Mensile • Anno VI • Numero 8 • **Marzo'13**

100 mila LETTORI ABITUALI

Attualità
- **Intervista a Rocco Giusti**
- **Il ruolo dell'uomo nella società moderna**
- **Dottor Google: camice bianco virtuale**

Salute
- **Sigaretta elettronica: pro e contro**
- **Birra contro cancro e diabete**
- **Il pecorino che combatte il colesterolo**

La Movida

Infanzia
- **Psicofarmaci e bambini**

Benessere
- **Tisana tibetana**
- **Si scrive grotta, si legge salute**

Viaggi e reportage
- **Da Granada a Siviglia**

Viaggi
- **Viaggio della Memoria**

Plein Air
- **Tutti in camper per Pasqua**

Ecodrive
- **Veicoli elettrici: risparmi sulla manutenzione**

Affinità Elettive

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

La voce della Politica Elettorale

PROSSIMAMENTE IN DISTRIBUZIONE GRATUITA

Sfera Elezioni

Allegato alla rivista Sfera Magazine

Verso il Voto

PRENOTA il TUO SPAZIO ELETTORALE

ANGELS Studio comunicazione

Angels Studio Comunicazione s.r.l.
C.so Giovanni XXIII, 18 - 04011 APRILIA (LT) - Tel/Fax. **06.9275345** - Cell. **338.3015230**
info@angelstudiocomunicazione.com - www.angelstudiocomunicazione.com

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

Editoriale

edizione · marzo 2013

Seguici anche su:

www.sferamagazine.it

Cari amici questo mese, come avete già notato, abbiamo cambiato abito. Sta per arrivare la primavera e abbiamo voluto rinnovare il look, un restyling era da tempo in programma, per voi oggi formato e grafica tutti nuovi, ma cuore identico. La linfa vitale che pulsa all'interno delle nostre pagine è sempre la stessa, viva e desiderosa di trovare nuovi argomenti da condividere insieme. Vi terranno compagnia le nostre consuete rubriche piene di novità, i nostri esperti saranno a vostra disposizione per consulenze e informazioni. Affinità elettive è il titolo di questo numero, chi di noi non ha mai trovato nella vita una relazione particolare con un altro essere vivente? Penso che tutti, almeno una volta nella vita, si siano trovati a conoscere una persona che sia riuscita ad entrarti dentro cosi profondamente come mai nessuno aveva fatto. **"Affinità elettive"** cosi vengono chiamate da tempo le motivazioni rare di questi incontri, definizione resa famosa dal libro di Johann Wolfgang Goethe. **L'amicizia tra uomo e cane**, per esempio, è molto antica e il rapporto che si crea tra i due ha qualcosa di magico, di forte che va oltre ogni limite. È più di una semplice amicizia è una vera e propria affinità elettiva. Un'affinità che porta ad orientarci verso il cane in grado di interagire al meglio con noi e con la nostra famiglia. Adottare un cane non significa solo nutrirlo o offrirgli una cuccia o un giardino, ma farlo partecipe della nostra vita condividendo con lui tempo ed esperienze. Quando scegliete un cane tenete anche presente che nei canili italiani ve ne sono ben 600 mila in attesa di una **famiglia** e che adottandone uno gli donerete le cure e l'affetto negati e darete al contempo un importante contributo alla lotta al randagismo. La vostra preferenza non deve inoltre andare per forza ad un cucciolo; anche con i cani adulti si possono instaurare rapporti meravigliosi! Date una nuova chance anche ad un animale non più giovanissimo o ad uno diversamente abile e lo salverete dal trascorrere tutta l'esistenza in un rifugio o per strada.
Cari amici sono ben lieta di leggere le vostre lettere e rispondere personalmente ad ognuna di loro, come sto facendo in questi mesi, cercando di dedicare un po' di tempo a tutti voi che dimostrate affetto e interesse alla nostra rivista. Come sempre vi scrivo mi piacerebbe ricevere da voi anche qualche suggerimento o consiglio da poter condividere in queste pagine. Buona lettura e continuate a seguirci anche sul nostro giornale on line www.sferamagazine.it, su Facebook e Twitter.

Marilena Ferraro

REDAZIONE

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

Anno VI N° 8 Marzo '13

Chiuso in redazione il 21 Febbraio

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

Anno **VI** - n° **8** - **Marzo '13**

In Questo numero

In Copertina
Foto / Make Up: ***Massimo Daniele***
Modella: ***Taira***
il cane: ***Pegalo***

06 Attualità
- Rocco Giusti: da Le Tre Rose di Eva a Centovetrine
- Il ruolo dell'uomo nella società moderna
- Dottor Google: camice bianco virtuale gratuito
- Kim Dotcom crea Megabox per condividere musica e film

11 Gusto
- Il Morellino di Scansano in tavola al Gallo D'Oro

12 Salute
- La fastidiosa e dolorosa Afta
- Laser ad alta potenza
- Sigaretta elettronica: pro e contro
- Birra, la "soluzione" per combattere cancro e diabete
- Il pecorino che combatte il colesterolo

17 Benessere
- Soul Wellness: Beauty & SpA per il tuo relax
- Paralisi da analisi

20 Cover Story
- Sensibilità a quattro zampe

22 Benessere
- La Birra in Testa

23 Inserto: La Movida
- Cinema: Il lato positivo
- Teatro: La casa dei silenzi
- Concerto: Afterhours

27 Benessere
- Rimedi anti – occhiaie
- Tisana tibetana: il segreto della forma dei buddisti
- Si scrive grotta, si legge salute

31 Infanzia
- Psicofarmaci e bambini

32 Estetica
- Beauty bar, la novità del welness
- A scuola di bellezza con Marylin Monroe

34 Plein Air
- Arca: il primo camper italiano
- Tutti in camper per le vacanze di Pasqua

37 Viaggi e Reportage
- Da Granada a Siviglia

40 Viaggi
- Viaggio della Memoria, per Non Dimenticare

43 Design
- Il successo di Alessandro Corbella a Roma

44 Drivezone
- Le auto del futuro sono a idrogeno

45 Ecodrive
- Veicoli elettrici: risparmi sulla manutenzione

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

Rocco Giusti: da Le Tre Rose di Eva a Centovetrine

Uno dei quattro nuovi personaggi del cast della soap di Canale 5

di Silvia Petrianni

Dal 2013 Centovetrine, una delle soap televisive più seguite in Italia, ha riconquistato la prima serata su canale 5, dal 13 di gennaio e per dieci settimane ogni domenica. Ma Centovetrine ha iniziato il nuovo anno – il dodicesimo – con quattro importanti novità che riguardano il cast di attori. Tra queste new entry, come avrà potuto constatare chi già segue la soap, c'è un volto già noto della televisione, che ha visto nascere il suo successo grazie alla fiction "Le Tre Rose di Eva", di cui si aspetta la seconda edizione, già in fase di lavorazione: stiamo parlando di Rocco Giusti, giovane attore emergente dei set televisivi.

Proprio per questo, probabilmente, Rocco è entrato a far parte del set interpretando il suo ruolo al fianco di Roberto Alpi – "alias" Ettore Ferri – dal 2001 una delle colonne portanti di tutta la soap. Rocco Giusti, infatti, è entrato nel cast con la parte di Ascanio Moltemi, compagno di cella di Ettore. Questo personaggio arriva da una storia di vita difficile, cresciuto nel contesto della malavita, ne ha assorbito profondamente le regole, in particolare quella della sopravvivenza del più forte, che gli è indispensabile per affrontare l'ambiente carcerario. Sarà proprio l'incontro con Ettore a fargli guardare l'esistenza da un un punto di vista che non aveva mai considerato, a fargli porre interrogativi nuovi; e la figura fondamentale del cambiamento che in lui avverrà, sarà quella della giovane e bella Diana.

Dunque, abbiamo deciso di metterci in contatto con lui per avere qualche indiscrezione.

Come sei stato selezionato per il cast di Centovetrine?

"Avevo fatto Le tre rose di Eva, la famiglia è un po' la stessa, ero piaciuto, mi hanno fatto un provino e mi hanno preso. Le solite trafile".

In Centovetrine tu sei il compagno di cella di Ettore Ferri – interpretato a Roberto Alpi, che è nel cast dall'inizio della soap – e com'è lavorare al suo fianco?

"È stato un grosso insegnamento. Mi ha aiutato a sbloccarmi, a entrare nel meccanismo delle soap, che è abbastanza complicato. Bisogna essere dei bravi attori per risultare credibili in alcune scene. Quindi, mi ha aiutato a saper sviluppare una scena, a saperla leggere, a scardinarla. È stato molto severo anche, quando era necessario. Però è stato bello, molto formativo".

