volte a settimana a pranzo(seguito da verdure cotte o crude) oppure minestra con 30 grammi di cereali e 50 grammi di legumi: **170 grammi**
- Pane integrale o di segale: **50+50 grammi**
- Fette biscottate o simili: n° **3**
- Verdure e ortaggi: **in abbondanza**
- carne o sostituti(pesce,uova, prosciutto, formaggi freschi...) a cena oppure a pranzo,quando non c'è la pasta: **120 grammi**
- Olio extravergine di oliva (circa due cucchiai per tutti gli usi): **20 grammi**

Alimentazione estiva contro la stanchezza

Frutta e verdura di stagione, proteine e carboidrati nelle giuste dosi per affrontare al meglio caldo e umidità

di Silvia Petrianni

L'estate è una delle stagioni più attese ma può diventare un disastro se non si riesce a combattere il senso di spossatezza provocato da afa e umidità. La stanchezza è utile per regolare il ritmo della vita, ma quella che, per alcuni, in estate diventa cronica è, quasi sempre, indicatore di uno **squilibrio tra consumo e ricariche di energie**. Per questo, il primo e più importante rimedio per ovviare a questo disagio è sicuramente l'alimentazione. Le regole base dell'alimentazione estiva sono due: **energia al mattino e cena leggera la sera.** Sono in tanti ad avere la cattiva abitudine di iniziare la giornata solo con un caffè. Non c'è niente di più sbagliato, perché per rendere e mantenere attivo il metabolismo una delle regole è proprio quella di fare una colazione abbondante e con prodotti sani. **Caffè o tè** vanno benissimo perché la caffeina è un ottimo attivatore del metabolismo ma non basta, insieme a essa bisogna garantire **un apporto proteico, attraverso latte o yogurt** parzialmente scremati, **cereali integrali** per la ricchezza di fibre e di sali minerali, una manciata di **frutta secca** che agisce sul controllo dei grassi nel sangue, e un **frutto fresco di stagione.** A metà mattinata basta un frutto, mentre a **pranzo il pasto corretto è costituito da un piatto unico in cui ritrovare carboidrati e proteine e verdura.** I legumi sono l'ideale, associati a un'insalata cruda. La stessa insalata, però, può essere gustata invece con un affettato magro o un uovo sodo e una fetta di pane integrale. La pizza può essere mangiata una volta a settimana, meglio se a pranzo e se condita con un formaggio di qualità, per questioni legate alla digestione. Il pasto deve essere terminato sempre con un frutto fresco di stagione o una macedonia fatta macerare con del limone. Anche a metà pomeriggio un frutto o uno yogurt magro. Arrivati all'ora serale, è necessario preparare una cena leggera, non tanto per la forma quanto per la salute del sonno. Infatti, un pasto troppo pesante, fatto qualche ora prima di andare a dormire può creare disturbi legati a quest'attività, con ripercussioni sullo stato stanchezza il giorno seguente. Ancora, né carboidrati, né proteine, né fibre

devono essere trascurate nella preparazione del piatto. Vanno bene tutte le verdure ma meglio se cotte e, sempre, di stagione. Per la sera è meglio il pesce della carne, soprattutto **il pesce azzurro, consigliabile almeno una volta a settimana per l'alto contenuto di Omega3** (grassi buoni) e perché più facilmente digeribile. In tutto questo, non bisogna dimenticare di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.
Esiste, poi, quella che viene denominata la **"vitamina anti-stanchezza**" ed è la B1. Detta anche tiamina, ha il compito di aiutare la metabolizzazione di carboidrati e amminoacidi, che vengono trasformati in energia, ed è importante anche per la salute delle cellule nervose. È contenuta in grosse quantità in semi, legumi e cereali integrali; in particolare neri germi di grano, nel lievito di birra, nel prosciutto crudo, nelle noci di macadamia e nelle lenticchie non viene immagazzinata dall'organismo, che però necessita di continuo. Il suo assorbimento può essere contrastato da abitudini come l'assunzione di elevate dosi di tè e caffè, molluschi crudi, alcool, diuretici, estrogeni e dal tabacco. In generale, **i dolci possono peggiorare la sensazione di stanchezza.** Sono i carboidrati semplici in essi contenuti a determinare un innalzamento del livello di insulina nel sangue, quindi un abbassamento del tasso di glicemia e, così, tutti i sintomi della spossatezza. Per questo, in estate è bene **abituare i bambini a fare merenda con alimenti diversi da quelli tipicamente invernali come cioccolata, merendine e biscotti farciti.**

Ad aiutare nel frenare tutti i sintomi della spossatezza ci sono diversi integratori naturali.
La Damiana, per esempio, è consigliata come tonico stimolante da assumere nella prima parte della giornata. Il **ginseng** agisce sul tono e sull'umore, mentre il **guaranà** ha un effetto eccitante. Un corpo stanco è anche più a rischio per quanto riguarda la contrazione di malattie virali, anche d'estate, per questo la **papaia fermentata** può essere un buon rimedio per rinforzare le difese immunitarie.
Il senso di fatica è, ovviamente, aumentato dal fatto che si sudi molto, espellendo molti sali minerali. In questo senso è utile il **succo di aloe pura**, che ne contiene in grandi quantità. Infine, ci sono anche i rimedi dei centri benessere, come **l'aromaterapia.** Esistono, infatti, diversi oli essenziali che favoriscono la ripresa energetica: è il caso di lemongrass, angelica, il pompelmo, il rosmarino, la melissa, e la menta

10 REGOLE D'ORO
PER UN'ESTATE ALLA GRANDE

- **ATTIVITÀ FISICA**
- **COLAZIONE VARIA E ABBONDANTE** fino al 30% delle calorie giornaliere.
- **NON RESTARE TROPPO A DIGIUNO**
- **ATTENZIONE ALL'ECCESSO**
- **ALIMENTI DI QUALITÀ BEN CUCINATI E CONSERVATI**
- **MASTICARE BENE**
- **LIMITARE L'ALCOL**
- **BERE MOLTO**
- **COMBINARE BENE GLI ALIMENTI**
- **VARIARE MOLTO L'ALIMENTAZIONE**

Attività fisica

30 minuti

Controlla il peso, produce endorfine, combatte lo stress, migliora il tono dell'umore, la qualità del sonno e la vita sessuale, riduce il rischio di Alzheimer e di patologie cardiovascolari, migliora chiarezza e lucidità mentale, sviluppa il senso di autostima.

Nuovo trend: Dieta Fast

Nove chilli persi digiunando due giorni a settimana ma i medici sono scettici

di Silvia Petrianni

Si chiama Dieta Fast ed è l'ultima moda in fatto di dimagrimento. Secondo questa "filosofia" si è liberi di mangiare a sazietà per cinque giorni a settimana, a patto di non mangiare per i due giorni restanti. Il digiuno, in realtà, non è totale: le donne dovrebbero assumere in questo breve periodo della settimana 500 calorie al giorno, gli uomini 600. Il trend è stato lanciato da un giornalista e medico britannico Michael Mosley, autore del libro "**La dieta del digiuno: Perdi peso, rimani in buona salute e vivi più a lungo con il semplice segreto del digiuno intermittente**". In 200 pagine Mosley spiega come il digiuno riesca ad attivare "l'interruttore bruciagrassi"; come sia in grado di determinare un cambiamento nel comportamento alimentare, con la riduzione della sensazione di fame e della voglia di cibi spazzatura. Secondo il medico, questo regime alimentare non sarebbe efficace solo per la linea ma anche per la salute. Allontanerebbe il rischio di molte patologie, in particolare quelle legate alle percentuali di colesterolo e glucosio presenti nel sangue. Quest'ultima affermazione è convalidata anche da una ricerca scientifica dell'Intermountain Medical Center Heart Institute. Tuttavia, molti esponenti della comunità scientifica sono scettici riguardo alle regole dettate da Mosley. "Col digiuno – spiega Andrea Ghiselli, ricercatore del Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura – **la massa magra rischia di subire qualche danno**, se usiamo questa strategia per dimagrire non associandola ad attività fisica, ma se facciamo attività fisica non serve il digiuno." "È l'ennesima dieta del momento – afferma categoricamente Pietro Migliaccio, Presidente Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione – Il digiuno va bene al massimo se seguito per un giorno, perché **già al secondo giorno produce corpi chetonici che affaticano il fegato, i globuli rossi e il cervello**". Il consiglio del dottor Migliaccio è quello della maggior parte dei medici: se si hanno problemi di peso e si è intenzionati a fare una dieta dimagrante, bisogna rivolgersi a un medico

specialista che, soprattutto in base alle caratteristiche individuali dell'organismo, guidi la persona verso un regime alimentare equilibrato, con consigli seri e che non abbiano conseguenze sulla salute. Il digiuno di per sé non sembra essere una pratica nociva ma deve essere effettuato rispettando diverse regole che solo una specialista può indicarci. Infine, è sempre e comunque un'attività fisica costante che può risolvere in buona percentuale il problema

Merlino e Morgana

Estetica e Benessere

2 Crio
a soli
99,00 € aggiungi 1 €
ne prendi 3
TOTALE **100,00 €**

2 Cavitazioni
a soli
59,00 € aggiungi 1 €
ne prendi 3
TOTALE **60,00 €**

2 Radiofrequenze Corpo
a soli
59,00 € aggiungi 1 €
ne prendi 3
TOTALE **60,00 €**

2 Massaggi
56,00 €

3 Massaggi
60,00 €

2 Radiofrequenze Viso
a soli
59,00 €
aggiungi 1 € ne prendi 3
TOTALE **60,00 €**

Entra nel mare di offerte!

(Regolamento in Istituto)

CONVENZIONATO CON:
Iperclub vacanze

Merlino e Morgana Estetica e Benessere:
www.merlinoemorgana.it - saluteebenessereinlinea.blogspot.com

APRILIA: Via degli Oleandri, 96 - **06 94 52 26 54** - Cell. **392 29 99 016** **NETTUNO** : Via Romana, 150 - Tel. **06 97 84 69 25** - Cell. **392 29 99 016**

La sedazione cosciente in odontoiatria

Una rivoluzione per la buona riuscita degli interventi e per il benessere del paziente

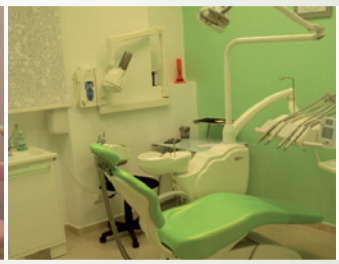
Dott. Fabrizio Donzelli

Quando in medicina si parla di sedazione cosciente, ci si riferisce a una innovativa tecnica anestetica, in grado di mantenere il paziente in uno stato di incoscienza apparente: **egli non sente infatti il dolore provocato dagli "attrezzi" del dentista, ma rimane comunque abbastanza cosciente da collaborare alla buona riuscita dell'intervento** seguendo i consigli del medico. Da qui il nome particolare di sedazione cosciente, che su due piedi può sembrare un termine paradossale, un ossimoro, come dire dormire da svegli, un sogno a occhi aperti. La sedazione cosciente ha portato **una vera e propria rivoluzione nell'ambito dell'Anestesia**, proprio grazie alle sue parziali proprietà ipnotiche. Quello che la sedazione cosciente riesce a eliminare durante un intervento odontoiatrico, è il dolore senza la necessità di addormentare completamente il paziente. Questa capacità la rende probabilmente la migliore soluzione anestetica esistente, soprattutto perché agisce nella sfera psicologica del malato, che sa di doversi sottoporre a un intervento in grado di provocare discreto dolore. Si pensi, infatti, a interventi di chirurgia degli ottavi o Implantare, ma anche trattamenti di minore entità che spesso spaventano il malato al punto di impedirgli di recarsi dal medico. Il metodo più utilizzato dai moderni professionisti del settore, sempre per quanto riguarda la via endovenosa, è una mistura di benzodiazepina in combinazione con uno dei tanti analgesici narcotici. La **benzodiazepina** ha un effetto immediato di tipo amnesico, **in grado di eliminare la paura del dolore**, mentre l'analgesico produce uno stato di leggera euforia. L'effetto anestetico di questa combinazione è stimato intorno all'80 - 90% e rimane attivo nel paziente per circa 20 - 40 minuti dalla somministrazione. È necessaria la presenza di **un medico anestesista professionista** che controlli lo stato di incoscienza veicolata nel malato, monitorando le funzioni vitali durante l'intervento. **Grazie alla sedazione cosciente endovenosa, molti interventi sono divenuti più sicuri e veloci da realizzare**, poiché la collaborazione del paziente risulta essere il valore aggiunto di questo tipo di pratiche anestetiche: poter intervenire in tutta tranquillità, sapendo che il malato non avverte nessun tipo di dolore, e poter allo stesso tempo dialogare con lui, consigliandogli magari come aprire la bocca, dove posizionare la lingua eccetera, non fa che rendere migliore la prestazione del medico stesso, facilitato in questi casi nel compito che è chiamato a svolgere.