Indiscrezioni del set: c'è qualche evento di-

vertente, qualche attore del cast che ha un carattere particolare?
"Mi sono trovato bene con tutti, anche perché è un po' come una famiglia. Usciti dagli studi si va in albergo e ci si ritrova tutti insieme, si fa baldoria, ci si diverte. Non ho mai avuto problemi con nessuno".
Come ti rapporti ai personaggi che ti trovi a interpretare?
"Mi ci rapporto partendo dall'esterno, dal look esteriore. Mi diverto. Per me entrare nei personaggi è divertimento innanzitutto, poi devi metterci una sensibilità, è un gioco serio. Gli cambio la voce, la parlata può essere più lenta veloce, curo l'espressione del corpo. Curo tutto".
La tua carriera di attore come è iniziata? Hai sempre desiderato di fare questo lavoro?
"Mi ha sempre appassionato molto Al Pacino. Ripetevo i suoi monologhi dei film allo specchio, mi truccavo, si vedeva già il gioco. Provai a entrare in una scuola e feci bene, non trovavo difficoltà a recitare. Gli insegnanti mi incitavano a continuare. Vedevo che mi riusciva naturale e poi ho voluto studiare veramente. Ho provato a entrare in quella che è, forse, la più importante scuola di cinema e recitazione in Italia, che è il Centro Sperimentale di Cinematografia, e ce l'ho fatta. Sono stati anni molto duri, si lavorava dalla mattina alla sera, ogni giorno e ora son qua. Ma la mia carriera è all'inizio, non si può neanche parlare di carriera".
Indiscrezioni dalla seconda serie de "Le Tre Rose di Eva"?
Mi sono arrivare le prime sceneggiature e, chiaramente, io non posso dire cosa succederà. Comunque, tutti sanno che io non sono più un Monforte, sono figlio dell'avvocato Scilla. Matteo – il mio personaggio – affronterà una guerra personale con i Monforte, che, appunto, non è finita e continua nella seconda serie. Ci saranno molti colpi di scena e molti contrasti da questo punto di vista". Gli altri attori entrati, da quest'anno, all'interno del cast sono Monica Ward, Selvaggia Quattrini e Mariano Rigillo. Chissà che insieme a qualcuno di loro, non potremmo regalarvi qualche sorpresa nei prossimi numeri. Nel frattempo, per i tantissimi fans e per festeggiare con loro questo dodicesimo compleanno, lo staff di Centovetrine ha deciso di fare un regalo ai 3.500.000 telespettatori. Se andate sul **www.centovetrine.it** potete, infatti, scaricare gratuitamente il calendario 2013 della soap, che è stato realizzato con le più belle foto degli attori del cast, tra le quali anche degli inediti

Rocco Giusti - Roberto Alpi

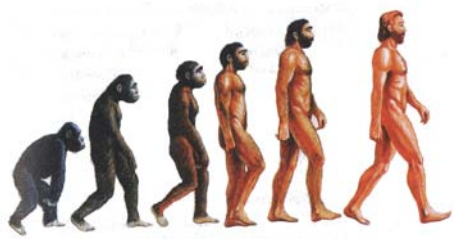
Il ruolo dell'uomo nella società moderna

Si sono verificati grandi cambiamenti negli ultimi venti anni nella natura maschile e nel processo di evoluzione di cui fa parte

di **Maurizio Bruera**

Se è innegabile il fatto che le donne stentano a comprendere l'uomo, forse, è altrettanto evidente che l'uomo fa una certa fatica a comprendere se stesso. Non molto tempo fa la distinzione dei ruoli tra la donna e l'uomo erano ben definiti, adesso, invece, dopo tante battaglie per la libertà e l'uguaglianza, sempre più spesso si sente parlare di una sorta di ribaltamento dei ruoli. Di fronte a questa crisi, spesso vengono messe in atto da parte del genere maschile tre differenti tipi di reazione: l'uso della violenza, dell'apatia e del pensiero. Con la **violenza** all'interno della coppia e della famiglia; con **l'apatia**, in contrapposizione alla tradizionale e ormai quasi dimenticata intraprendenza maschile e infine con il **pensiero**, con cui si tenta di ridefinire e reinventare quello che può essere chiamato lo spazio uomo. La donna di oggi è sicuramente meno depressa di ieri, forse perché è molto più occupata di una volta: il lavoro, la famiglia, i figli, i genitori da accudire. Per l'uomo invece assistiamo a una caduta dei classici ruoli. Oggi lo vediamo spesso furioso per aver perso i propri privilegi e, sempre più frequentemente, attacca la donna non per sopraffarla ma per dimostrare chi comanda. Mentre il nostro antenato godeva di vantaggi dovuti alla forza dei suoi muscoli e ai privilegi sociali della cultura maschilista, nel nostro mondo fatto di internet e tecnologia, una donna è in grado di fare le stesse cose che fa un uomo. Gli uomini, insomma, brancolano nel buio alla ricerca di una mascolinità da reinventare. Ovviamente questo cambiamento è avvenuto molto lentamente. Le donne negli anni hanno dovuto lottare per conquiste politiche, sociali ed economiche e spesso devono farlo ancora oggi. **La giornata internazionale** della donna (comunemente definita **festa della donna**) ricorre l'8 marzo di ogni anno per ricordare sia le conquiste, sia le discriminazioni e le violenze cui esse sono ancora fatte oggetto in molte parti del mondo. Per quanto riguarda l'uomo, invece, esiste la **Giornata Internazionale dell'Uomo**, un evento annuale celebrato il 19 novembre in molti Paesi, mentre in Italia non viene particolarmente considerato. A breve invece ricorrerà la "festa del papà", precisamente il 19 marzo, complementare alla festa della mamma per festeggiare la paternità e i padri in generale.

Dopo la perdita dei privilegi, adesso la ricerca di un nuovo spazio nella società tra violenza, apatia e pensiero. Un'identità di genere da ricostruire?



Dottor Google, camice bianco virtuale gratuito

Uno studio condotto dal Pew Research Center rivela che nel 2012 il 35% degli statunitensi adulti si è affidato al web per autodiagnosticarsi le malattie

di **Stefania Saralli**

"Dottor Google, mi aiuti". Purtroppo, è la triste realtà: sempre più persone – complice la crisi da un lato e la tecnologia dall'altro – cercano sul web informazioni per diagnosticare un problema di salute. E ciò che qualche anno fa sembrava soltanto un caso sporadico, ora è diventato una moda, forse anche pericolosa. A lanciare l'allarme è uno studio statunitense del Pew Research Center, secondo il quale circa il 35 % degli adulti si è affidato ai motori di ricerca nel 2012 per curarsi da sé. La ricerca sottolinea i pericoli derivanti dal potere amplificatore della rete. L'abitudine di questi "medici di se stessi" è quella di accontentarsi della propria autodiagnosi senza sentire una seconda opinione: **una persona su tre, infatti, evita addirittura di rivolgersi a uno specialista per la conferma.** Tra gli adepti di Dottor Google che, al contrario, si rivolgono al medico dopo essersi autodiagnosticati una fantomatica malattia, il 41 percento ha dichiarato che il proprio medico ha confermato la loro diagnosi mentre il 18 percento ha affermato che lo specialista non si trovava d'accordo con la prognosi che i pazienti avevano creato. Insomma, l'esplorazione superficiale del web a fini di automedicazione rischia di esagerare o aggravare la condizione di salute di coloro che decidono di scavalcare l'autorevolezza scientifica. Certo, il fenomeno è soltanto la punta dell'iceberg. Sempre più spesso, infatti, questi ipocondriaci della rete soffrono della **cosiddetta cyberchondria, una sorte di sindrome da malato immaginario in versione tecnologica**, che colpisce quelle persone che vanno a cercare sul web informazioni mediche per i più disparati motivi: per piacere, necessità, studio o curiosità **L'inaffidabilità delle fonti** è, quindi, una questione all'ordine del giorno e per i pazienti non è facile trovare, nell'oceano delle informazioni approssimative e fuorvianti, un barlume di attendibilità. Infine, gli argomenti che attirano maggiormente i cosiddetti medici di se stessi riguardano patologie specifiche, diete, efficacia dei farmaci, interpretazione degli esami del sangue e gravidanza. A questo punto, no resta che chiederci se la velocità, la gratuità e la disponibilità illimitata del Dott. Google valgono il prezzo che, con ogni probabilità, pagherà la nostra salute

BCC CREDITO COOPERATIVO

Roma

Agenzia 110 - Pomezia
Via Cavour, 27 - 00040
Tel. 06 52 86 51 86 - Fax. 06 91 08 227

Agenzia 113 - Ardea
Viale Nuova Florida, 64 - 00040
Tel. 06 52 86 52 06 - Fax. 06 91 49 19 49

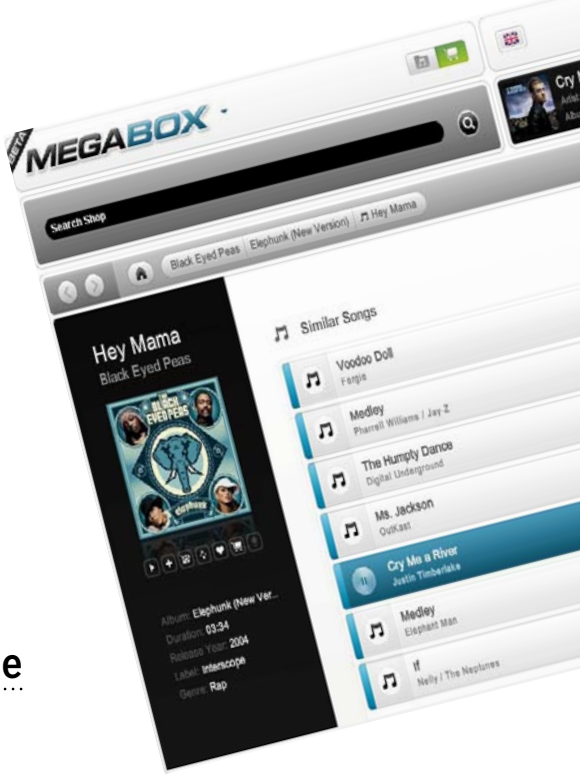
Agenzia 115 - Lido dei Pini
Lungomare della Pineta,128 - 00040
Tel. 06 52 86 52 26 - Fax. 06 91 79 008

Agenzia 141 - Aprilia
Corso Papa Giovanni XXIII, 57 - 04011
Tel. 06 52 86 54 36 - Fax. 06 92 43 50

Agenzia 156 - Torvaianica
Piazza Ungheria,10 - 00040
Tel. 06 98 26 97 94 - Fax. 06 98 26 99 03

Kim Dotcom crea Megabox per condividere musica e film

Il re dello sharing online è tornato con un nuovo progetto, questa volta in modo legale



di Fabio Benedetti

Kim Dotcom, alias Kim Shmitz, imprenditore tedesco, **ex fondatore di Megaupload, portavoce di Anonymus e attuale proprietario di Mega,** a sei mesi dal suo arresto ad Auckland, Nuova Zelanda, è tornato ed ha dichiarato: "Il mio lavoro non è finito". Nonostante le cause legali in cui si è imbattuto e malgrado sia attualmente agli arresti domiciliari, Dotcom ha preso in mano il progetto Megabox, una piattaforma online di file – sharing, simile a Megaupload e migliorata in ogni sua parte. Attraverso di essa gli artisti otterrano il 90% dei ricavi, il che permetterà di aggirare le regole dettate dalle grandi etichette discografiche ed avere al contempo una forte risonanza sul mercato. A differenza di Megaupload, con questo nuovo servizio **i file possono essere condivisi solo con utenti di cui si conosce l'indirizzo mail**. Inoltre, stando alle parole di Kim, il servizio sarà presto disponibile per sistemi iOS e Android. Per chi non lo conoscesse, è bene ricordare che l'accusa che ha portato Dotcom e altre 6 persone al carcere è quella di aver inflitto un danno di 500 milioni di dollari per mancati profitti ai detentori dei copyright. L'operazione è stata portata a termine grazie alla collaborazione tra le autorità neozelandesi, l'FBI, il Dipartimento di Stato statunitense, le autorità giudiziarie e di polizia cinesi, olandesi e tedesche. Personaggio eclettico, molto attivo sul fronte dell'informatica. Scomodo per le industrie del cinema e della musica, è in grado di mettere a disposizione di tutti gli utenti di internet i film, le serie televisive, le canzoni e i file multimediali di ogni genere. Il seguito scaturito dalle recenti dichiarazioni di Dotcom in merito a Mega è stato di proporzioni esplosive. I followers su Twitter sono stati oltre 150mila solo nelle prime settimane. L'idea di Dotcom per diffondere la musica è in effetti un'idea rivoluzionaria e potrebbe portare ad un brusco cambiamento delle norme che regolano il mercato della musica; e non finisce qui. Il guru dell'informatica, l'eclettico Kim, ha aperto anche un servizio di cloud storage, spazio virtuale in cui poter caricare e scaricare file, protetti da una password e molto con più "spazio" dedicato all'archiviazione rispetto agli attuali SkyDrive o DropBox. A noi non rimane che ricordare con romantica nostalgia il suono inimitabile dei vinili ed aprire serenamente le braccia alla modernità che avanza!

Supporto digitale in bagno

Nasce il porta carta igienica con un sostegno per iPad

È passato il tempo dei cruciverba! Oggi, con molta discrezione, in bagno si porta uno qualsiasi dei supporti digitali di ultima generazione: iPad e quant'altro. A rendere più comoda questa abitudine arriva il porta carta igienica a piantana con supporto per iPad. È l'ultima invenzione della CTA Digital, un'azienda molto popolare nell'immissione sul mercato di accessori di ogni tipo. Il porta carta igienica della CTA è dotata di un supporto a collo d'oca flessibile in metallo che permette di regolare l'angolazione del tablet e posizionarlo dritto davanti a noi. Non è ancora uscito in Italia ma potete farlo arrivare dagli Usa al prezzo di 45 dollari. Da precisare che il supporto è compatibile con iPad 2 e iPad 3

Il Morellino di Scansano in tavola al Gallo d'Oro

Il 20 marzo ad Aprilia: degustazione dei vini Roccapesta abbinati a deliziosi piatti toscani

Il ristorante **Il Gallo D'Oro** anche questo mese propone una grande degustazione di vini alla scoperta delle regioni italiane, dopo il Piemonte, le Marche e la Puglia conosciamo la Toscana con **l'azienda Roccapesta** e il Morellino di Scansano. Il prossimo **20 marzo** il noto ristorante apriliano aprirà le porte alla **degustazione enogastronomica con piatti toscani abbinati al vino dell'anno il Morellino di Scansano Riserva "Calestaia".** L'azienda Roccapesta nasce dal progetto recente di Alberto Tanzini a Macereto in Toscana. Quindici ettari messi a dimora nei pressi di Scansano e una grande passione che ha portato, due giovani imprenditori, a creare un'azienda oggi ai vertici della qualità italiana. La Guida de L'Espresso 2013 ha così descritto il loro vino di punta: "Perentoria affermazione per il Morellino di Roccapesta. Ben connotati stilisticamente, conservano un respiro autentico, franco, espressivo, che pone bene in evidenza i pregi e le virtù del sangiovese". La DOCG Morellino di Scansano (diventata DOCG a partire dalla vendemmia 2007), è prodotta nel territorio del comune di Scansano (GR) e di alcuni paesi limitrofi. I vini devono contenere almeno l'85% di sangiovese. Per scelta aziendale, i Morellini di Roccapesta sono prodotti solo con vitigni autoctoni, da vigneti che hanno almeno 8 anni e con rese non superiori ai 60 quintali per ettaro. Il sangiovese è presente in tutti i vini oltre il 90%. Le uve, raccolte a mano, sono accuratamente selezionate e vinificate in acciaio a temperatura controllata. La macerazione dura circa tre settimane. Viene affinato un anno in botti di legno (da 5 e 6 ettolitri) e un anno in bottiglia. Si presenta di colore rosso rubino acceso con lievi sfumature al granato, ha un profumo ricco e persistente con note di lampone e visciole, tocchi balsamici con richiami di rosa canina. È un vino dal grande equilibrio, dove acidità, tannini e struttura si esaltano reciprocamente.

Il Gallo D'oro a marzo presenta anche la **birra di primavera** con degustazioni ed eventi a tema. **Per informazioni e prenotazioni contattare il ristorante: 06 92 82 564**

La fastidiosa e dolorosa Afta

Che cosa è e i consigli su come curarla e prevenirla

Dott. **Fabrizio Donzelli**

Il termine "afta" (dal greco áphtha, che in italiano viene tradotto con "pustola") e indica un'ulcera mucosa dal dolore intenso e bruciante che si forma all'interno della cavità orale. Si tratta di una lesione benigna di forma ovale con dimensioni che variano da 1mm a 1 cm di diametro nei casi più gravi; si presenta con un colore bianco – giallognolo, contornato da un alone rossastro. Le afte possono essere anche di tipo multiplo, caratterizzate dalla presenza di vescicole sul palato, sulla lingua, sulle mucose della bocca e sulla faccia interna delle guance. L'afta può comparire a tutte le età, anche se è più frequente nei giovani tra i dieci e i vent'anni, e ha un' incidenza maggiore nelle donne che negli uomini.