Un notevole passo avanti, dunque, dal passato, in cui era necessario somministrare anestesie totali che avevano però come effetto quello di addormentare completamente il paziente. In più, come accennavamo all'inizio, l'azione maggiore di questo tipo di **sedazione** è sul livello psicologico dei malati, che non avvertono dolore e restano in uno stato pacifico di rilassamento muscolare e mentale. Evitare la paura dettata soprattutto da pregiudizi verso forme di intervento passate, che circondavano il dentista di un'aura quanto mai negativa, è probabilmente uno dei maggiori risultati dal punti di vista medico che la sedazione cosciente è risuscita a raggiungere.

Studio Dentistico
Dott. Donzelli Fabrizio

Medico Chirurgo - Specialista in Odontostomatologia



Studio Dentistico 4D: Orario di apertura: martedì e giovedì dalle 9,00 alle 19,00 - sabato dalle 9,00 alle 13,30
il pomeriggio su appuntamento - per le urgenze 340.7752671 (Dott. Fabrizio Donzelli)
Via A. Volta 12/A - 04011 Aprilia (LT) Tel. e Fax 06.92727750 - Cell. 340.7752671 - fabrizio_donzelli@virgilio.it

Iniziamo a volerci più bene!

Il nostro corpo va ascoltato e rispettato...

Dott. **Massimiliano Manni**

Mal di schiena, sciatalgie, cervicalgie, mal di testa, sono patologie comuni a tante persone. Dolori che iniziano già appena dopo i venti anni e ci ricordano l'età che avanza;il nostro corpo diviene sempre più fragile e sensibile agli sforzi fisici, al clima atmosferico o alla vita lavorativa troppo statica, rilegata ad ore davanti ad un computer o seduti sui treni o in auto in mezzo al traffico

Il fisico, dal punto di vista articolare e vertebrale, viscerale e neurologico, ha esigenza di essere sempre attivo.

La persona deve allarmarsi nel momento in cui inizia a soffrire in modo ricorrente di una stessa patologia; più volte nell'arco dell'anno o addirittura più volte nell'arco di un mese.

L'uso di farmaci analgesici e antinfiammatori, anche da banco, è una abitudine abbastanza comune. Nessuno nega che possa essere una soluzione per il dolore percepito in quella circostanza,

ma **il giovamento spesso dura giusto le ore di effetto del farmaco**.

È questo il momento in cui la persona dovrebbe chiedere la consulenza di un Fisioterapista, ancora meglio se Osteopata.

Quest'ultimo è abituato a osservare, ragionare e ad avere un approccio curativo globale del paziente e sa che trattare il solo distretto in cui la persona lamenta il dolore, spesso porta al fallimento della cura.

Dolori cervicali persistenti, torcicolli ricorrenti e cefalee, possono avere una causa comune nella postura. Per esempio una situazione di capo proteso in avanti con inclinazione laterale per compensare difetti di vista o un baricentro spostato, darà vita a eccessive tensioni dei muscoli cervicali. Lombalgie, dolori dorsali, colpi della strega, possono trovare anch'essi come causa scatenante una alterazione permanente della giusta posizione corporea sia in statica che in dinamica, come per esempio camminando, e creare sovraccarichi continui dei dischi vertebrali e delle faccette articolari. In questi casi qualche seduta di mobilizzazioni e manipolazioni articolari, elettroterapia di ultima generazione, come la diatermia capacitiva e resistiva (c.d. tecarterapia®) e la laser terapia ad alta potenza, abbinata ad una Rieducazione Posturale Globale, sarà la soluzione definitiva a tali patologie

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
- Tecar Terapia
- Rieducazione Posturale Globale individuale metodo Mèzières per la cura delle scoliosi e dei mal di schiena cronici

Dr. Massimiliano Manni

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**

Vacanze made in Italy

Da un capo all'altro del Belpaese

di Silvia Petrianni

Molti italiani amano viaggiare e, spesso, sono in cerca di località interessanti al di fuori dei confini nazionali, quando, com'è noto ai più, sul territorio nostrano, sono presenti le maggiori attrattive culturali e paesaggistiche della zona occidentale del globo.

Da Sud a Nord dello stivale, si possono ammirare luoghi davvero suggestivi, tra cultura, divertimento e benessere.

La regione delle Marche non viene considerata una meta turistica, in realtà è una delle aree più belle d'Italia, perché è quella in cui i paesaggi, l'arte e la storia sono stati conservati meglio. A tal proposito è stato progettato un circuito turistico-culturale, **"Le Marche Segrete"**, per scoprire le bellezze di questa regione posizionata tra le rive del Mare Adriatico e gli Appennini. Questo circuito è stato progettato da un gruppo di proprietari di dimore e giardini storici con l'intento di valorizzare il patrimonio storico-artistico della regione. È possibile visitare palazzi, castelli e giardini conservati dalle epoche rinascimentale e barocca. A Fermignano, una frazione di Urbino,si può ammirare **Villa L'Isola**, edificata nel XV secolo come casino di caccia appartenente al Conte Federico Bonaventura, e che **dal 1578 Torquato Tasso utilizzò come rifugio per la composizione della Ode al Metauro.**

Palazzetto Gambini è una costruzione settecentesca a pochi passi dal centro storico di Pesaro, al teatro Rossini e al conservatorio di musica, dove nel mese di Agosto si svolge il festival internazionale di musica dedicato al maestro.

Per gli amanti dell'arte e del vino, tra le colline di Ancona, e più precisamente nei pressi di Moro dell'Alba sorge **Villa Sant'Amico**, realizzata nel 1860 da Giovanni Battista Marotti, come fattoria.

Oggi è abitata e conservata come villa di campagna da due suoi pronipoti, con pavimenti in cotto, travi a vista e la sala da pranzo affrescata. I visitatori possono accedere alla cantina con volte di mattoni a botte, che funge da sala degustazione dell'Azienda vitinicola di famiglia Marotti Campi, **produttrice dei vini DOC Verdicchio e Lacrima di Moro d'Alba**.

Sono davvero tanti i luoghi da visitare in lungo e in largo per tutta la regione e, in questo senso, "Le Marche Segrete" propone diversi itinerari da scegliere a seconda dei propri gusti (www.lemarchesegrete.it).

Un'altra regione italiana da scoprire è la Sicilia, una terra ricca di arte, cultura e paesaggi naturali. Sul mare, lungo la costa di Realmonte, potreste ammirare la **Scala dei Turchi**: una parete rocciosa divenuta famosa grazie alle storie di Andrea Camilleri sul commissario Montalbano, ma già di per sé attrazione turistica per la particolarità della scogliera. Si tratta di una roccia di colore bianco che si erge tra due spiagge, di una forma particolare che riproduce una grande scalinata naturale. Il nome deriva dalle incursioni dei pirati e dei saraceni a cui è stata soggetta la zona. In particolare, nei pressi della Scala, questi trovavano riparo perché un luogo meno battuto.
Ancora, a Trapani, la **Riserva dello Zingaro**, è la prima riserva naturale formata da calcareniti quaternarie e da rilievi calcarei del Mesozoico.
Tutta la Sicilia è attraente per i numerosi templi greci e per le città in stile barocco.
Sarebbe, dunque, limitato elencare qui le tantissime cose da visitare. Ma se decidete di andare in Sicilia, sappiate che, per quanto riguarda la cucina, se volete mangiare qualcosa di veramente tipico, non dovete pensare ai ristoranti, dove pure gusterete dei piatti buonissimi, ma alla **cucina di strada**: friggitorie, carretti ambulanti e chioschi.
Presso questi esercizi, che troverete a Catania, come a Palermo, potrete gustate panelle, cazzilli, cicireddu, pani cà meusa, la stigghiole. Più precisamente a Palermo queste attività sono localizzate in luoghi storici della città, i vecchi mercati, come la **Vucciria, il Capo, Ballarò e il Borgo Vecchio.**
La Sicilia è un posto unico per coniugare una vacanza a base di divertimento, cultura, arte e storia.
L'ultima regione che vogliamo trattare è il **Friuli Venezia Giulia**, all'altro capo dell'Italia, ma che ha in comune con la Sicilia una lunga storia ricca di incontri tra culture.
L'antica città di **Aquileia** fu uno dei più importanti centri dell'Impero romano. È ricca di testimonianze come il foro, i resti del porto fluviale e la Basilica, uno dei più alti esempi di arte paleocristiana. Questa, insieme alle **Dolomiti**, è patrimonio dell'UNESCO.
Un luogo che offre colori e scenari suggestivi sia d'inverno sia d'estate.
E se si passa per questa regione non si può non visitare **Trieste**, con i suoi monumenti neoclassici, famosa per i caffè ma soprattutto perché è la città più mitteleuropea d'Italia.
Gorizia è bellissima per il sui carattere cosmopolita, con un castello medievale attraverso cui sono passati secoli di storia.
Tantissime città e numerosi piccoli borghi arricchiscono con la loro arte e le loro tradizioni la regione, come **Grado**, caratteristica per il suo centro storico veneziano, il piccolo borgo di **San Daniele** che conserva nella chiesa di Sant'Antonio gli affreschi più pregevoli della regione e Cividale del Friuli, cittadina storica e sede del primo ducato longobardo in Italia

Foto/Make Up: Massimo Daniele 329 6171236

Leggere ai bambini aiuta lo sviluppo

La lettura ad alta voce durante la gravidanza e fino ai 6 anni potenzia le capacità cognitive

di Stefania Saralli

Cominciare a parlare al bambino fin dalle prime settimane della gestazione, e cominciare a farlo attraverso un libro, è una buona abitudine che **consente al cervello del feto di familiarizzare con gli stimoli sonori**, contribuisce a rendere familiari le voci dei futuri genitori e potenzia le sue capacità cognitive. Lo ha rivelato un articolo pubblicato sul blog inglese, Smarter Baby, dedicato ai genitori. Gli studiosi sono ormai tutti concordi nell'affermare che il feto percepisce i suoni provenienti dall'esterno già nei primi mesi di gestazione. **La voce della mamma e la cadenza del suo respiro gli regalano serenità** e gli garantiscono la protezione di cui ha bisogno ancor prima di nascere. Non ha importanza quello che si legge, perché il feto trae beneficio anche solo dall'ascolto della voce della mamma e dal ritmo delle sue parole. **Tuttavia, la lettura non deve essere fonte di stress, né creare uno stato d'ansia nella donna**. Così, è bene evitare un romanzo horror se la neo-mamma è facilmente impressionabile. Recenti ricerche hanno dimostrato che **la lettura ad alta voce dovrebbe continuare finché il piccolo non compia i 6 anni**. La valenza di questa pratica è tale che nel 1999 ha preso il via il progetto nazionale "Nati per leggere" che, grazie alla collaborazione di pediatri e bibliotecari, si pone l'obiettivo di promuovere la lettura ad alta voce ai bambini, sin dai primi mesi di vita. Grazie al moltiplicarsi di iniziative che hanno coinvolto famiglie, scuole ed enti locali, molti bimbi hanno imparato ad amare la lettura grazie a un gesto d'amore: un adulto che legge per loro. La lettura consolida il rapporto tra genitore e figlio: sentire vicino un adulto che racconta delle storie induce nel bambino un profondo senso di protezione e sicurezza. È un momento di intimità in cui il papà o la

mamma si dedicano incondizionatamente al piccolo. Inoltre, molti studi confermano che **questa pratica favorisce l'apprendimento, l'acquisizione di un vocabolario ricco e articolato, la comprensione del linguaggio scritto e l'espressione di quello orale.** Insomma, leggere ad alta voce è un'ottima abitudine che pone basi solide per il loro futuro, a scuola prima e nella vita poi

Un'esplosione di creatività

Inaugurata la mostra dei libri realizzati dai ragazzi dell'Istituto Gramsci di Aprilia

Lunedì 3 Giugno nell'Aula Magna della scuola Primaria Guglielmo Marconi si è inaugurata la mostra dei libri realizzati dagli alunni dell'Istituto Comprensivo "Antonio Gramsci". Il progetto, che ha coinvolto circa mille alunni dalla scuola dell'infanzia, alla scuola primaria fino alla scuola media inferiore, ha ricevuto il patrocinio del Comune di Aprilia e si è avvalso della collaborazione della casa Editrice "Psiche e Aurora". Gli obiettivi si sono differenziati nei tre ordini di scuola e il risultato finale è stato un'esplosione di colori e di fantasia. **Libri gioco, libri da sfogliare, da sentire, da toccare, da mangiare** e universi da esplorare per la scuola dell'infanzia Arcobaleno, **libri dei miti, delle fiabe, libri sulla preistoria, libri sulla storia locale** per la scuola primaria e per finire libri di avventura, **classici della letteratura italiana e libri di fantascienza** per la scuola media. La manifestazione è stata il momento finale di un percorso che si è protratto per tutto l'anno scolastico e che ha accompagnato gli alunni allo scoperta del meraviglioso mondo della lettura, esplorando tecniche diverse: le più semplici ed elementari della pittura come il frottage, le più articolate come la xilografia. Il progetto sostenuto dal **Dirigente Scolastico, dottoressa Maria Nostro**, è stato ideato e coordinato dalla professoressa Pedrazzi Barbara e dalle referenti Elena Ciriaco, Giovanna Orsini, Teodora Verzili e Maria Tremonte

Aiuto, mio figlio piange!

È fondamentale non prevenire il pianto nel bambino, per far crescere in lui l'autostima

di Stefania Saralli

Acuto e intermittente, insistente e perfino assillante. Questo è il pianto del bambino nei primi mesi di vita, tant'è che spesso crea più ansia e preoccupazione nei genitori che nello stesso neonato. Ebbene sì, le lacrime non producono noia né dolore nel bimbo, poiché sono l'unico mezzo che ha per comunicare un disagio. Dunque, è importante che la mamma mantenga la calma di fronte ai vagiti del suo piccolo, anche quando diventano più forti e incalzanti. Ma come decifrare questo "alfabeto" così particolare? Naturalmente, bisogna dar ascolto al proprio istinto: ogni mamma saprà rispondere in modo adeguato alle richieste del suo piccolo. L'importante è fargli sentire la propria presenza e rispondere ai suoi appelli. Non è assolutamente vero, dunque, che il neonato non vada consolato né preso in braccio quando piange. Come non è vero che "troppe" coccole lo viziano. Anzi, fargli sentire la propria presenza nel momento in cui la richiede pare che faccia crescere in lui l'autostima: significa che è capace di chiedere ciò di cui ha bisogno e di ottenere un riscontro positivo da parte dell'ambiente esterno. Ecco perché le lacrime sono un evento positivo nella vita di un bambino – tant'è che si è calcolato che perfino i più sani possono piangere fino a tre ore al giorno – ed è un errore molto comune prevenirle. Certamente la fame è uno degli stimoli più forti che porta un neonato a chiamare. È un linguaggio fatto di grida sempre più forti e prepotenti finché non gli viene offerto il seno o il biberon. Ma nutrirlo non deve rimanere l'unico modo di rispondere. Se il piccolo è bagnato o sporco può gridare: è un segnale che ha il timbro del disagio non del dolore o della sofferenza. Inoltre, nel primo mese di vita il piccolo è un nuovo-nato catapultato all'improvviso da un mondo a un altro: in questo periodo deve imparare ad adattarsi alla vita esterna e questo richiede sforzi, frustrazioni e grandi difficoltà da parte sua. Anche gli stimoli troppo forti possono essere causa di grida, così come il sonno. C'è, invece, un pianto spasmodico: è quello che comunemente viene chiamato "il pianto delle coliche gassose", ma che nulla ha a che vedere con l'aria nella pancia. Questo tipo di pianto compare in genere la sera. Non si conoscono ancora le motivazioni di queste lacrime incessanti: per alcuni il pianto servirebbe a scaricare la tensione accumulata nella giornata, per altri sarebbe causato da allergia alimentare, per altri ancora è la digestione difficoltosa, per alcuni ha cause psicologiche nell'alterata relazione madre-bambino

Smalto in gel resistente al mare e in piscina

Di tutte le marche e di tutte le colorazioni, la soluzione per non pensare alle unghie

Al mare o in piscina, dopo ripetute docce, soprattutto d'estate mantenere integro lo smalto diventa un problema. L'acqua salata e quella disinfettata dal cloro, infatti, corrodono in pochissimo tempo questo prodotto.
Così, l'unica soluzione resta lo smalto in gel, che effettivamente negli ultimi due anni ha trovato larghi spazi di diffusione.
Si applica come uno smalto su unghia naturale o ricostruzione, **resiste per 3 o 4 settimane, rimane sottile e incredibilmente lucido.**
Sarebbe un po' difficile poterlo applicare autonomamente a casa perché il gel per le unghie ha bisogno di essere fissato – in 10/15 secondi – con la lampada a raggi ultravioletti, la stessa che viene utilizzata per la ricostruzione delle unghie in gel ma, a differenza di quest'ultima, il gel smalto non necessita né di lima né di frese per essere rimosso, basta un semplice solvente.

I principali vantaggi nell'uso di questo prodotto sono:

- **Non è aggressivo e non rovina l'unghia**, mentre lo smalto tradizionale può attaccare l'unghia rendendola opaca o ingiallita
- La stesura è facile e si asciuga sotto lampada UV molto più in fretta rispetto allo smalto normale
- La stesura rimane perfetta per diverse settimane, dura più di un mese, molto di più di uno smalto normale
- Lo smalto gel **non si scalfisce e non si graffia**
- È facile da togliere ed eliminare
- È utilizzabile sia su unghie naturali, sia su unghie ricostruite e che si desiderano di colore diverso

Dunque, per il mare, per la piscina ma anche per i lavori domestici, lo smalto in gel è l'ideale per smettere di preoccuparsi di dover continuamente le unghie

Concerto

BARKA

di Fabio Benedetti

È uscito il nuovo album di Raffaele Barca, il promettente e travolgente giovane, alias Barka, che ha riscosso un discreto successo grazie al mix di divertimento, critica e attualità.

Il titolo, **Enjoint,** è una miscela di due termini inglesi: enjoy e joint, vale a dire "intraprendi un nuovo cammino", "partecipa alla festa", "lasciati coinvolgere", ed è quello che Barka riesce a esprimere meglio.

Raffaele è un ragazzo di Latina, appena vent'anni. Conosce bene la musica, per anni ha suonato il pianoforte, ascoltando artisti di fama come Caparezza, Fabri Fibra, gli Articolo 31 e i Black Eyed Peas. Ascoltando la sua musica, ci si ritrova immersi in un'atmosfera di goliardia e amarezza, ironia e sarcasmo, il tutto contornato dal piacevole ed esplicito gioco di autoironia dell'artista, attraverso il quale ogni altro aspetto dell'opera assume un tono decisamente più serio e rispettabile e dal quale esce, infine, un prodotto fresco e attuale, piacevole, amichevole e spensierato, nonostante la costante critica sociale di base tipica dei testi rap.

In realtà, Raffaele, **non dà molta importanza all'appartenenza o meno a una cultura underground**, anzi, cerca di tenersene lontano, con serenità, poiché, spiega, non è la cultura che gli appartiene.

Come da lui sottolineato l'importante è seguire la propria strada, ovunque porti, e la strada da lui intrapresa non considera i generi musicali come un limite bensì come una possibilità di ricerca.

Questa ricerca è aiutata dal suo collaboratore, Gianluca Agostini, il fonico che prepara le basi sulle quali poi Barka canta con la sua voce e le sue rime.

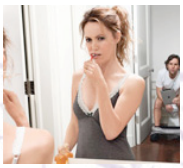
Alla buona riuscita dell'album hanno contribuito altre numerose collaborazioni, tra cui un trombettista e ovviamente tutto il team che ha partecipato alla lavorazione dell'album e del primo video ufficiale. Il 1° Maggio è infatti uscito **il video "La ballata delle miss"** (che potete visualizzare a al link https://www.youtube.com/watch?v=F4ESj9I5hbg), un videoclip divertente e gradevole.

Il genere di musica di Barka, se vogliamo etichettarlo, può essere considerato **un ibrido tra il rap e la dance** e come lo stesso artista dichiara non è un punto di arrivo. Le sue intenzioni nella ricerca musicale sono flessibili a qualsiasi trasformazione, alla ricerca di nuovi stili e scoperte.

Chiunque fosse interessato a vedere Barka dal vivo non ha di che preoccuparsi, basta seguire il suo profilo Facebook, sul quale vengono aggiornate le date delle esibizioni dal vivo.

Nell'arco di circa due settimane sarà, invece, possibile inviare la richiesta di prenotazione dell'EP, al costo di 5 euro, tramite indirizzo email; altrimenti si può richiedere il download dei file musicali direttamente dal sito internet

Tra Rap e Dance il primo Ep di Barka: giovanissimo musicista di Latina influenzato dalla musica di Caparezza JAx, Fabri Fibra. Le date dei Concerti sulla pagina di Facebook



04/07/2013
Questi sono i 40
Regia Judd Apatow
Genere - Commedia

Dopo anni di matrimonio, Pete vive in casa con la moglie Debbie, e le loro due figlie, Charlotte di otto anni e Sadie di tredici. Quando la situazione economica comincia a vacillare, Pete e Debbie cercano il modo migliore per sopravvivere ...

04/07/2013
Shadow Dancer
Regia James Marsh
Genere - Thriller

Il film è ambientato a Belfast (Iralnda del Nord) durante gli anni '90. Una donna nonché madre sarà costretta a tradire tutto ciò in cui crede per il bene del figlio coinvolto in una spiacevole vicenda...

04/07/2013
To the Wonder
Regia Terrence Malick
Genere - Drammatico

Ambientato durante il corso di diversi anni, il film racconta la storia di Neil, uno scrittore fallito rimasto bloccato in un matrimonio senza amore con Marina, spinto a sposarla solo perché stava scadendo il permesso di soggiorno di lei...

04/07/2013
L'ultimo esorcismo - II
Regia Ed Gass-Donnelly
Genere - Horror

La storia del primo film presentava l'idea abusata dei filmati ritrovati, da cui si scopriva la storia di un predicatore evangelico impegnato in esorcismi e che permetteva a dei documentaristi di seguirlo per mostrare le truffe che praticava...

11/07/2013
Alex Cross
Regia Robbie Williams
Genere - Thriller

Il detective Alex Cross della polizia di Washington DC si mette sulle tracce di uno stupratore seriale che potrebbe aver ucciso la moglie incinta anni prima...

11/07/2013
Parental Guidance
Regia Andy Fickman
Genere - Commedia

Crystal interpreta un nonno costretto a fare da babysitter ai suoi tre nipoti secondo le norme moderne di sua figlia che è via per una settimana per un lungo viaggio d'affari. Ben presto si trova di fronte alle assurdità dei genitori moderni ...

18/07/2013
Se sposti un posto a tavola
Regia Christelle Raynal
Genere - Commedia

Il banchetto di nozze sta per iniziare. Un ragazzo e una ragazza hanno fatto cadere inavvertitamente i segnaposto e in gran fretta li ripongono a casaccio a tavolo. Per gli ignari invitati, seduti a quel tavolo, questa nuova disposizione farà la differenza...

25/07/2013
Io sono tu
Regia Seth Gordon
Genere - Commedia

Si racconta la storia di Diana, una donna che, potendo disporre di fondi illimitati, compra tutto quello che colpisce la sua fantasia. C'è solo un inconveniente: l'ID che usa per finanziare queste spese folli dice e appartiene a un rappresentante finanziario. Con solo una settimana per dare la ...

25/07/2013
The East
Zal Batmanglij
Genere - Thriller

La storia è incentrata sugli attentati di un gruppo di ecoterroristi. Un agente sottocopertura si infiltra per arrestare i criminali, ma ben presto si innamora del leader del gruppo...

Concerto

26 LUGLIO
Ippodromo delle Capannelle
ROMA

di Stefania Cocco

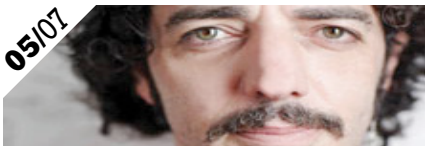
Dopo ben 12 anni di assenza dai palchi nostrani, Neil Young torna finalmente in Italia con due nuove date, il 26 luglio al Rock in Roma 2013 (Ippodromo delle Capannelle) e il 27 luglio al Lucca Summer Festival. Il suo tour, che ha già riscontrato un enorme successo in nord America, Australia e Nuova Zelanda, è **affiancato dai Crazy Horse**, la storica band alter ego di Neil Young, che da sempre accompagna il cantautore canadese nei suoi live. La storia di questa felice collaborazione è lunga quanto tutta la loro carriera. La vicinanza dei Crazy Horse segna per Neil Young un momento di svolta che lo vede abbandonare lo stile prettamente folk degli esordi per sonorità più crude, appartenenti alla sfera dell'hard rock. Le ballate connotate da giri armonici sereni ed accomodanti, tipici del folclore popolare, si arricchiscono di sferzate elettriche e distorte, poco esplorate prima. Lo stile di Young si dilata e pennate sporche e graffianti ampliano il suo ambito di ricerca, guidato dall'esigenza di raggiungere una profondità espressiva contaminata dal *paesaggio sonoro* della modernità e delle sue contraddizioni. Neil Young non ha affatto intrapreso una via divergente dal folk, ma è il mondo stesso della musica nel suo divenire ad averlo spinto a ricercare un folk autentico, divenuto inevitabilmente rock e capace di contaminare non pochi generi musicali.