TIPOLOGIA

Le afte vengono solitamente suddivise nelle seguenti quattro categorie:

• stomatite aftosa: comunemente detta "afta", è la malattia ulcerativa più diffusa del cavo orale; si presenta ciclicamente e le recidive sono in aumento sempre maggiore con l'avanzare dell'età

• afta minore: si manifesta generalmente sulle labbra, sulla mucosa vestibolare, sul pavimento orale, sulle gengive e sulla lingua; le ulcere sono solitamente di lieve entità e poco dolorose

• afta maggiore: si presenta quando l'afta minore supera il diametro di 5 – 6 mm fino ad arrivare addirittura a un'estensione di oltre un centimetro; in tale caso l'afta comporta forti dolori e serie difficoltà ad alimentarsi

• afta erpetiforme: è una forma abbastanza rara che colpisce soprattutto le donne. Si manifesta con la comparsa simultanea di 10 – 100 ulcere, piccole ma molto dolorose, che si distribuiscono su tutte le parti del cavo orale spesso fondendosi fra di loro.

SINTOMATOLOGIA

Le afte spesso iniziano con una sensazione di bruciore o pizzicore in una regione della cavità orale, in cui nei giorni successivi si sviluppa un'area rossa o una bolla da cui, poi, si crea una piccola ulcera aperta. L'ulcera, estremamente dolorosa se toccata o strofinata, può essere accompagnata dal rigonfiamento dei linfonodi presenti sotto la mandibola; ciò spesso porta il paziente a confondere l'afta con un semplice mal di denti o mal di gola. La gran parte delle ulcere durano da 1 a 4 settimane.

EZIOLOGIA

Ancora oggi non sono del tutto chiari gli specifici fattori di sviluppo delle afte, anche se la maggior parte degli studi nel settore si indirizzano verso un disordine della flora batterica intestinale associato a problemi immunitari.Tra i fattori che aumentano la possibilità di formazione delle ulcere si annoverano il contatto della mucosa orale con oggetti sporchi (come il mordere una matita o una penna), il contatto labiale con animali domestici, la presenza di stress, stati d'ansia e di depressione, periodi di convalescenza da malattie debilitanti, ferite causate da un'accidentale masticazione della mucosa, cambi ormonali, periodi mestruali, scarsa igiene orale, traumi da apparecchi dentali o protesi dentali, eccessi di zuccheri, coccolato, insaccati e cibi piccanti, alcol, fumo ,cibi e bevande bollenti, utilizzo prolungato di antibiotici e antidolorifici. Tra gli ulteriori fattori che possono predisporre la comparsa di afte ricordiamo le allergie a determinati cibi e una povera dieta alimentare carente di vitamina B12, ferro o acido folico. Le afte sono state messe in correlazione anche con alcune malattie (diabete, celiachia, patologie dell'intestino e degli occhi).

CURA E PREVENZIONE

La guarigione dalle afte avviene principalmente in maniera spontanea: nell'arco di circa 10 giorni esse vanno incontro a un processo di cicatrizzazione. Tuttavia, l'uso regolare di collutorio non alcoolico solitamente allevia il dolore; per la stessa funzione si possono applicare sulle lesioni preparati sotto forma di gel (spesso composti da acido ialuronico), prodotti a base di aloe vera, pianta dotata di azione antinfiammatoria e antisettica, oppure utilizzare spray a base di cortisone

Studio Dentistico
Dott. Donzelli Fabrizio
Medico Chirurgo - Specialista in Odontostomatologia

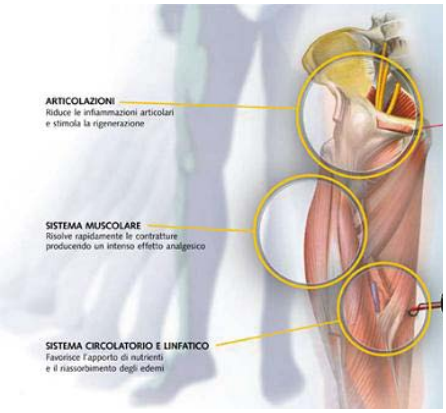
Studio Dentistico 4D: Orario di apertura: martedì e giovedì dalle 9,00 alle 19,00 - sabato dalle 9,00 alle 13,30
il pomeriggio su appuntamento - per le urgenze 340.7752671 (Dott. Fabrizio Donzelli)
Via A. Volta 12/A - 04011 Aprilia (LT) Tel. e Fax 06.92727750 - Cell. 340.7752671 - fabrizio_donzelli@virgilio.it

Laser ad alta potenza

La nuova frontiera nella cura di tendiniti, dolori muscolari, mal di schiena e artrosi

Dott. Massimiliano Manni

Parliamo di Hilterapia , H.I.L.T. è un acronimo di Hight Intensity Laser Therapy, ossia Laser Terapia ad Alta Intensità. E' una elettroterapia basata su una emissione di laser che raggiungendo potenze di picco elevatissime ed una intensità massima di 15000 W/cm², **riesce a penetrare nei tessuti sino a 3,5 centimetri.** Grazie a questo innovativo laser si è in grado di ottenere in breve tempo e con effetti prolungati una efficace **azione biostimolante, antinfiammatoria e antidolorifica.**
Questo è stato dimostrato con ricerche scientifiche comparando tale terapia in confronto all'uso di F.A.N.S. (farmaci antinfiammatori non steroidei) e trattamenti con correnti T.E.N.S. e Ultrasuoni terapia.
La Laser terapia ad alta potenza rappresenta oggi una soluzione avanzata nel panorama riabilitativo mondiale per la cura di patologie dolorose di tendini, muscoli e legamenti. Quindi parliamo della cura di patologie che affliggono la **spalla**, delle **lesioni parziali dei legamenti di ginocchio e caviglia, di epicondiliti del gomito e di sindromi del tunnel carpale.** Inoltre, grazie al suo potere penetrante e alla sua azione biostimolante, trova un alta efficacia nella cura delle lesioni cartilaginee a livello articolare **(artrosi)**, soprattutto nel ginocchio, e può essere affiancata nel **trattamento conservativo dell'ernia del disco,** comprese le **infiammazioni del nervo sciatico,** proprio per evitare l'intervento chirurgico. Questa laser terapia è sorprendentemente rapida sul sintomo doloroso e sulla mobilità articolare sin dalle prime due sedute, consentendo di intraprendere da subito il percorso riabilitativo e procurando un immediato sollievo al paziente. Infatti, **proprio per queste qualità si ha un uso prevalente in ambito sportivo anche agonistico, esempio calcio, pallavolo, tennis, ma ha un'alta efficacia anche nei pazienti over 70.** È da sottolineare che l'uso terapeutico del laser dovrà comunque esser valutato caso per caso in base alla patologia; è inutile applicarlo ove è presente una lesione totale di un tendine o di un legamento ed è controindicato nei pazienti che hanno avuto un tumore o dove esso è sospetto. È da valutare l'uso terapeutico di questo laser durante la gravidanza e l'allattamento e previo parere ginecologico



Studio di Osteopatia & Posturologia

Dr. Massimiliano Manni
Fisioterapista- Perfezionato in Osteopatia e Posturologia

- Visita specialistica ortopedica e fisiatrica
- Esame clinico della postura corporea
- Trattamento osteopatico (terapia manuale vertebrale e articolare)
- 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

Si riceve per appuntamento:
• Aprilia - Via A. Moro, 43/D int.9 - **cell. 340 78 78 517**
Per uteriori informazioni **www.osteopatia-manni.com**

Dr. Massimiliano Manni

Sigaretta elettronica: pro e contro

Il dibattito intorno alla reale efficacia del prodotto e sulla sua atossicità

di Silvia Petrianni

È nata una nuova moda: la e – cig, sigaretta elettronica. Ogni settimana, in tutta Italia, proprio come funghi, nascono circa 20 negozi in franchising dedicati alla vendita di questo prodotto.
Tendenzialmente gli "svapati" – così vengono chiamati i fumatori di sigaretta elettronica, perché fumandola si produce vapore e non fumo – hanno l'obiettivo di smettere di fumare, riducendo, nel frattempo, il rischio per la salute che si corre con le sigarette tout court.
La e – cig è uno strumento dotato di batteria ricaricabile. Il vapore inalato è prodotto dal riscaldamento di una soluzione composta da glicole propilenico, glicerolo, acqua e, a scelta del consumatore, da diverse percentuali di nicotina.
Il dibattito che si è scatenato nell'ultimo periodo riguarda la reale efficacia di questo apparecchio sull'annullamento della dipendenza dal fumo e del rischio di tumore. L'Istituto Superiore di Sanità avverte **che l'atossicità delle sigarette elettroniche ancora non è stata dimostrata** e, in effetti, le stesse aziende che lo immettono sul mercato non lo etichettano come prodotto farmaceutico; mentre molti medici di base ne sconsigliano l'utilizzo. Dunque, se vogliamo sintetizzare, **è stata introdotta sul mercato esclusivamente come prodotto di consumo.** C'è anche chi ipotizza che la polemica della comunità scientifica sia influenzata dagli interessi dello Stato, che detiene il monopolio sulla vendita del tabacco, e delle multinazionali produttrici. Insomma, se molte persone hanno pensato che con la sigaretta elettronica si possa facilmente smettere di fumare, senza "impazzire" e senza nessun danno per la salute, dovranno, invece, tener conto del fatto che le proprietà miracolose del prodotto non sono ancora state dimostrate in nessun modo; anche se se è appurato che l'atossicità della sigaretta elettronica è comunque inferiore a quella della classica, in quanto **non contiene catrame e antiossidanti.** Navigando tra i siti delle varie marche di sigarette elettroniche troverete spesso l'affermazione secondo cui "La sigaretta elettronica può essere considerata una sana alternativa al fumo di tabacco, poiché i componenti cancerogeni presenti nel fumo tradizionale sono assenti. Infatti non emette fumo derivante dalla combustione annullando così il rischio di malattie respiratorie, cancro e altro", mentre in un'altra pagina degli stessi siti, si avverte che "L'efficacia e la sicurezza di questi dispositivi per smettere e/o ridurre la dipendenza dal fumo, non sono mai stati effettuati".
Attorno alla e – cig, termine internazionale per indicare la sigaretta elettronica, si sta sviluppando un mercato molto importante, soprattutto in un momento di crisi come quello che stiamo attraversando. **In Italia si parla di un giro di affari di 100 milioni di euro**. Negli Usa, le multinazionali del tabacco stanno spostando i propri investimenti dalla sigaretta classica all'e – cig