Il primo frutto della collaborazione esce all'inizio del 1969, dal titolo **Everybody Knows This Is Nowhere,** un album country-rock elettrico fra cui spiccano capolavori indimenticabili come **"Cinnamon Girl", "Cowgirl In The Sand", "Down By The River".** L'album darà inizio al mitico dualismo di Neil Young marcato dall'alternanza di album elettrici supportati da gruppi spalla, principalmente gli Horse, e album folk, a volte country, coadiuvati da strumentisti da studio. All'apice del successo, marcato da pietre miliari come **Harvest** e **After The Gold Rush**, Neil Young non ha paura di allontanarsi da ciò che lo ha reso celebre per reinventarsi,senza badare alle tendenze di mercato. La sua ricca carriera musicale è una lunga storia di capolavori sempre in bilico fra innovazione e richiamo delle proprie origini. Nel 1978, degli scatenati Horse affiancano Neil Young durante il **Rust Never Sleeps Tour** dal quale uscirà il bellissimo live **Rust Never Sleeps**. Impossibile non citare il famosissimo brano **"My My, Hey Hey"**, struggente inno all'immortalità del rock 'n' roll, nella sua doppia versione elettrica e acustica, quasi fosse il riflesso della doppia anima del suo autore. Durante gli anni '80 *Cavallo Pazzo* - come viene soprannominato il canadese - è impegnato in progetti che lo allontanano dai Crazy Horse, ma nel biennio 1990-91 Young e la band sono di nuovo insieme per un altro lavoro, la registrazione di **Ragged Glory** - il disco più elettrico di Young, che più di ogni altro influenzerà il genere grunge - ed il successivo tour del 1991 dal quale si ricaverà il bellissimo live **Weld**. Negli anni successivi le collaborazioni continuano a fasi alterne. L'instancabile canadese nel 2012 pubblica **Psychedelic Pill**, il suo primo doppio ricavato dalle lunghe jam sessions improvvisate con gli Horse durante il periodo di registrazione di **Americana,** una raccolta di vitali *traditional cover* dello stesso anno. Con i suoi 87 minuti di durata Psychedelic Pill è il disco più lungo di Neil Young; un disco che ritrova quei suoni viscerali e sfibranti che da sempre contraddistinguono il *mood* del canadese solitario.

Alla soglia dei settant'anni Neil Young, una leggenda della storia del rock, ci regala un'altra occasione per ripercorrere i suoi grandi successi con i Crazy Horse. Non potete perdere quello che potrebbe essere il suo ultimo tour internazionale

Concerti

05/07

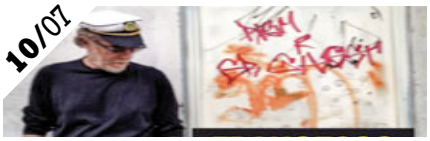


Max Gazzè
Ippodromo delle Capannelle
Via Appia Nuova, 1245 - ROMA

09/07

Sting
Foro Italico
Via dei Gladiatori - ROMA

10/07



Francesco De Gregori
Auditorium Parco della Musica
Via Pietro De Coubertin,30 - ROMA

Bruce Springsteen
Ippodromo delle Capannelle
Via Appia Nuova, 1245 - ROMA

Alessandro Mannarino
Auditorium Parco della Musica
Via Pietro De Coubertin, 30 - ROMA

Cesare Cremonini
Foro Italico
Via dei Gladiatori - ROMA

Negramaro
Stadio Olimpico
Viale dello Stadio Olimpico 1 - ROMA

Alessandro Mannarino
Auditorium Parco della Musica
Via Pietro De Coubertin, 30 - ROMA

Alan Parsons
Foro Italico
Via dei Gladiatori - ROMA

Alex Britti
Foro Italico
Via dei Gladiatori - ROMA
il **25/07/2013**

Daniele Silvestri
Ippodromo delle Capannelle
Via Appia Nuova, 1245 - Roma
il **25 /07/2013**

Neil Young
Ippodromo delle Capannelle
Via Appia Nuova, 1245 - Roma
il **26/07/2013**

Santana
Foro Italico
Via dei Gladiatori - ROMA
il **27/07/2013**

Pacchetto B Roger W. Hospitality
Stadio Olimpico
Viale dello Stadio Olimpico 1 - ROMAil
28/07/2013

Fosfatidilcolina manda in pensione la liposuzione

La nuova tecnica non invasiva che riduce gli inestetismi dell'adiposi localizzata

La rivoluzione del trattamento dell'adipe arriva con la Fosfatidilcolina. È una delle molecole più naturali per il trattamento dell'adiposità localizzata. Si tratta di un fosfolipide **presente in alcuni alimenti, quali la lecitina di soia, il fegato e il tuorlo d'uovo**. Già utilizzata in campo medico per le iperlipidemie e per le patologie epatiche, oggi è una delle tecniche estetiche più in voga per l'eliminazione del degli inestetismi determinati dall'accumulazione di adipe, proprio perché è in grado di sciogliere il grasso con cui viene a contatto.

La tecnica che utilizza questa molecola è denominata **Lipodissolve**. La Fosfatidilcolina **viene iniettata attraverso dei sottilissimi aghi** e, una volta a contatto con i grassi li solubilizza, riducendo il volume delle cellule che li contengono. Questo metodo, in quanto meno invasivo, **potrebbe sostituire del tutto la tradizionale liposuzione**, una vera e propria operazione chirurgica, ma **solo per volumi adiposi superficiali e non eccessivi**. A differenza della liposuzione, la tecnica che utilizza la Fosfatidilcolina sembra essere **priva di complicazioni ed effetti collaterali.**

Il trattamento è indicato per persone che hanno già provato a eliminare l'adipe con diete dimagranti e il cui eccesso di grasso è determinato da disfunzioni metaboliche ed endocrine o con uno stile di vita sedentario difficilmente modificabile.

Le zone da trattare sono quelle che già conosciamo - come l'addome, l'interno coscia, la coulotte de cheval e i fianchi – ma il Lipodissolve può essere praticato anche per il trattamento dei depositi adiposi della palpebra inferiore, del doppio mento e delle guance.

Il suo effetto può essere potenziato associandolo ad altre molecole: **carnitina** (un amminoacido necessario per veicolare gli acidi grassi all'interno dei mitocondri) e di **acido desossicolico** (un sale biliare).

Ma non esiste solo la via iniettiva per il trattamento con la Fosfatidilcolina. Infatti, sono state ideati altri **prodotti cosmetici, come gel e patch monouso** a base di questa molecola e di altri princìpi attivi drenanti, lipolitici e vaso-protettivi, quali la caffeina,

la centella, l'equiseto, l'escina, agentiantiossidanti, idratanti, emollienti e alcune alghe marine.

Resta inteso che neanche la Fosfatidilcolina è il miracolo che aspettavamo. La soluzione per i chili di troppo e per le adiposità resta comunque uno stile di vita sano dal punto di vista alimentare e fisico

Dire addio alle bionde senza traumi per la pancia

Sebbene l'assunzione di nicotina faccia aumentare il metabolismo, si può smettere di fumare senza ingrassare. Basta seguire dei piccoli accorgimenti

di Stefania Saralli

L'ultima sigaretta di Zeno ne "La coscienza di Zeno" di Italo Svevo ha del comico. Eppure, chi, tra i fumatori, non si è mai sentito come il protagonista di questo romanzo, ad accendere una sigaretta e a promettere a se stesso che sarebbe stata l'ultima, in un processo fatto di un'interminabile serie di buoni propositi non rispettati?

La maggior parte, nonostante il tabagismo sia la seconda causa di morte evitabile nel mondo, con 85mila decessi ogni anno tra malattie cardiovascolari, tumori polmonari, asma, enfisema e bronchite cronica. Pare che, specie per le donne, **tra gli ostacoli maggiori nell'abbandonare il vizio del fumo ci sia la paura di ingrassare**. Tuttavia, con dei piccoli accorgimenti, è possibile abbandonare la dipendenza dalle bionde senza un aumento eccessivo del peso.

Anche perché, in genere, si tratta di un incremento limitato, che non dovrebbe mai scoraggiare chi intende abbandonare il vizio, visti i vantaggi sulla salute che ne derivano. Infatti, alcune ricerche hanno dimostrato che chi dice addio alle sigarette dopo un anno è aumentato di circa 4 -5 chili, accumulati più velocemente nei primi tre mesi e in misura maggiore in chi non segue alcuna terapia sostitutiva con derivati nicotinici. Per questo motivo, gli esperti suggeriscono, se si è in sovrappeso, di **mettersi a dieta prima di smettere di fumare**, per evitare di farlo proprio nel momento più difficile e stressante in cui ci si decide ad abbandonare le bionde. Ma in che modo è possibile evitare l'aumento di peso?

Quando si decide di rinunciare alla sigaretta, è necessario cambiare anche le proprie abitudini alimentari, adottando una dieta leggera, ricca di alimenti diversi e cibi contenenti antiossidanti. È consigliabile anche eliminare il caffè, rinunciare agli alcolici ed evitare piatti troppo elaborati. Fare attività fisica è poi un obbligo: l'**esercizio sportivo aiuta, soprattutto nel primo periodo di astinenza** e, oltre a favorire la perdita di peso, permette di valutare l'aumento del fiato e il miglioramento della resistenza fisica. L'aumento del girovita non deve scoraggiare i buoni intenzionati a dire basta al fumo e, **associata alla psicoterapia, c'è la terapia farmacologia**, efficace nel 25% dei casi: dalla gomma da masticare a base di nicotina al cerotto a lento rilascio di questa sostanza, dal bupropione cloridrato – un antidepressivo che interviene combattendo il desiderio di fumare e la sindrome di astinenza – alla vareniclina – che agisce legandosi ai recettori per la nicotina e impedendone il legame con questa. Naturalmente, questi rimedi vanno soltanto ad aiutare il fumatore incallito che però vuole dire basta.

La materia prima deve essere sua: una forte motivazione e molta forza anche per non ingrassare, dato che la nicotina accelera i battiti cardiaci e quindi aumenta il metabolismo. E poi perché, man mano che ci si disintossica, si iniziano ad apprezzare di più gli odori e i sapori dei cibi e quindi si potrebbe tendere a mangiare di più. Ma se smettere di fumare è più una condizione psicologica che fisica, è una prova che si può affrontare e superare, per poi uscirne ancora più forti per aver ottenuto il risultato senza ingrassare – il dettaglio che fa la differenza

Ilaria Molinari: tra Apnea e Yoga

La campionessa italiana racconta i benefici psicofisici generati da queste due attività

di Silvia Petrianni

Terzo posto ai mondiali di apnea del 2001, tre primi posti nei campionati italiani e due record nostrani. Ilaria Molinari è una splendida trentacinquenne latinense con la passione "genetica" per il mare e le sue profondità. Il suo percorso da agonista è caratterizzato da un rapporto esistenziale con questa pratica sportiva, grazie alla quale ha sviluppato e portato avanti con serietà e professionalità il Pranayama, quarto livello dello Yoga che, ovviamente, è basato su esercizi di respirazione. L'abbiamo incontrata per conoscere i vantaggi di uno stile di vita che mette tra i primi posti un'attività vitale come il respiro.

Nasce prima la passione dell'apnea di quella per il Pranayama?

Ho fatto sempre sport acquatico, perché sono sempre stata attratta dalla profondità del mare. Nel 2000 sono stata in vacanza in Sardegna e ho conosciuto Umberto Pellizzari che è il mio maestro ed è il fondatore di Apnea Academy. Lì ho fatto per la prima volta un tuffo in apnea, ho fatto 25 metri al secondo tuffo, per cui lui mi ha consigliato di seguire un corso apposito, di approfondire questa mia propensione per l'acqua, e da lì è iniziato tutto.

Qual è il benessere prodotto dall'apnea?

Sembra assurdo ma trattenere il respiro dà benessere, soprattutto se non è protratto all'estremo come può fare l'agonista. Se si imparano delle tecnche di respirazione e di rilassamento che ti permettono di riempire al massimo i polmoni e di ossigenare al meglio il corpo, puoi stare in apnea il tempo che decidi tu, provando solo sensazioni belle. È possibile farlo sia nell'apnea statica, che è quella da fermi, sia nell'apnea dinamica, che è quella in piscina, in cui si pinneggia in orizzontale sotto il pelo dell'acqua, e sia nel mare, in assetto costante, nel quale si scende in profondità.

Che legame c'è tra apnea e Pranayama?

L'apnea è molto introspettiva e per questo è molto collegata allo Yoga, nel senso che crea un equilibrio tra fisico e mente. Il Pranayama è una tecnica dello Yoga che si occupa di tec-

foto di Umbertina Meschini

niche di respirazione, per dirla in modo semplicistico. Il Prana sarebbe l'energia vitale, universale, ayana vuol dire padroneggiare, assimilare. Dunque, il senso del Pranayama è di carpire l'energia universale attraverso il respiro, nutrirsi di aria. Quando lo pratichi senti veramente quest'energia, non è solo una questione mistica.

La prima didattica che ha inserito il Pranayama nei corsi è stata proprio Apnea Academy, che ha scoperto l'importanza di unire il benessere e il rilassamento all'apnea. Infatti, il motto è "Un'apnea sicura, consapevole e divertente!"; quando manca una delle tre, l'apnea non è più né sicura, né consapevole, né divertente.

Il benessere dato dal Pranayama è proprio la consapevolezza delle proprie potenzialtà respiratorie e il fatto che si nutre il corpo di un'energia che solitamente non si ha a di-

sposizione respirando come siamo abituati a fare tutti i giorni, cioè a mala pena due bicchieri di acqua.

Cosa provi quando fai apnea?

La cosa che mi fa "impazzire" di più è la libertà totale. Sono specializzata nell'apnea in mare, per cui l'idea di poterti muovere in tutte le direzioni, di volare in acqua, mi esalta, e si tratta di emozioni che non riesco a provare sulla terra, perché siamo fermi.