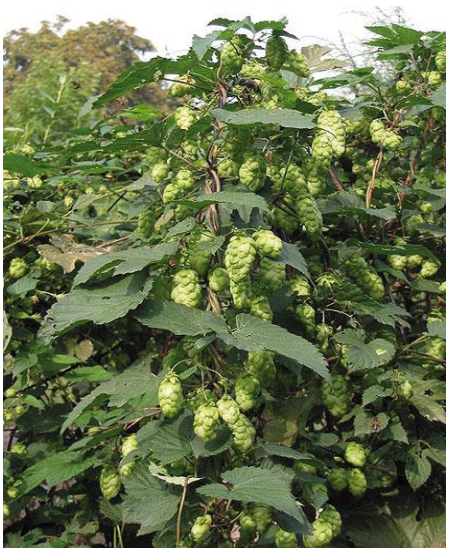
Birra, la "soluzione" per combattere cancro e diabete

Il luppolo potrebbe essere utilizzato nella produzione di nuovi farmaci, grazie alla presenza dei flavonoidi, che attivano importanti enzimi

di Maurizio Bruera

La **birra** è una delle più diffuse e più antiche bevande alcoliche del mondo. Per produrla, il malto viene immerso in acqua calda, dove – grazie all'azione di alcuni enzimi presenti nel malto stesso e dovuti alla germinazione – gli amidi presenti vengono convertiti in zuccheri fermentabili. Questo mosto zuccheroso può essere aromatizzato con erbe aromatiche, frutta o più comunemente con il **luppolo.**

Proprio quest'ultimo ingrediente, secondo un recente studio effettuato dall'**Università di Washington,** potrebbe aiutare la medicina nella lotta contro alcune delle malattie più gravi del momento. La speranza risiede negli alfa-acidi, più comunemente chiamati umuloni, che sono contenuti per natura nel luppolo. **Obiettivo** dello studio – coordinato dal professor Werner Kaminsky dell'Università di Washington e pubblicato sulla rivista Angewandte Chemie International Edition – era capire come queste sostanze funzionassero durante il processo di fermentazione del luppolo che si trova nella birra e quale fosse la loro reazione a contatto con altre. Tale scoperta potrebbe aprire **nuovi orizzonti** nel campo della medicina, grazie all'utilizzo che si può fare di queste sostanze per la cura di certe gravi patologie. Già tempo fa, **uno studio** condotto dai ricercatori dell'Istituto nazionale per la ricerca sul cancro di Genova e del dipartimento di Scienze biologiche dell'Università dell'Insubria aveva stabilito come la bevanda alcolica più famosa al mondo potesse essere importante per la **prevenzione** di patologie vascolari e di tumori. Nonostante ciò, adesso non si può pensare di poter abusare della birra solo per fini preventivi o per contrastare cancro e diabete. Nello studio italiano, in particolare, si attribuiva un particolare **potere preventivo** nei confronti di alcune malattie allo **Xantumolo**, un flavonoide scoperto diversi anni fa da alcuni studiosi dell'Oregon State University e contenuto nella birra. Tale sostanza naturale agirebbe in diversi modi. Da un lato sarebbe in grado di attivare dei particolari tipi di enzimi capaci di azionare il meccanismo carcinogenetico, dall'altra parte indurrebbe l'azione di un altro enzima coinvolto nei processi di detossificazione delle cellule. Stabilito pertanto quali siano le molecole giuste, in base alla loro disposizione, si potrà quindi pensare alla creazione di nuovi farmaci che sfruttino queste loro potenzialità ●



Il pecorino combatte il colesterolo

Per gli amanti di questo formaggio, arriva la versione salutare

di **Silvia Petrianni**

Avete mai sognato di gustarvi un bel piatto di pasta alla amatriciana, senza pensare al colesterolo, e per questo senza rinunciare a quella bella dose di formaggio pecorino che, come si dice popolarmente, "è la morte sua!"? Ebbene, sappiate che il sogno è diventato realtà. Anzi, per una volta, la realtà ha superato la vostra fantasia. È stato ideato un nuovo tipo di pecorino che, non influenza negativamente la colesteromia. A questo si è arrivati grazie alla ricerca del Dipartimento di Scienza Biomediche dell'Università di Cagliari, la Asl del capoluogo sardo, l'azienda ospedaliera Brotzu e l'Università di Pisa.

Seguendo **particolari tecniche di allevamento,** il latte prodotto dalle pecore è ideale per la realizzazione di questo nuovo formaggio. "Dagli studi – ha spiegato il dottor Sebastiano Banni, posto alla guida del gruppo di ricercatori – abbiamo riscontrato che con l'assunzione di pecorino Cla (acido linoleico coniugato, un grasso appartenente al gruppo degli Omega 3) è migliorata l'azione metabolica nei pazienti ipercolesterolemici e, addirittura, si è registrata una riduzione del colesterolo cattivo". Nel 2011, i ricercatori hanno condotto un esperimento su 40 pazienti, i quali, al posto del comune formaggio, hanno assunto 90 grammi di pecorino Cla per 21 giorni. Questa è stata l'unica modifica apportata al loro abituale regime alimentare. Al termine dell'esperimento, **il tasso del colesterolo nel sangue dei partecipanti è diminuito, in media, del 7%**. L'acido linoleico presente all'interno di questo formaggio agisce positivamente sul metabolismo. In effetti, la riduzione del grasso non è l'unico risultato interessante per il nostro organismo. Si tratta, infatti, anche di un **buon antiossidante, in grado di combattere i radicali liberi** continuamente prodotti dal corpo. Il "pecorino buono" è stato presentato nel mese di ottobre al Salone del Gusto di Torino, dall'azienda produttrice, l'Industria Casearia Argiolas di Dolianova, riscuotendo molto successo, soprattutto per il fatto che il prodotto, nonostante le modifiche, mantiene inalterate le caratteristiche organolettiche proprie del pecorino storico. Dunque, **il gusto e il profumo restano gli stessi di sempre.**

Il prodotto è stato messo in commercio nel novembre scorso, anche se non ha raggiunto ancora i supermercati di tutta Italia, ma **è possibile acquistarlo direttamente su internet,** cercando tra i prodotti della Argiolas Formaggi. L'azienda sarda ha creato un'intera linea di prodotti dedicata a chi ha particolari problemi di colesterolo o, semplicemente, a chi è attento alla qualità dell'alimentazione: "Salute & Bontà" comprende alimenti derivati del latte a base di Cla e Omega 3. Inoltre, contattando direttamente i venditori, per esempio sulla pagina facebook di Argiolas Formaggi, potete aggiornarvi sull'apertura dei nuovi punti vendita. Proprio di recente, il Mercatino Conca D'Oro a Roma è diventato cliente dell'azienda sarda. Dunque, il posto più vicino per acquistare il pecorino cla attraverso la vendita diretta, in questo momento è in via Conca D'Oro 143 nel quartiere Montesacro della Capitale.

Il prodotto CLA, ricco di acidi grassi antiossidanti che riducono fino al 7% il tasso di colesterolo nel sangue, prodotto dall'azienda sarda Argiolas.