L'altro aspetto bello è l'avvicinamento agli animali marini. Il fatto di trovarsi alla pari, almeno per qualche minuto, con loro è bellissimo.

L'acqua è il mondo in cui mi esprimo meglio.

A quale tipologia di persona consiglieresti di praticare l'apnea?

In realtà lo conisglio a tutti. L'apnea permette di entrare in contatto con la propria essenza e vera natura. Io dico che ogni tuffo, ogni seduta di apnea sembra una seduta da uno psicologo.

Per le persone un po' stressate o tendenzialmente ansiose, è perfetta perché ti obbliga a rilassarti e a fermarti un momento. La stessa cosa vale per il Pranayama ma non perché gli esercizi non siano impegnativi, anzi alcuni sono molto dinamici, nonostante si tratti solo di respirazione. Ma la respirazione praticata attraverso il Pranayama, è in grado di intaccare positivamente l'attività del sistema nervoso.

Per saperne di più www.ilariamolinari.it

Gambe gonfie: rimedi e scarpe da indossare

I consigli principali per alleviare un disturbo che in estate si intensifica

di Silvia Petrianni

C'è chi ne soffre durante tutto l'anno ma con l'arrivo del caldo estivo molti, e in particolare all'interno dell'universo femminile, vanno incontro al problema delle gambe gonfie.
Con l'innalzarsi della temperatura i vasi sanguigni si dilatano, la loro elasticità diminuisce, riducendo la pressione all'interno del sistema circolatorio. In questo modo i liquidi si accumulano e la conseguenza principale è l'affaticamento dovuto al gonfiore.
In tal senso esistono diversi **accorgimenti da usare** per affievolire il disturbo:

- assumere una posizione corretta, evitando di accavallare le gambe, appena si avverte il fastidio;
- sollevare le gambe, tenendo i piedi più in alto del bacino;
- se si sta molto tempo seduti, bisogna cercare di fare qualche pausa ogni tanto e alzarsi;
- sollevarsi sulle punte riattiva la circolazione
- seguire un regime alimentare leggero, evitando gli eccessi, in particolare zuccheri e grassi. Optare per i cibi ricchi di fibre e di flavonoidi, sostanze che migliorano la circolazione e aiutano anche l'attività intestinale;
- non portare pantaloni troppo stretti;
- massaggiare le gambe delicatamente;
- evitare di prendere il sole, stando immobili tutto il giorno;

È importante il **tipo di scarpe da indossare.** A discapito dei gusti estetici in base ai quali molte donne scelgono la scarpa da indossare, dovrebbero essere evitate quelle con tacco troppo alto o troppo basso, l'ideale è tra i 3 e i 5 centimetri. Aboliti anche fibbie, cinturini, modelli a punta stretta.
Secondo gli ortopedici, inoltre, quando si sta dentro casa, ci si può liberare di qualsiasi tipo di scarpa o pantofola e **camminare a piedi nudi**, perché in questo modo il piede ritrova il suo appoggio naturale e viene favorita la postura corretta della colonna vertebrale.
A goderne sarebbero ancora una volta le gambe: i muscoli si allentano e si rilassano.
Tra i **prodotti naturali** utilizzabili per ridurre gonfiore e affaticamento segnaliamo la **Sephora Japonica**, un'erba contenente il flavonoide oxerutina, con azione antiossidante, che aiuta a rinforzare le pareti venose e a facilita la microcircolazione.
Per quanto riguarda i prodotti esterni, esistono **creme fluide a base di bioflavonoidi di mirtillo,** che migliorano l'elasticità venosa e sono attivi sul microcircolo donando un'immediata sensazione di freschezza con effetto tonificante e lenitivo. La crema dovrebbe essere conservata sempre in frigorifero

Cibi che creano dipendenza

I danni determinati dallo sciroppo di fruttosio e le patologie causate dagli esaltatori di sapidità

di Maurizio Bruera

Secondo un recente studio condotto dal professor Francesco Leri, professore associato di Neuroscienze e Scienze Cognitive Applicate, **la grande maggioranza dei dolciumi presenti nei cibi dei supermercati avrebbe un effetto pari solo alla cocaina**. In particolare lo **sciroppo di fruttosio** sarebbe la sostanza che più di tutte favorirebbe l'assuefazione. A questa conclusione, il professore, è arrivato tramite un esperimento, effettuato su topi da laboratorio, e i cui risultati sono stati presentati nel corso del meeting 2013 della CAN-ACN, l'Associazione canadese di neuroscienze.

Lo sciroppo di fruttosio sarebbe in grado, infatti, di influenzare i medesimi circuiti del cervello legati alla creazione di una dipendenza. È, inoltre, stato indicato **causa di insulino-resistenza, ipertensione e diabete**, senza contare il fatto che esso potrebbe risultare ricavato da **mais OGM**. La dipendenza causata da tale ingrediente spingerebbe alcuni individui a desiderare fortemente di assumere dolci, fino a non riuscire a farne a meno, come accade appunto con le droghe.

Nel test è stata studiata la risposta dei ratti agli elementi contenenti innaturalmente alte concentrazioni di zuccheri e grassi; si è notata, così, una vera e propria dipendenza delle cavie da laboratorio. Lo studio si basa quindi sul **cambiamento comportamentale**, chimico e neurobiologico avvenuto negli animali sottoposti all'esperimento. Non è la prima volta che il cibo finisce alla ribalta delle cronache. Fra i più attaccati: bevande zuccherate, alcool e panini dei fast-food. "Noi non siamo dei topi, ma i nostri bambini non pensano all'impatto che i dolci potrebbero avere sul cervello e sul comportamento. Ora c'è la convincente evidenza neurobiologica e comportamentale che indica che la dipendenza dal cibo è possibile. Il nostro obiettivo primario è quello di scoprire i predittori biologici allo sviluppo di questa vulnerabilità che comporta un eccessivo consumo di sciroppo di fruttosio", ha spiegato Leri.

Ma il problema non riguarda solo i prodotti dolcificati. In moltissimi alimenti confezionati che acquistiamo, e in particolare in quelli come le patatine, sono contenuti degli additivi che alterano il sapore, o meglio la palatabilità del cibo in questione – aumentando addirittura la salivazione – che non sono totalmente innocui per la salute. Parliamo degli **esaltatori di sapidità, il cui eccesso può produrre disturbi come la gotta, asma e iperattività**. Proprio per questo sono vietati in alcuni paesi. Perciò, quando fate la spesa state attenti agli ingredienti dei prodotti che acquistate ●

Ring Fingers: la nuova moda delle unghie

Direttamente dagli Stati Uniti l'ultima tendenza in fatto di manicure

di **Greta Longo**

Arriva una novità in fatto di tendenza dall'America! Un nuovo modo di smaltarsi le unghie: "Accent manicure", conosciuto anche come "Ring Finger Nails". Colorare un'unghia diversa da tutte le altre.
Sembra una tendenza kitsch, in effetti è particolare ma è una moda che si sta espandendo a macchia d'olio.
Le celebrità d'oltreoceano sono state totalmente conquistate da questo nuovo style per le unghie: da Vanessa Hudgens a Bojana Nvakovic e tante altre, l'unghia solitaria è diventato il must.
E perché si chiama Ring Finger nail polish? Prende il nome, appunto, da Ring, che in inglese significa anello.
Anche in America quando ci si fidanza la ragazza usa mettere un anello intorno all'anulare (in inglese questo dito si chiama ring finger).
Quale è la cosa curiosa? Che **quando ci si dipinge l'unghia di un colore differente vuole dire : "sono single" , " via libera".**
Anche le pop star, Beyoncé , Rihanna e Katy Perry e tante altre come loro non hanno potuto resistere a sfoggiare questo nuovo look.

Ovviamente, il nuovo trend ha conquistato anche le "sposatissime", proprio come Beyoncé.
In realtà, tutto questo è nato sulle passerelle di moda, ed è diventato famoso grazie alla stilista inglese Vivienne Westwood.
L'ideatore è stato un famoso esperto di unghie Leighton Denny.
Questa simpatica novità si sta espandendo in America e in Europa.
"L'unghia solitaria" può essere caratterizzata non solo con un colore o una tonalità differente di smalto ma anche da un glitter, un brillantino swarovsky, l'importante è che sia diversa da tutte le altre.
Le principali alternative sono:

- applicare uno smalto dello stesso colore ma di una tonalità più scura rispetto a quello scelto per il resto della mano;
- scegliere un colore di una tonalità più chiara
- optare per uno smalto completamente diverso, che crei però un contrasto cromatico evidente;
- far risaltare l'anulare stendendo uno smalto glitterato oro o argento

Il Trucco al mare per prevenire i tumori

Nuovi prodotti cosmetici per contrastare i raggi Uva, resistono a caldo e acqua

di Silvia Petrianni

Il trucco in spiaggia non è più out, anzi è ottimo per la salute della pelle del viso e, addirittura, per la prevenzione dei tumori. Tuttavia, non stiamo parlando del solito trucco invernale ma di diverse linee di prodotti ideate appositamente per la stagione estiva e per le giornate al mare. Se in passato i dermatologi condannavano il maquillage da spiaggia, perché causa di pelle grassa, brufoli e intolleranze cutanee, oggi sono proprio loro a consigliare di recarsi al mare truccate di tutto punto. Questi nuovi prodotti cosmetici – **fondotinta, fard, terre, ombretti, matite** – sono stati realizzati con dei filtri aggiuntivi che proteggono dai raggi ultravioletti del sole. **"I nuovi filtri sono uno strumento importante contro il cancro della pelle** ed è importante che ognuno scelga i vari prodotti in base al proprio fototipo da usare al mare o in città." Ad affermarlo è Zoe Draelos, docente di Dermatologia alla Duke University School of Medicine di New York. Ovviamente, si tratta di prodotti che **resistono al caldo e all'acqua, evitando sbavature e permettendo comunque di abbronzarsi uniformemente.** I rossetti, poi, sono disponibili con diverse profumazioni estive e sono importanti perché proteggono le labbra dall'insorgere dell'herpes, che fa facilmente capolino con i primi raggi di sole che raggiungono la nostra pelle. Nel periodo estivo è importante utilizzare questa tipologia di cosmetici anche in città, dove l'azione del sole non deve essere sottovalutata. Si tratta di prodotti multitasking, che agiscono come schermi protettivi contro inquinamento e sostanze nocive e aiutano a prevenire le macchie cutanee e l'invecchiamento

Vademecum per l'estate: Consigli per proteggere gli occhi

Focus

Gli occhiali sono un accessorio che in estate non può mancare, soprattutto in spiaggia, non tanto per una questione estetica ma perché anche gli occhi possono essere danneggiati dai raggi ultravioletti, con conseguenze come l'infiammazione della cornea, cataratta e maculopatie. Per quanto riguarda il modello non ci sono indicazioni riguardanti la salute, ciò che conta è la lente, che varia a seconda dei luoghi e delle attività che svolgiamo; in questo senso il consiglio migliore può darcelo l'ottico professionista. Per i **miopi** le lenti adatte sono quelle marroni, mentre per gli **ipermetropi** colori freddi. Le lenti fotocromatiche, cioè quelle che si scuriscono con la luce, non sono idonee quando si è alla guida, visto che in questa situazione non sono abbastanza stimolate dai raggi del sole. Bisogna assolutamente evitare occhiali delle bancarelle o, comunque, che non hanno nessun tipo di **certificazione Ce**. Per quanto riguarda i materiali: quelli di origine organica e minerale sono perfetti, mentre quelli in vetro sono sconsigliabili alla guida o durante le attività sportive perché si possono rompere e determinare lesioni anche gravi. In relazione ai **filtri solari,** le lenti vengono classificate da 0 a 5 dalla norma UNI EN 1863 e la regola è di non scendere sotto i 3. Infine, per capire qual è l'occhiale che dovete utilizzare in una particolare situazione o attività potete scaricare l'**App gratuita "Sole amico**", ideata da Commissione difesa vista e Unipro

Rinnovo Ecobonus per l'edilizia

Le detrazioni fiscali passano dal 55% al 65% ma a determinate condizioni

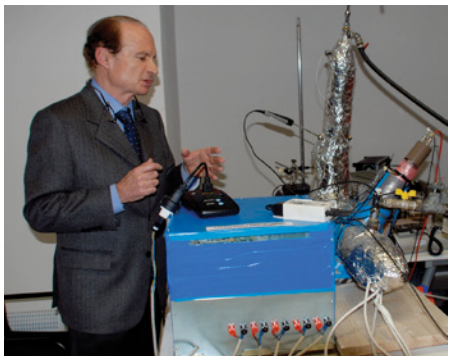
Gli Ecobonus per la ristrutturazione edilizia sono stati rinnovati col Decreto Ufficiale del 5 Giugno 2013. Le detrazioni fiscali al 55% sono state innalzate al 65% per rendere più convenienti gli ecoincentivi e riguarda sia privati sia condomini. È stato prorogato fino al 31 dicembre del 2013, nel caso di lavori nei **singoli appartamenti,** fino al 30 giugno 2014, per le ristrutturazioni dei **condomini**.
La proroga **è esclusa per l'installazione di pompe di calore e impianti geotermici,** che hanno continuato a godere della detrazione del 55% solo fino al 30 giugno scorso. Inoltre, nel caso di interventi di riqualificazione energetica diversi dalla **sostituzione degli infissi** e dall'installazione di caldaie e pannelli solari, servirà la certificazione energetica di un tecnico che attesti un risparmio del 20% rispetto ai consumi massimi stabiliti dalla legge. Una splendida notizia è che **la detrazione sarà "spalmata" nell'arco di 10 anni in 10 rate.** Lo scopo dell'Ecobonus è di ridurre i consumi domestici di energia, che pesano per più del 40% sulle emissioni complessive di anidride carbonica nell'atmosfera. D'altra parte l'intento è anche quello di stimolare il settore immobiliare danneggiato dalla crisi economica. L'Ecobonus costerà allo Stato 230 milioni di Euro che si pensa di reperire aumentando l'Iva su cd e dvd e sulle bevande e gli alimenti venduti nei distributori automatici. In questo modo i vantaggi dell'Ecobonus dovrebbero superare i costi, evitando un aumento del debito pubblico

La fusione fredda è italiana

Energia atomica più semplice e sicura? I test scientifici proseguono nel Belpaese

di **Fabio Benedetti**

La fusione fredda, ossia la produzione di energia attraverso l'utilizzo dell'atomo in nuovi percorsi e grazie al sistema dell'E-Cat (una macchina che produce calore partendo dalla fusione fredda), ha iniziato a ricevere approvazioni e complimenti da parte degli ambienti scientifici ed economici. **Andrea Rossi, un ingegnere italiano, ha avuto l'idea.** Ci spiega che la "fusione fredda", così chiamata volgarmente, è una tecnica che produce energia sfruttando temperature molto più basse rispetto a quelle della fusione nucleare, **in maniera più semplice e sicura**. Il lavoro di Rossi ha raggiunto un livello molto alto di professionalità e sicurezza. Ha, infatti, proseguito e portato avanti gli studi sulla fusione di Martin Fleischmann, uno scienziato spesso discusso, rendendoli più accessibili. La rivista finanziaria Forbes, prima di quelle



scientifiche, scrive a proposito di questa nuova scoperta: "forse il mondo cambierà davvero", riferendosi ai test sull'E-Cat. A sostenerla, inoltre, c'è il rapporto del professor Giuseppe Levi dell'Università di Bologna e dei suoi collaboratori. Le dichiarazioni di Rossi non sono del tutto infondate e anzi, ci sono molti nomi noti in ambito accademico che confermano le sue teorie, tra l'altro rafforzate dai risultati dei due esperimenti effettuati dal nostro ingegnere, il primo nel Dicembre 2012 e il secondo a Marzo del 2013 ed entrambi i test confermano le tesi. Uno di questi studi dichiara come la LENR (low energy nuclear reaction) nell'E-Cat, possa generare rame e calore da quello che prima era nichel e idrogeno. Sfortunatamente non pervengono dati sul rame ottenuto o sul combustibile utilizzato durante il test e questo rende la verità ancora più misteriosa. Come la rivista Forbes si affretta a scrivere, così qui riportiamo: "la velocità di questo cambiamento dipende esclusivamente da Rossi", così come la sua credibilità. Con la fiducia spontanea dell'uomo per la scienza e l'intelletto aspettiamo, pazienti ed entusiasti, ulteriori sviluppi che possano rendere la vita più agiata per tutti

Festival degli Artisti di Strada a Pontinia

La rassegna culturale che mette al centro magia, colori e musica

di **Fabio Benedetti**

Quest'anno alla sua seconda edizione, il "Festival pontino degli artisti di strada" prova a ripetere il successo ottenuto l'anno passato. **L'associazione culturale "Cantiere Creativo"**, di Pontinia, assicura la buona riuscita e annuncia che le danze avranno inizio la sera del 20 Luglio 2013 dalle 20 all'una nella storica piazza Indipendenza e per le strade del paese.

L'evento, oltre a divertire, ha l'intento di coinvolgere cittadini, turisti, artisti e ospiti di tutti i generi e di tutte le età, promuovendo **l'arte di strada come espressione di cultura e di aggregazione**, favorendo il turismo, ridando linfa vitale alle strade, al commercio e alla vita del paese stesso.

La partecipazione al festival è gratuita. Gli artisti avranno la possibilità di muoversi liberamente per gli spazi della città. Spostandosi a piedi per le strade, ci si potrà imbattere in **giocolieri, clown, "madonnari", musicisti** e mille altre figure di arte di strada.

Ci sarà chi dipinge una tela, chi aspetterà cordiale mentre farà il suo numero di statua vivente, chi farà il mimo, chi suonerà la chitarra, chi si esibirà in acrobazie: è, insomma, possibile vedere varie forme di arte circense su un vasto palcoscenico.

Gli artisti, faranno "cappello" (proponendo o meno la libera elargizione allo spettatore) a loro discrezione, ed è bene ricordare che lo spettatore non ha nessun obbligo verso chi si esibisce: se lo spettacolo piace si può lasciare un'offerta. Inoltre, i migliori tre artisti di strada verranno premiati con una ricompensa in denaro: al primo classificato andranno 500 euro, al secondo 300 e 200 euro al terzo.

La votazione avrà luogo durante l'intera manifestazione e sarà a disposizione di chiunque, tramite un sistema di voto elettronico che permetterà una sola votazione per persona e una doppia preferenza.

Ogni partecipante dovrà considerarsi parte di un meccanismo solidale, al fine di dare a tutti la possibilità di esibirsi comodamente, ad esempio uno spazio della festa sarà organizzato per i **Writers**, affinché possano esprimere la loro arte senza il rischio di rovinare i muri della città. In parallelo, lasciare liberi gli spazi davanti a negozi e bancarelle è importante. Ci saranno, infatti, numerose esposizioni lungo le strade, grazie all'iniziativa "**Mercatino Handmade**", che permetterà agli artigiani di esporre manufatti e oggetti autoprodotti di varia natura, dai gioielli ai vestiti, alle abat-jour, alle borse.

Il Festival è stato organizzato per coinvolgere tutti i partecipanti in un percorso fatto di magia e colori, di luci e giochi, tra il ritmo di un tamburo che riecheggia lontano per le vie della città e i sorrisi dei bambini danzanti. Siete tutti invitati!

Per maggiori informazioni riguardo all'evento non possiamo che lasciarvi i link seguenti:

http://www.festivalpontiniabuskers.blogspot.it è il link in cui trovate tutte le indicazioni per le modalità di adesione e il regolamento.

http://www.cantierecreativo.biz è invece il link all'Associazione culturale organizzatrice ●

In Camper, una vacanza senza prezzo

Vademecum su come noleggiare il mezzo ricreativo

di Silvia Petrianni

Qualcuno pensa che partendo in camper si possa risparmiare molto, perché il pernottamento è assicurato e si ha una cucina a disposizione 24 ore su 24. Quella in camper è davvero una vacanza senza prezzo, ma non per una questione economica.

La bellezza di un'esperienza del genere è legata alla possibilità di vivere determinati luoghi in una modo che nessun altro tipo di vacanza può offrire: per esempio **pernottare sugli scogli della Jugoslavia o in riva al mare in Danimarca.**

Eppure, come per tutte le cose belle, per raggiungerle ci vuole una buona dose di costanza e di esperienza. Proprio per questo, in questo numero, e prevedendo che alcuni di voi abbiano avuto l'idea di sperimentare finalmente questo tipo di viaggio tra Luglio e Agosto, abbiamo deciso di darvi qualche consiglio.

Innanzitutto, se è la prima volta che partite in camper, la scelta migliore sarebbe quella di farlo con camperisti veterani.

La gestione di questo mezzo non è così semplice come può sembrare; il tempo che i responsabili della ditta possono dedicarvi per spiegarvi le regole di manutenzione del camper non sono sufficienti. Quello che conta è solo l'esperienza. Perciò, **partite in viaggio con chi è già esperto.**

Seconda regola importantissima: il camper è uno spazio molto limitato, per questo **dovete vagliare bene quali dovranno essere i vostri compagni di viaggio.** La maggior parte degli addetti al settore consigliano il plein air alle famiglie e, in ogni caso, a comitive composte da non più di cinque persone.

L'ideale sarebbe di noleggiare un mezzo per i primi viaggi. A questo punto alcuni consigli prima di tutto sui prezzi del noleggio:

- **Da Luglio e fino ai primi quattro giorni di Agosto**, il costo giornaliero del noleggio di un camper a sei posti, ma che gli addetti consigliano per non più di cinque persone è di **90 euro** con 100 Km inclusi; 0,25 euro per ogni Km eccedente
- nel periodo di altissima stagione, e cioè **i venti giorni centrali di Agosto** il costo giornaliero è di **120 euro**, ma in questo è obbligatorio un noleggio di almeno dieci giorni

Prima di partire:

- **informatevi sul carico che il camper**, può supportare, per evitare multe; ma soprattutto perché in caso di incidente, se superate il carico indicato, non avrete copertura dall'assicurazione
- **leggete bene le condizioni del contratto**, in particolare saldo di partenza e copertura assicurativa
- Infine, in **caso di guasto** durante il viaggio, dovrete rivolgervi al concessionario della casa costruttrice più vicino o a un'officina autorizzata.

Il costo dell'intervento è a carico della società in cui avete noleggiato il mezzo ma se supera i 150 euro, dovete chiedere a quest'ultima l'autorizzazione all'intervento.

- Dunque, prima di partire controllate bene lo stato del camper, leggete bene il contratto che firmate con la ditta di noleggio e fatevi dare tutte le indicazioni necessarie per ciò che riguarda la manutenzione ordinaria del mezzo

Terme ed enogastronomia

Un week end in camper per ricaricare le energie

"Si viaggia non per arrivare ma per viaggiare e fra gli indugi brilla il puro presente".

Claudio Magris, Danubio, 1986

Basta poco! Caricare in fretta il necessario, girare la chiave e partire! Queste tre semplici e veloci mosse per staccare la spina dalla quotidianità e vivere emozioni e gusti indimenticabili. Tutto questo è possibile a bordo del vostro camper. Salire quei due tre scalini, sentire l'odore del legno e degli oggetti già ti fa sentire in vacanza. Bastano, poi, pochi chilometri per rilassarsi in calde piscine termali e gustare vino e prodotti eccezionali. Sto parlando delle terme di Rapolano (Si) – L'Antica Querciolaia – e della magnifica cittadina di Montepulciano sulle colline senesi.

Dove Sostare:

Rapolano Terme: Area di Sosta "Le Terme" proprio adiacente allo stabilimento termale.

Montepulciano: Parcheggio Camper presso il centro storico, località Sterro, vicino alla caserma dei Vigili del Fuoco - 5 minuti dal centro.

Dove mangiare:

Montepulciano: Ristorante Degli Archi di Elda e Pier – vicolo San Cristofano, 2 – centro Storico. **www.ristorantedegliarchi.it** Ottima cucina in un'atmosfera serena e divertente, un panorama mozzafiato per una dolce serata romantica.

Fattoria Pulcino – Strada Statale 146 n. 37 – **www.pulcinoristorante.com** - Il ristorante è situato a 1,5 km dal paese di Montepulciano, tra le verdi colline senesi, lungo la statale 146 per Chianciano, si possono gustare ottime specialità toscane tutte rigorosamente di loro produzione.

Area di sosta camper
Le Terme - Rapolano Terme

Terme Antica Querciolaia
Rapolano Terme

area di sosta camper
Montepulciano

Una vacanza a quattro zampe

Nuove norme europee per viaggiare con i nostri amici animali

di **Stefania Cocco**

Se siete soliti viaggiare con il vostro amico a quattro zampe meglio che conosciate tutte le norme al riguardo. L'Unione Europea ha recentemente approvato il nuovo Regolamento Europeo che disciplina gli spostamenti degli animali domestici all'interno del territorio UE. Meglio definiti come **"animali da compagnia", cani, gatti e furetti potranno viaggiare accanto ai proprietari soltanto se dotati di un passaporto** che certifichi la loro identità e della documentazione sanitaria che garantisca, primo, che il protocollo della vaccinazione anti-rabbica sia concluso; secondo, che il vaccino sia stato somministrato da un veterinario autorizzato. Inoltre, **non sarà possibile trasportare con sé più di cinque animali per volta**, a meno che cani e gatti non debbano partecipare a mostre o concorsi, la cui iscrizione, in tal caso, deve essere documentata. Per chi non vuole staccarsi dai propri amici a quattro zampe nemmeno per le vacanze ci sono, dunque, norme più rigide e controlli più severi, ma più chiari e semplici da seguire, con il considerevole vantaggio di uno snellimento della burocrazia

Roma in Viaggio nella Capitale Eterna

CadillacTrip.it
in Viaggio nel Mondo

Roma è una delle città più visitate dai fedeli cattolici e chiamata da molti la capitale del Mondo. Tra il famoso Colosseo e l'incredibile Piazza di San Pietro, Roma possiede quel fascino a volte storico e a volte romantico da lasciare senza fiato il viaggiatore. Ci sono tantissime cose da fare e da vedere nella capitale d'Italia, come le bellissime chiese paleocristiane, le basiliche barocche, i campanili medievali e l'incredibile Fontana di Trevi, dove si può esprimere un desiderio gettando una moneta nella fontana più famosa del Mondo.