Soul Wellness: Beauty & SpA per il Tuo Relax

Un ambiente sofisticato, sensuale ed avvolgente al centro di Latina

Soul Welness è l'unicaSpA a Latina dedicata totalmente al benessere psicofisico della persona. Si trova proprio nel centro della città e più precisamente all'interno dell'Hotel Europa, in via Emanuele Filiberto, proprio all'imbocco di piazza del Popolo.
Lo spazio destinato al centro benessere, presente all'interno dell'unica struttura alberghiera di lusso a Latina, è stato ristrutturato nel mese di dicembre del 2012 e preso in gestione dal gruppo Soul Welness: una realtà aziendale formata da **professionisti e consulenti del settore,** della comunicazione e dell'organizzazione aziendale, che ha voluto portare una nuova impronta di professionalità ed organizzazione nel settore. Si tratta di una contesto che vede impegnate tutte le eccellenze pontine, proprio per questo, per i trattamenti estetici, sono stati scelti i prodotti della Janssen Cosmeceutical, che offrono un alto livello di qualità e totale certezza sui risultati ottenuti, risultati comprovati anche dalle molte certificazioni e premi internazionali del settore.
Parliamo di una struttura importante: **400 mq tutti dedicati alla cura del corpo**, 6 cabine, un'ampia piscina riscaldata con cascata, idromassaggio e giochi d'acqua, una zona relax adiacente, ideale anche per cene, feste e aperitivi, che Soul Welness ha già avuto il piacere di organizzare in questi primi mesi di attività, una sauna con zona relax dedicata e una piccola palestra. All'interno di questi 400 mq sarete seguiti da veri professionisti, in grado di offrirvi **il meglio dei servizi spa, estetica e massaggi**.
Avrete a disposizione personal trainer per i vostri esercizi di pilates. Potrete sperimentare lo yoga a bordo piscina, lo watsu e la riabilitazione in acqua.

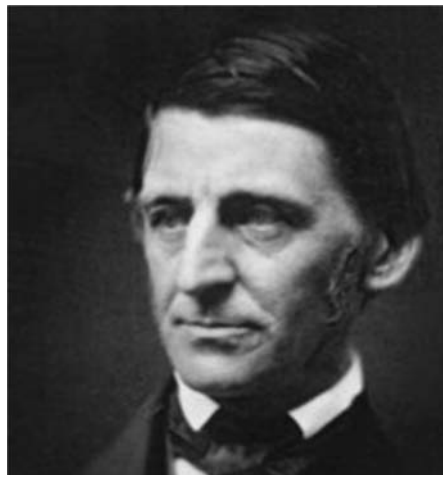
Da Soul Welness sarete seguiti attraverso un percorso personale. Per chi è interessato, infatti, il centro prevede una **consulenza estetica, per una diagnosi di viso e corpo.**
Entrare in questa SpA, significherà venire coccolati da veri esperti del settore, in un ambiente sicuro e molto rilassante

Paralisi da analisi

Chi passa troppo a pianificare corre il rischio di superare una soglia di non ritorno

di **Gianluca Bellofatto**

Qualche anno fa ho lavorato insieme a una persona con una maniacale propensione alla pianificazione; non che pianificare sia sbagliato, anzi, ma come in ogni sfera della vita è l'equilibrio l'arma segreta del successo! Ogni volta che c'era un nuovo progetto, prendeva carta e penna e iniziava a scrivere e fin qui, come direbbe un mio caro amico, "merita un applauso!". Dopo una prima fase preparatoria chiedeva una riunione, e anche qui: "applauso!".
Col mio team l'abbiamo assecondato perché è giusto mettere su carta ciò che poi andrà creato, ma dopo la prima riunione chiedeva la seconda, e poi la terza, e ancora riunioni. A un certo punto gli abbiamo suggerito di passare alla fase successiva, ossia quella dell'azione! Ma niente, lui continuava a invocare "punti di situazione", riunioni, studi, approfondimenti, in modo che l'esecuzione venisse fatta in modo perfetto! Non conoscendo bene questa persona, inizialmente gli ho dato retta, ma dopo qualche settimana ho capito che aveva contratto una strana "malattia", la cosiddetta "paralisi da analisi!". Inutile dirlo: è ancora lì alla ricerca della perfezione che non troverà MAI! Negli anni ne ho incontrate tante di persone così, persone preparate, spesso con un background culturale di spessore ma prive di quell'ingrediente necessario alla realizzazione di qualsiasi progetto: l'azione massiccia! Per ragioni legate all'attività di trainer, ogni anno frequento corsi di aggiornamento sul tema dello sviluppo personale e professionale con i migliori formatori mondiali, e in tali sedi incontro persone che conosco da anni e insieme condividiamo i risultati raggiunti.
Spesso, la cosa che mi lascia incredulo, è la scoperta che un numero significativo di persone è allo stesso punto dell'anno precedente, e non parlo dei meno bravi, mi riferisco ai "fenomeni", che però, guarda caso, dicono: prima di... devo perfezionare questa o quella cosa. Non bisogna essere degli psicologi per capire che il motivo principale dell'eccessiva pianificazione è la paura, sì: paura di sbagliare! Ralph Waldo Emerson, il grande filosofo americano, ha scritto un'ovvietà per nulla banale: "Fa ciò che ti fa paura e la fine della paura è assicurata." La mia esperienza conferma ciò! Chi passa troppo a pianificare corre il rischio di superare una soglia di non ritorno: quella in cui la ricerca della perfezione teorica diventa l'unico obiettivo! Nella vita ho imparato che dopo una giusta e indispensabile pianificazione è necessaria una massiccia dose di azione: questa è l'unica strada per ottenere ciò che vogliamo, perché ciò che si frappone tra noi e i nostri sogni siamo noi stessi! Caro amico, gentile amica, se desideri ottenere risultati misurabili nel campo del "visibile", dopo aver pianificato parti a razzo con un'azione massiccia nella giusta direzione e i tuoi sogni si avvereranno!



www.supertraining.it

SUPER TRAINING - UNIVERSITY - Training for your life!

Venerdì 24 maggio

Robin Sharma, autore del best seller "Il monaco che vendette la sua Ferrari" (3.000.000 di copie vendute) ed esperto di leadership di fama mondiale, verrà per la prima volta in Italia! A organizzare il corso sarà il "Club Mondiale della Formazione" e Super Training è stato scelto come partner dell'evento.
Oltre a Robin Sharma, il 24 maggio a Vicenza ci sarà anche Joseph Mcclendon, alter ego di Anthony Robbins nel suo famoso corso "Unleash the Power Within".
Per l'occasione Super Training ha organizzato un pullman che partirà da Aprilia.

Se sei interessato a partecipare scrivi a: robinsharma.vicenza@gmail.com
Partecipando al corso di Robin Sharma tramite Super Training University riceverai inoltre un bonus di grande valore.

Info: 329 49 30 280

GENESI
CITY BEAUTY FARM

DermaScyne

Novità 2013

Finalmente anche
in Italia il Siero lifting istantaneo
che in SOLO 60 SECONDI
CANCELLA LE TUE RUGHE
per tutto il giorno

Prezzo Lancio
€ 29,90
fino al 8 marzo

PROVA GRATUITA

In esclusiva presso:

GENESI CITY BEAUTY FARM
Via Cavalieri di Vittorio Veneto ang. Via Montegrappa APRILIA (LT)
INFO 06/9275236 www.centrobenesseregenesi.it

Sfera Magazine **Live**

Guarda il video di GENESI
Scarica l'applicazione sul tuo telefono
http://gettag.mobi

Sensibilità a quattro zampe

Il labrador è una delle razze canine maggiormente predisposta al rapporto con l'essere umano

di **Silvia Petrianni**

Il cane è davvero il migliore amico dell'uomo. Non si tratta di un luogo comune ma di una verità ormai comprovata anche a livello scientifico e, di conseguenza, legislativo. Proprio di recente, l'Unione Europea ha riconosciuto lo stato di essere senziente non solo alla specie canina ma a tutti gli animali.
Il cane è particolarmente predisposto alla collaborazione; possiede, infatti, un'identità collettiva e non individuale e, soprattutto, a differenza del lupo, da cui discende, ha un rapporto molto stretto e, spesso, di dipendenza dall'uomo, che nel corso dei secoli, addomesticandolo, ha influito sul suo processo evolutivo. Il cane e l'uomo, insomma, si sono scelti.
Eppure la comunicazione del cane differisce dalla nostra, è basata su un linguaggio non verbale, che una persona intenta ad adottarne uno ha il dovere di conoscere e approfondire.
Tutti i cani stabiliscono un rapporto particolare con l'essere umano ma vogliamo concentrare l'attenzione su una razza che ha manifestato un comportamento tale da venire introdotta all'interno di particolari gruppi sociali e al fianco di individui con specifiche caratteristiche.
Struttura corporea di un certo livello, comportamento deciso, il Labrador Retriver ha tutte le caratteristiche caratteriali che si possono chiedere a un cane per vivere tranquillamente in famiglia. Protettivo, dolce e giocherellone, di compagnia per gli anziani, obbediente.
Il club italiano definisce il Labrador come un animale "intelligente, entusiasta e docile, desideroso di compiacere, di indole buona senza traccia di aggressività o eccessiva timidezza".
L'allegria e la socievolezza di questo "quattro zampe" sono talmente spiccate che viene spesso utilizzato nella pet **therapy di bambini con problemi psicologaici e ciechi.** Di recente, sulla rete ha spopolato il video di un bambino affetto da sindrome di down al fianco di un Labrador, dimostratosi estremamente sensibile, nonostante la sua mole, nel capire la delicatezza da assumere nel rapportarsi con un piccolo con problemi diversi rispetto ai suoi coetanei.
Tuttavia, perché queste situazioni vengano a crearsi è necessaria una buona educazione del cane, che arrivando a pesare anche 40 chili in età adulta, può diventare difficilmente gestibile da parte di un bambino. Quello è certo per gli esseri umani vale anche per gli altri animali: alle innate predisposizioni deve essere associato un clima educativo adatto a permettere che si sviluppino al meglio e in tutte le loro potenzialità
Così come anche il bambino deve essere educato al rapporto con l'animale, che ha bisogno di essere rispettato nei suoi movimenti e nelle sue esigenze.
La sua compagnia è così piacevole che **viene introdotto nelle terapie per com-**