Roma fu fondata, secondo le tradizioni, nel 753 a.C. da Romolo e Remo. La città ha moltissimi simboli che la rappresentano e ognuno ha un significato storico rilevante: lo stemma del Comune è uno scudo a forma appuntata con croce greca d'oro e le scritte S. P. Q. R. (Senatus Populus Que Romanus - il Senato ed il Popolo di Roma); la lupa capitolina raffigura la leggendaria lupa che allattò i due gemelli Romolo e Remo oppure; il Colosseo che fu il più grande anfiteatro del Mondo romano. Seguono le migliori attrazioni storiche e turistiche da non perdere a Roma:

- **Piazza di Spagna**

La famosa Piazza di Spagna fu realizzata nel 700 d.C. ed è una delle maggiori attrazioni della Capitale italiana. In cima, proseguendo verso sinistra si giunge al Pincio, dove si trova la bella chiesa di Trinità dei Monti. Alla base, invece, la splendida fontana della "Barcaccia", commissionata dal Papa Urbano VIII per ricordare l'alluvione del 1598

Colosseo

- **Colosseo**

Forse tutti conoscono la forma e la sua posizione, ma forse non tutti conoscono esattamente il motivo del suo nome. Infatti, esso è dovuto alla statua di 35 metri raffigurante l'imperatore Nerone, chiamata dal popolo la colossale statua in bronzo. Il Colosseo riusciva ad ospitare più di 70.000 spettatori, i quali potevano assistere ai vari combattimenti, tra cui quelli dei gladiatori.
Il Colosseo è il più grande anfiteatro costruito dall'impero romano.

- **Piazza del Campidoglio**

Alla piazza del Campidoglio ci si giunge grazie ad una imponente scalinata, che porta direttamente ai tre palazzi che la compongono: il Palazzo dei Conservatori, il Palazzo Senatorio e il Palazzo Nuovo. Il primo realizzato da Guidetto Guidetti e Giacomo Dalla Porta, il secondo realizzato da Giacomo dalla Porta e Girolamo Rinaldi, ed il terzo realizzato dai fratelli Rainaldi.
Tutti i progetti però sono da attribuire a Michelangelo Buonarroti che, basandosi su palazzi già esistenti, riuscì a meraviglia nella collocazione dei palazzi. Il Palazzo nuovo contiene il Museo Capitolino. Il Campidoglio è anche Sede del governo.

Campidoglio

Roma

- **Basilica di San Pietro**

La Basilica di San Pietro è la più grande del Mondo e già il colonnato, costruito da Bernini, è esageratamente bello. Si tratta di quattro file composte da 284 colonne e 88 pilastri. Al centro della piazza si erge un obelisco egiziano fatto trasportare a Roma da Caligola nel 37 d.C. Nelle sue vicinanze, posta sul piazzale, c'è una pietra, dalla quale le colonne sembrano una anziché quattro.
Di seguito fu realizzata via della Conciliazione, la quale diede un effetto monumentale alla piazza.
All'interno, con 22.000 metri quadrati di navata, 136 metri di altezza e 42 metri di diametro della cupola, si può rimanere a bocca aperta anche per ore.
All'interno sono presenti le opere dei più importanti artisti della storia, come Giotto, Michelangelo, Canova e Bernini. Da non perdere anche i Musei Vaticani e la Cappella Sistina.

- **Castel Sant'Angelo**

Molto vicino a San Pietro, si può raggiungere facilmente a piedi e, nel suo interno, si può visitare il Museo Nazionale e vedere una splendida collezione di armi antiche.
Gli affreschi presenti al suo interno sono bellissimi, compresi gli appartamenti del Papa. Famoso per tutti gli amanti della lirica, infatti, proprio dal balcone si gettò Tosca, la protagonista dell'opera lirica di Giacomo Puccini.

- **Piazza Navona**

È una delle piazze più belle della città ed è interamente in stile barocco. La piazza, interamente ad isola pedonale, è composta da tre fontane: la fontana del Moro, la fontana di Nettuno e la fontana dei Fiumi che, con il Nilo, il Gange, il Danubio e il Rio de la Plata, rappresentano lo stile del Bernini.
Sono presenti anche alcune ambasciate, come quella del Brasile e, in uno dei quattro angoli, è presente un negozio che vende esclusivamente peluche a grandezza naturale, dal prezzo esorbitante ma decisamente belli. Nel periodo natalizio, la fila per entrare nel negozio arriva fino alla strada adiacente e, nello stesso periodo, Piazza Navona si riempie di bancarelle di giocattoli, articoli per presepi e tantissimi dolci.

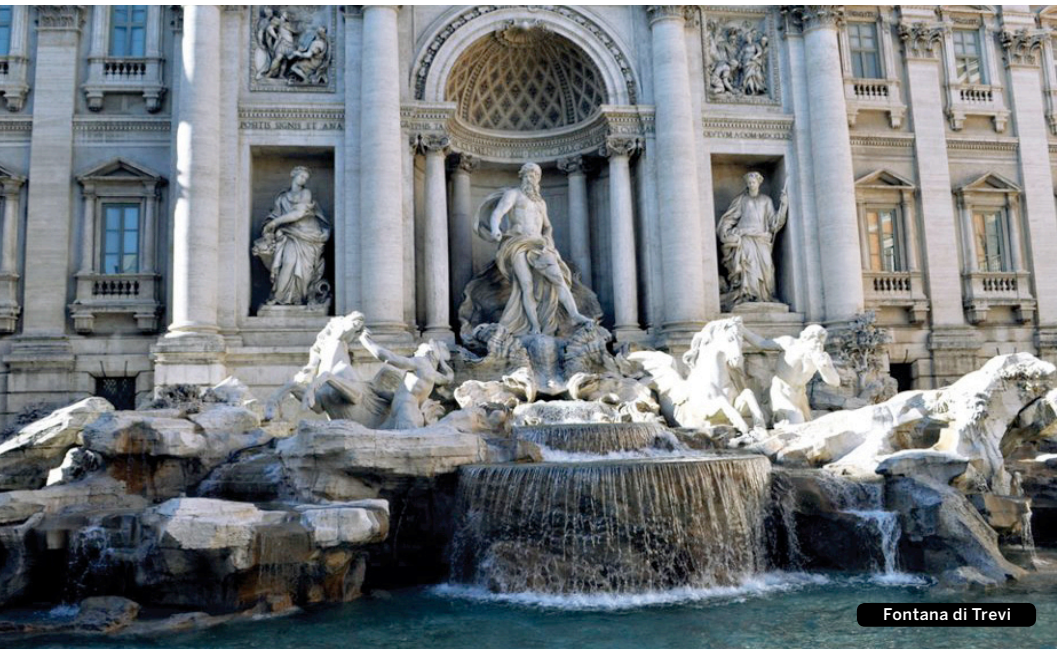
Piazza Navona

- **Piazza Venezia**

Il nome della piazza è dovuto al Cardinale di Venezia che nel 1455 si costruì il Palazzo, chiamandolo appunto Venezia. Su di un lato troviamo il maestoso Monumento Vittoriano dedicato a Vittorio Emanuele II, eretto nel 1911 in occasione dell'Unità d'Italia. Dall'altro lato invece il bellissimo Palazzo Bonaparte, che ospitò la mamma di Napoleone. Nella Piazza si trova anche la Basilica di San Marco, fondata nel 336 dall'omonimo Papa.

- **Fontana di Trevi**

È una delle Fontane più famose di Roma ed è sicuramente la più bella, dove migliaia di romani e di turisti, gettano una monetina nella speranza che il loro desiderio diventi realtà. È una tappa obbligatoria per tutti coloro che visitano Roma. Per quanto riguarda la fontana, invece, è stata progettata da Nicolò Salvi, che si è ispirato al mare. Infatti, rappresenta un cocchio a forma di conchiglia trainato da cavalli marini e tritoni. La statua dell'Oceano è formata da un carro trainato da due cavalli, uno calmo e uno agitato che rappresentano lo stato del mare.


Fontana di Trevi

Pantheon

Ci sono due ipotesi sul nome di questa fontana, la prima è che derivi da "Trivia", la ragazza che avrebbe indicato al generale Marco Agrippa, rientrato a Roma dopo la vittoria di Anzio contro Antonio, la sorgente, la seconda, che derivi dal latino "regio trivii", con il quale si indicava o l'incrocio di tre strade o la vicinanza ad una fonte. La Fontana è rappresentata da 4 statue che rappresentano da sinistra verso destra l'Abbondanza dei frutti, di Agostino Corsini, la Fertilità dei campi di Bernardino Ludovisi, i Doni dell'autunno di Francesco Queirolo e l'Amenità dei prati di Bartolomeo Pincellotti.

- **Pantheon**

Il Pantheon è uno dei capolavori più interessanti di tutti i tempi, il Pantheon, edificato come Tempio per gli Dei dall'imperatore Adriano nel II secolo d.C., tutt'oggi è uno dei monumenti più visitati di Roma. Nel 608 venne donato a papa Bonifacio IV che lo trasformò in una chiesa dedicata alla Madonna e a tutti i martiri. Dall'esterno ricorda molto un tempio greco, con un portico di colonne monolitiche di granito, l'interno invece, è una sfera posta in un cilindro, la cupola è la più grande mai realizzata in calcestruzzo fino ad oggi. L'unica fonte di luce all'interno arriva da un loculo aperto alla sommità, i piccoli fori sul pavimento indicano che quando piove l'acqua raggiunge quel livello. Il Pantheon è anche il mausoleo dei Savoia e contiene la tomba di Raffaello.

- **Piazza del Popolo**

Rimessa a nuovo dall'architetto Valadier nel 1834, oggi è una spettacolare piazza ad isola pedonale, famosa soprattutto per i raduni e le manifestazioni. E' la porta rinascimentale della città che, con una elegante passeggiata verso via del corso, in meno di un chilometro si raggiunge Piazza Venezia. All'incrocio si trovano le Chiese gemelle di S.Maria dei Miracoli e di Montesanto. Al centro della piazza si innalza l'Obelisco Flaminio, alto 24 metri, costruito ai tempi dei faraoni Ramesse II° e Mineptah e portato a Roma sotto Augusto. La chiesa di Santa Maria del Popolo, che si trova poco prima dell'arco trionfante, ospita i dipinti di Caravaggio 'La conversione di San Paolo' e 'La crocifissione di San Pietro', 'La Natività' del Pinturicchio, 'L'Assunzione' di Annibale Carracci, le architetture di Raffaello e Bramante, le sculture di Andrea Bregno e di Bernini, In pratica un patrimonio inestimabile.

- **Trastevere**

Uno dei quartieri più famosi di Roma, posto sulla riva sinistra di Roma, è caratterizzato da strade strette e acciottolate, offre un'ampia scelta di ristoranti, bar, caffetterie e locali vivaci. Il punto forte è Piazza di Santa Maria in Trastevere, una grande piazza al di fuori della chiesa di Santa Maria in Trastevere, una delle più antiche della città, ornata da splendidi mosaici dorati. Sempre sulla piazza si trova una antica fontana ottagonale del XVII secolo. Altri edifici interessanti sono la chiesa di Santa Cecilia in Trastevere, il Museo di Roma in Trastevere che si trova a Piazza Trilussa, e la statua di Giuseppe Gioacchino Belli, poeta che ha scritto le sue opere in dialetto romano

Mercedes Classe S, arriva il pilota automatico

Eleganza e tecnologia, ecco l'auto che si guida da sola

di **Maurizio Bruera**

Una super car in piena regola! difficile virare su altri termini quando ci troviamo di fronte a un'auto che, oltre alle più recenti tecnologie, è dotata di un vero pilota automatico. In Germania la sfida alle auto super tecnologiche passa per Bmw e Audi, mentre dagli Stati Uniti la Google Car strizza l'occhio a chi di dover guidare proprio non ne ha voglia, ma alla comodità di un'auto non può rinunciare. Intrappolati nel traffico cittadino, dunque, ci si potrà dedicare a sistemare la borsa o a rispondere al telefono, e intanto l'auto guiderà da sola fino alla meta da voi scelta. Ovviamente **il pilota automatico** non offre solo guida assistita, ma **parcheggia l'auto al posto vostro**. Progettata per non urtare persone o altri veicoli ha su dei sensori, già testati su altri modelli Mercedes in commercio, che offrono la possibilità di parcheggiare senza sforzi. Un pilota automatico che, purtroppo, per ora è un lusso che non tutti possono permettersi: la **Classe S della Mercedes Benz** sarà messa in vendita da **settembre 2014** alla "modica" cifra di **100mila dollari.**

Il guidatore dovrà comunque tenere una mano sul volante per farla funzionare e rimanere vigile. L'auto è però in grado di muoversi nel traffico cittadino e sull'autostrada fino a velocità di 120 miglia l'ora. Con i modelli S 400 HYBRID, S 500, **S 350 BlueTEC e S 300** B**lueTEC HYBRID** sarà possibile scegliere fra due versioni ibride, una a benzina e una diesel. La versione **S 300 Blue TEC HYBRID** affianca, al propulsore diesel a 4 cilindri da 2,2 litri e 150 kW (204 CV), un modulo ibrido. Il motore elettrico da 20 kW è installato tra il motore e il cambio automatico a 7 marce. Nella Serie precedente la S 400 HYBRID è stata la berlina a benzina più efficiente. Ora gli ingegneri hanno abbinato al V6 a benzina un modulo ibrido compatto. Il motore eroga 225 kW (306 CV), cui si aggiungono altri 20 kW forniti dal motore elettrico. Il V8 biturbo della **S 500** eroga 335 kW (455 CV) ,offre una potenza superiore ai 320 kW (435 CV). Il V6 diesel della S 350 BlueTEC promette una potenza pari a 190 kW (258 CV), con un consumo nel ciclo combinato di 5,5 o di 5,6 litri ogni 100 km. Per tutti i modelli è previsto in abbinamento alle motorizzazioni il **cambio automatico 7G-TRONIC PLUS con leva del cambio DIRECT SELECT.**

Due gli allestimenti in catalogo: PREMIUM e MAXIMUM. La prima è la entry level, pensata per i clienti alla ricerca di un equipaggiamento funzionale ma tecnologico. La versione Maximum offre dotazioni altamente innovative. Troviamo cerchi in lega da 19 pollici multirazze, Fari ILS high Performance e il pacchetto di sistemi di assistenza alla guida Plus, il Night View Assist PLUS ed il Pacchetto Comfort per i sedili anteriori incluso massaggio ENERGIZING in 6 diverse tipologie.

Nissan Leaf dice addio alla benzina

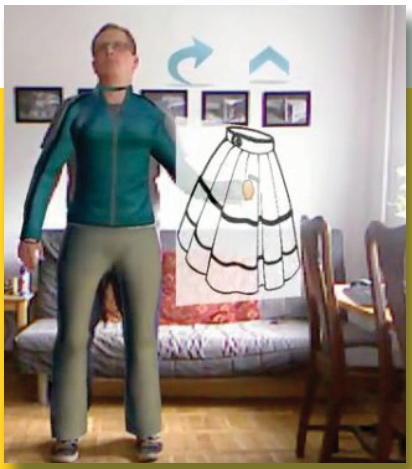
Record di vendite per la nuova versione 100% elettrica dell'azienda giapponese

di Maurizio Bruera

La nuova versione della Nissan Leaf, l'auto elettrica record nel settore, che ha superato le diecimila unità di vendita nel vecchio continente, è stata presentata all'ultimo Salone di Ginevra e finalmente si affaccia anche sul mercato italiano. Si tratta della seconda generazione, completamente elettrica e **acquistabile secondo due differenti modalità:** la prima prevede anche il costo della batteria e in questo caso il prezzo parte da 30.690 euro; nel secondo caso, invece, al cliente viene data la **possibilità di noleggiarla** (dietro pagamento di un canone mensile) ottenendo così un risparmio, non indifferente, di 5.900 Euro (il costo dell'autovettura sarà infatti pari a 24.790 euro).

L'auto elettrica di Nissan è stata lanciata in Europa nel marzo 2011 e la versione aggiornata, con oltre **100 miglioramenti grazie ai feedback dei clienti**, verrà commercializzata a partire da questa estate. "Stiamo vedendo un **cambiamento dell'atteggiamento verso la mobilità elettrica** – ha affermato Jean-Pierre Diernaz, direttore Nissan Europe per i veicoli elettrici – con più persone che acquistano auto elettriche e infrastrutture che si sviluppano a un tasso in continuo aumento". Le migliorie sono state tante, come **l'avanzamento delle batterie agli ioni di litio**, con effetti sull'autonomia, che ora arriva sulla carta, vale a dire nel ciclo di omologazione, a 199 chilometri. Il baricentro è stato abbassato, lo sterzo migliorato, inoltre, è stata introdotta un'altra posizione del cambio, accanto a D (drive), contrassegnata dal simbolo B (innestabili tramite un joystic), che serve ad aumentare l'effetto freno motore in rilascio e di conseguenza la rigenerazione di energia in frenata. Altra novità è **l'integrazione di caricatore, inverter e motore**. Il motore è sempre un sincrono trifase da 80 kW, alimentato da una batteria da 24 kw/h agli ioni di litio di produzione Nissan, formata da 48 moduli compatti e montata sotto l'abitacolo per abbassare il baricentro. Il caricatore è stato spostato sotto il cofano (prima era in coda), **in modo da aumentare il volume del bagagliaio di 40 litri, portandolo a 370 litri**.
I tempi di ricarica sono scesi da 8 a 4 ore, grazie a un nuovo caricatore da 6,6 kW integrato, che costa 4.000 euro

Guardaroba in 3D



L'idea di un guardaroba illimitato fa gola a molte persone, soprattutto a molte donne. Tra poco questo desiderio potrebbe realizzarsi, grazie all'evoluzione dell'accessorio **Kinect Microsoft** con l'utilizzo di modelli 3D. Il progetto è ancora nella fase del work in progress ma, grazie alle modifiche pensate, tra non molto sarà possibile provare abiti virtuali, con risultati realistici: riproduzione di ombre e pieghe

App per salute degli occhi

Per tutelare i propri occhi, iVista è la nuova App per iPhone e iPad, disponibile già da ora sugli App store. È un'idea sviluppata da Humanitas Centro Oculistico . Offre test per **rilevare difetti visivi** da approfondire, ovviamente, con una visitia specialistica; esercizi educativi per i bambini; e un break reminder che avverte quando è il momento di fare una pausa durante l'utilizzo di tablet e smartphone

Braccialetti personal trainer

Up è il braccialetto che monitora la nostra attività fisica. Si tratta di un **sofisticato computer che funziona tramite un'App scaricabile gratuitamente** dagli store di Apple e Android. All'interno del braccialetto sono presenti dei sensori che tracciano le attività compiute, i cibi ingeriti, il tempo passato a dormire o in attività. Le segnalazioni sui comportamenti errati arrivano attraverso l'accensione del led o una leggera vibrazione. Il sistema misura anche le calorie bruciate e indica la dieta giusta da seguire

Google: Dirigibili per Africa e Asia

Google non si accontenta di essere il re dei motori di ricerca. BigG punta a rendere il mondo sempre più connesso e per farlo ha in mente la costruzione di **nuovi network nell' Africa sub-sahariana e nel Sud-dest asiatico.** Un progetto per il quale **Mountain View** avrebbe previsto perfino la creazione di una sorta di dirigibili in grado di coprire con **connessioni wireless** vaste aree da grandi altezze, come racconta il Wall Street Journal.

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

BCC CREDITO COOPERATIVO Roma

DIFFERENTE PER FORZA.

L'oroscopo LUGLIO/ AGOSTO 2013

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

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

ARIETE

20 Marzo - 20 Aprile

Giove, con il suo ingresso nel Segno del Cancro, tenderà a destabilizzarvi un pochino. Avvertirete immediatamente una sorta di inquietudine, soprattutto i nati nella prima decade. Da rivedere molte questioni in ambito familiare, in particolar modo nella famiglia di origine. Discreta la vita affettiva, anche se le situazioni che stanno vivendo un momento di crisi tenderanno a chiudersi.

TORO

21 Aprile - 20 Maggio

Inizia un periodo un pochino più tranquillo del precedente, Giove vi sosterrà per circa un anno, dandovi modo di concretizzare molti progetti. Gli ultimi mesi non sono stati affatto facili ma ora potrete rilassarvi un pochino. Mese di Luglio interessante su tutti i fronti, soprattutto in campo professionale.

GEMELLI

20 Maggio - 21 Giugno

Per un momento vi sentirete abbandonati, "orfani", Giove è uscito dal vostro Segno ma Urano continua a sostenervi. Momento di grandi iniziative, soprattutto in campo professionale, contratti e trattative, non vi manca certo la chiacchiera. Pazienza in amore.

CANCRO

22 Giugno - 22 Luglio

Questo è il vostro anno, preparatevi a tante sorprese, Giove è a casa vostra ed è il caso di approfittarne. Ora sta a voi fare programmi e cercare di realizzarli, il Cielo è decisamente dalla vostra parte. Mese bellissimo, carico di grandi emozioni. Preparatevi a un anno di sani cambiamenti.

LEONE

23 Luglio - 23 Agosto

Saturno è tornato diretto e non vi aspetta un periodo facilissimo. Ora vi dovete misurare con le vostre responsabilità. Momento difficile anche sul piano affettivo, soprattutto per la prima decade del Segno. Il lavoro "urla" cambiamento ma in questo momento a voi manca il giusto coraggio per attuare scelte importanti.

VERGINE

24 Agosto - 22 Settembre

Finalmente un po' di pace, è proprio il caso di dirlo. Vi lasciate alle spalle mesi complicati, difficili su tutti i fronti. Giove vi sosterrà magnificamente per un anno e finalmente potrete "riposare" un po'. Belle novità nella sfera affettiva. Buono il lavoro, da Settembre avrete modo di attuare cambiamenti che bollono in pentola da circa un anno.

BILANCIA

23 Settembre- 22 Ottobre

Vi sentirete un po' abbandonati, Giove non vi sostiene più e la sua assenza sta portando a galla situazioni che richiedono grandi cambiamenti. Il cielo in questo mese sarà un po' complicato per voi. Evitate ogni sorta di discussione e armatevi di tanta pazienza, chi vi sta intorno difficilmente vi comprenderà

SCORPIONE

23 Ottobre- 22 Novembre

È proprio il caso di dire "finalmente la Luce!". Un po' di meritato sostegno dopo un anno durissimo su vari fronti. Ora, molto lentamente, potrete sistemare tante faccende. Ancora qualche difficoltà di natura affettiva ma andiamo decisamente meglio.

SAGITTARIO

23 Novembre - 21 Dicembre

Iniziate a intravedere la vostra strada. Le idee si fanno più chiare e non mancheranno gli aiuti. Giove vi ha bloccati per circa un anno ma adesso la situazione cambia e cambia in meglio. Interessante l'amore, come anche il lavoro e le amicizie. Mantenete, però, sempre i piedi ben saldi a terra, non si cammina con le ali.

CAPRICORNO

22 Dicembre - 20 Gennaio

Il momento di grande trasformazione è in atto già da un po' e non accenna a fermarsi, dovete assolutamente trasformare la vostra vita. Giove metterà l'accento sulle relazioni che andranno riviste e corrette. Il momento non sarà dei più facili ma a voi non mancherà la forza per sostenere il tutto. Qualche difficoltà in ambito affettivo.

ACQUARIO

21 Gennaio - 19 Febbraio

Le vostre iniziative e i tanti progetti subiranno una battuta d'arresto, questo si annuncia un mese faticoso, soprattutto in campo affettivo. Giove, che vi aveva sostenuto per un anno, non c'è più, ora dovete valutare bene il da farsi. Anche il lavoro risente un po' della vostra stanchezza. Riposo, serve riposo.

PESCI

20 Febbraio - 20 Marzo

Momento veramente magico che durerà un anno. Avete in mano la vita dopo anni difficile. Fate progetti e sogni, perché potrete realizzare veramente tanto. La vita è un sogno da realizzare e voi lo sapete bene. Interessantissimo l'amore come il lavoro. Possibilità di nuovi e splendidi incontri.

C'è un messaggio per...

LEONIDA PETRIANNI

Tanti auguri, Leonida, il papà più baffuto del globo, che il 19 agosto festeggia il suo compleanno, dai figli e dalla moglie Luciana!

CLAUDIA GIANNUSA

Che il 22 giugno ha compiuto gli anni. Eh si! Finalmente sono arrivati i 18 anni. Da oggi fai parte del mondo dei grandi, fatto di responsabilità, ma ti auguriamo fatto anche di felicità e sogni. Auguri da mamma, papà e Gianni.!

GIANNA MAGRIN

Che il 29 Luglio compie glia anni! Con affetto e simpatia, gioia e allegria, tanti Auguri cognata mia!!! Aurora

TONI PETRIANNI

Auguri di buon compleanno a Toni che il primo Luglio compie gli anni! Un bacio enorme da tutta la famiglia!

MAURIZIO BRUERA

Maurizio Bruera, che il 19 luglio compie gli anni, tanti auguri da tutta la redazione!!!

ALESSIO FRANCESCA

Tanti auguri ad Alessio che il 2 Luglio compie ben 29 anni!!Auguri dai tuoi amici del "Garage" e delle "Panche"

radio LatteMiele
TUTTI I GIORNI L'OROSCOPO DI PAOLO FOX
Solo Musica Italiana
FM 90.100 - 92.200 - 90.000 - 92.000
INFO: 347.4421181

Se vuoi pubblicreGRATIS il tuo messaggio scrivi a: **redazione@sferamagazine.it**

SORGENIA SCRIVE UNA NUOVA STORIA DELL'ENERGIA

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

SELF GARDEN

il compost di qualità

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