battere la depressione, disturbo che molto spesso colpisce gli anziani. Sono i suoi piccoli gesti di gioia che arrivano in soccorso. La sua socievolezza, poi, renderà le passeggiate nei parchi delle occasioni per conoscere nuove persone, non solo perché già il fatto di possedere un cane è qualcosa che attira gli altri passanti ma anche perché sarà proprio lui a cercare il contatto con altri individui. Per chi vuole adottare un Labrador, è consigliabile rivolgersi agli allevamenti, all'interno dei quali sarete seguiti nella scelta giusta. L'allevatore, infatti, sarà in grado di capire, in base al contesto in cui l'animale verrà inserito, qual è il cucciolo che risponde caratterialmente alle esigenze delle persone che con lui convivranno. Per esempio, nel caso di una famiglia con bambini piccoli, l'esperto vi consiglierà il soggetto meno dominante, che solo lui è davvero in grado di riconoscere.

Dopo avervi svelato le grandi capacità relazionali del Labrador Retriver, è quasi banale spiegare anche agli adulti che il cane in questione apporterà dei cambiamenti positivi nella loro vita.

Resta da dire che, se amate tanto gli animali ma non avete molto spazio durante la giornata per prendervene cura, visto che la loro esigenza di relazionarsi – oltre ai bisogni pratici che un cane ha – è davvero tanta, evitate di adottarne uno. Stiamo parlando di un animale senziente, cioè in grado di provare emozioni, di dare significato agli eventi e di avere aspettative. Vi abbiamo parlato delle caratteristiche del Labrador Retriver ma i canili di tutta Italia sono pieni, per cui scegliere il vostro compagno a quattro zampe qui è un'azione che denota sensibilità. Tra l'altro, la scelta non deve essere diretta per forza verso un cucciolo, perché anche con i cani adulti è possibile instaurare un bellissimo rapporto.

La decisione di introdurre un animale in famiglia non si può prendere con leggerezza, implica responsabilità emotive e pratiche ma, una volta fatta, anche positività alla propria vita

Foto/ Make up: Massimo Daniele

La Birra in Testa

Dalla principessa Theodora a oggi, i segreti di una delle bevande più amate

di Silvia Petrianni

La leggenda narra che, nell'XII secolo, la principessa Theodora di Grecia facesse lunghi bagni nella birra calda per riacquistare giovinezza e poi si immergesse nella birra fredda per mantenere questi stessi benefici.
In molti casi, se vi foste recati da un parrucchiere intorno agli anni sessanta per una messa in piega con i bigodini, probabilmente egli avrebbe utilizzato proprio **la birra come fissatore.**
Con il progresso della scienza in tutti i campi, anche in quello della bellezza e della salute, la birra, e non solo, ha lasciato spazio ai prodotti industriali ma, nonostante tutto, dietro lo status di semplice bevanda, ha continuato a conservare, in segreto, le sue proprietà.
Più di recente, la storia di questo prodotto sta prendendo un'altra piega, soprattutto da quando sempre più persone hanno preso consapevolezza di quanto siano efficaci i rimedi naturali per la cura della salute e della bellezza.
La birra contiene una serie di molecole determinanti per lo splendore della chioma. A parte la vecchia e nota storia secondo cui l'applicazione della birra in testa, schiarisce i capelli, sicuramente contribuisce a renderli più sani. Per esempio, gli alti livelli di vitamina B e di zuccheri naturali rendono la **chioma più folta e lucida.** Bisogna preparare una soluzione composta da due tazze di acqua tiepida, due di aceto di mele e una lattina di birra; lavare i capelli con questo mix e lascialo agire per dieci minuti, dopodiché risciacquare con acqua tiepida.
Lo stesso procedimento aiuta a rafforzare il capello, visto che la birra contiene anche una buona quantità di proteine, e ristruttura le doppie punte.
Altra ricetta è quella **per i capelli sfibrati.** Questa volta è necessario amalgamare due cucchiai di birra e un tuorlo d'uovo, applicare il tutto sulla cute e la lunghezza del capello, lasciando agire per trenta minuti e, ancora, eliminare la soluzione con acqua tiepida.
Ma la questione non si limita ai capelli. Ce n'è anche per la pelle. Infatti, il lievito della birra agisce sull'epidermide ammorbidendola. Allora, si passa a mescolare due bottiglie di birra scura in mezzo litro d'acqua e applicare il tutto sulla pelle lasciandolo agire per cinque minuti.
Per liberarvi dalla stanchezza dei piedi usate la birra fredda: immergete i piedi in un catino con acqua e qualche bottiglia di bionda per venti minuti. Infine, certo non è la stagione adatta per questo ultimo consiglio ma potete farne tesoro per la prossima estate: cospargendovi addosso il contenuto di una lattina di birra, la vostra abbronzatura risulterà impeccabile e omogenea ●

Vitamina B e zuccheri naturali costituiscono gli elementi che rendono il prodotto un vero toccasana per il capello, la bellezza della pelle e stanchezza dei piedi.

Cinema

Il lato positivo

dal 7 marzo nelle Sale

Titolo oroginale: **The Silver Lining Playbook**
Regia: **David O. Russell**
Produzione: **USA 2012**
Distribuzione: **Eagle Pictures**
Durata: **122 minuti**

di Stefania Cocco

Il **7 marzo** uscirà nelle sale italiane l'ultimo lavoro del regista **David O. Russell Il Lato Positivo** (trasposizione italiana non troppo felice del titolo originale **The Silver Lining Playbook).** La commedia, tratta dal romanzo **"L'orlo argenteo delle nuvole" di Matthew Quick,** narra la storia di Patrick, un ragazzo problematico che a causa del suo disturbo bipolare non riesce ad essere padrone della propria vita e a fare di sé la persona che vorrebbe. Pat in effetti viene travolto da una collezione di pesanti fallimenti che minano la stima dei genitori nei suoi confronti e portano ineluttabilmente alla rottura con la moglie Nikki. Sarà proprio a causa di un tradimento di Nikki colto in flagrante che Pat perderà le staffe aggredendola violentemente, cosa che lo porterà a trascorrere un periodo di ricovero in una clinica psichiatrica. La perdita del lavoro conseguente al lungo periodo di riabilitazione, costringe lo sfortunato ragazzo a rifugiarsi nella casa dei propri genitori con i quali ha però un rapporto conflittuale, soprattutto con il padre interpretato da un Robert De Niro calato finalmente in una parte degna del suo calibro. Grottesco è il confronto fra l'inettitudine di Pat e la carriera brillante ed impeccabile del fratello, ma il ragazzo, carico di positività e coraggio, vuole mettere finalmente ordine nella propria vita. Deciso più che mai a riconquistare sua moglie, Pat si sottopone a serrate letture di classici e a faticose sedute di jogging per cercare di diventare a tutti i costi l'uomo che Nikki desidera. Ma come succede a volte nella vita - e sempre nelle commedie sentimentali - Pat incontra per caso Tiffany, una giovane ragazza che modificherà il corso degli eventi e la sua vita. Tiffany è una giovane ragazza tanto bella quanto stravagante, anche lei emotivamente instabile e fragile per essere rimasta vedova in un'età troppo precoce. Fra i due si instaura immediatamente un'alchimia ed un rapporto di amicizia decisamente bizzarro, fatto di intimità ed animati litigi, una trama di continui alti e bassi. La narrazione del film è incentrata sulla psicologia dei due personaggi e si regge sul ritmo serrato dei dialoghi, sempre vivacissimi e divertenti. Pat e Tiffany si aiutano a vicenda e senza accorgersene si ritrovano ad essere uno la spalla dell'altra e ad accettarsi a vicenda per quello che sono. La pellicola, che merita di essere vista per la freschezza e soprattutto per la magistrale interpretazione dei due attori protagonisti, **Bradley Cooper e Jennifer Lawrence,** nel finale cede purtroppo ad un sentimentalismo troppo edulcorato e scontato. Tiffany chiederà a Pat di partecipare ad una improbabile ed ambiziosa gara di ballo che coronerà in qualche modo la rinascita dei due giovani attraverso una ritrovata genuinità ed una maggiore fiducia in se stessi. Un finale che risulta un tantino frettoloso ma certamente ottimista. The Silver Lining Playbook ha debuttato al **Toronto International Film Festival** lo scorso settembre, aggiudicandosi il **People's Choice Award.** È inoltre **candidato a ben 8 Premi Oscar**

Dal 7 marzo nelle sale la commedia del regista David O. Russell tratta dal romanzo "L'orlo argenteo delle nuvole" di Matthew Quick.

04/03/2013
Tutto parla di te
Regia
Alina Marazzi
Genere - Drammatico

Pauline ritorna a Torino dopo una lunga assenza. Partita per fare una ricerca sull'esperienza e i problemi della maternità, si ritrova ad affrontare il suo passato, dove ha sepolto un segreto doloroso. Ogni mattina si incontra con Angela...

07/03/2013
Il lato positivo
Silver Linings Playbook
Regia
David O. Russell
Genere - Commedia

Dopo otto mesi in cura presso un ospedale psichiatrico, Patrick torna a casa dai genitori. Il maggiore ostacolo alla sua convalescenza è che non riesce a dimenticare l'ex-moglie Nikki, che l'ha lasciato proprio a causa dei suoi problemi...

07/03/2013
Il grande e potente Oz
Regia
Sam Raimi
Genere - Fantastico

Il film racconta come il celebre e amato mago, creato da L. Frank Baum, sia arrivato nel mondo di Oz. Quando Oscar Diggs, un piccolo mago circense dall'etica dubbia, viene scagliato dal polveroso Kansas al vivace regno di Oz,...

07/03/2013
Just Like a Woman
Regia
Sergei Loznitsa
Genere - Drammatico

Lezioni di danza del ventre e fughe rocambolesche per una casalinga (Sienna Miller), casalinga annoiata in Just Like a Woman, pellicola diretta dal francese Rachid Bouchareb autore di London Boulevard...

07/03/2013
Amiche da morire
Regia
Giorgia Farina
Genere - Commedia

Il film racconta una storia che si svolge d'estate su un'isoletta del Sud Italia. In questa realtà, divisa tra modernità e retrogrado tradizionalismo, si snodano le vite di tre donne, che malgrado le notevoli diversità si trovano costrette a far fronte comune...

14/03/2013
Ci vediamo domani
Regia
Andrea Zaccariello
Genere - Commedia

Marcello Santilli è continuamente alla ricerca dell'occasione della vita, ma le sue grandi idee per arricchirsi in modo facile e svoltare si rivelano sempre delle fregature! Con una moglie stufa di fargli da madre ed una figlia ...

14/03/2013
Buongiorno papà
Regia
Edoardo Leo
Genere - Drammatico

Andrea (Raoul Bova) è un 38enne single, donnaiolo e superficiale, che scopre di essere padre di un'adolescente. La ragazza si trasferisce a casa sua insieme con il nonno fricchettone...

14/03/2013
La frode
Regia Nicholas Jarecki
Genere - Thriller

Il magnate Robert Miller, alla vigilia del suo 60esimo compleanno, sembra il ritratto del successo sia negli affari che nella vita familiare. Ma dietro la facciata dorata, Miller sta in realtà cercando disperatamente di vendere il suo impero ...

14/03/2013
11 Settembre 1683
Regia
Renzo Martinelli
Genere - Storico

Il film ripercorre la vita di Marco da Aviano, il frate cappuccino che ebbe un ruolo decisivo nella battaglia di Vienna del 1683, quando i cristiani fermarono l'avanzata dell'esercito turco. La vittoria della Lega Santa sull'esercito ottomano cambiò la storia dell'Europa....

21/03/2013
Attacco al Potere - Olympus H. Fallen
Regia
Antoine Fuqua
Genere - Azione

La Casa Bianca è messa sotto assedio da un gruppo di terroristi. A fermare l'attacco viene chiamato un ex agente dei servizi segreti (Gerard Butler). Sceneggiato dai debuttanti Creighton Rothenberger e Katrin Benedikt, il film è un action movie...

21/03/2013
Benvenuto Presidente!
Regia
Riccardo Milani
Genere - Commedia,

Claudio Bisio è un montanaro amante della pesca che diventa presidente della Repubblica per un errore dei partiti. L'uomo nuovo arrivato alla massima carica dello Stato varcherà la soglia della residenza romana in stivaloni da pescatore...

28/03/2013
Marsupilami
Regia
Alain Chabat
Genere - Commedia

Il giornalista Dan Geraldo è arrivato nelle selvagge terre della Palombia per inseguire un clamoroso scoop, quando si ritrova di fronte a una situazione che non aveva mai osato immaginare. Grazie all'intraprendente guida locale Pablito, è coinvolto...

28/03/2013
The Host
Regia
Andrew Niccol
Genere - Fantascienza

Questo film narra di un'invasione aliena messa in atto da un esercito di entità extracorporee, note come "anime", in grado di occupare le menti degli esseri umani cancellandone la coscienza e trasformandone i corpi in involucri da controllare...

28/03/2013
Stoker
Regia Chan-wook Park
Genere - Drammatico

Dopo la morte del padre in un incidente d'auto, nella vita della giovane India irrompe improvvisamente lo zio Charlie, di cui la ragazza ignorava l'esistenza. L'uomo si trasferisce nella casa divisa dalla giovane solitaria con la madre emotivamente instabile...

31/01/2013
Un giorno devi andare
Regia
Giorgio Diritti
Genere - Storico

Augusta, una giovane donna italiana di poco più di trenta anni, giunge in Amazzonia per reagire ad alcune vicende personali particolarmente dolorose. Affianca una suora amica della madre nel lavoro con le comunità indigene,...

Teatro

La casa dei silenzi

dal 16 al 31 marzo

di Silvia Petrianni

Torna ad Aprilia "La casa dei silenzi". Dopo il grande successo degli scorsi anni, Gianni Bernardo ha deciso di riproporre lo spettacolo che nel marzo del 2011 aveva incantato il gli spettatori, scegliendo come luogo teatrale uno spazio inventato al centro della città. Ogni sera, per un mese, aveva intrattenuto un pubblico di trenta spettatori, facendo loro conoscere **la magia particolare del teatro che, in contrasto con la singolarità del luogo, si manifesta in tutta la sua forza e carica di positività**. Ancora una volta nel mese di marzo, più precisamente a partire dal giorno 16, tutte le sere alle 21, grazie all'iniziativa del Teatro Finestra, Bernardo accoglierà i suoi ospiti all'interno di una nuova e suggestiva ambientazione. "Sarà un evento originalissimo – ci ha spiegato l'attore – all'interno del teatro ex Claudia che, per l'occasione, si trasformerà in una sorta di set cine – teatrale".

"La casa dei silenzi" **è uno spettacolo creato a partire dall'opera "L'uomo dal fiore in bocca" di Luigi Pirandello.** Il protagonista della scena e del romanzo ha un epitelioma alla bocca, che lo spinge a indagare il senso dell'esistenza umana, il suo mistero. Accompagnato dall'ombra della morte, questo personaggio inizia a guardare la vita in maniera diversa, con un'attenzione ai dettagli che la mente di un uomo fisicamente sano immancabilmente trascura. In questa celebrazione delle "piccole cose" dell'esistenza Bernardo coinvolge in maniera diretta il pubblico di spettatori. Non sveliamo i particolari per coloro che non hanno mai assistito a un suo spettacolo e che hanno intenzione di provare quest'esperienza.

La scelta di determinati luoghi per le rappresentazioni teatrali ha una motivazione che si ritrova anche nella tematica di Pirandello, la cui scrittura è sempre stata destinata al pubblico di lettori e a quello della rappresentazione teatrale: **il rapporto tra attore e spettatore e lo smantellamento dell'estetica borghese.**

Uno spettacolo, dunque, che mette a nudo l'incomunicabilità di cui è soventemente vittima la nostra vita

Prevendita biglietti presso il Teatro Europa di Aprilia.
Info: 3478561181

Teatro

SPAZIO 47 APRILIA

Edipo cronaca
Spazio 47
Via Pontina Km 47,015 - Aprilia
dal **01/03/2013** al **02/03/2013**

La tela del ragno
Teatro Europa
Via Giovanni XXIII, 32 - Aprilia
il **03/03/2013**

SPAZIO 47 APRILIA

Hate mail
Spazio 47
Via Pontina Km 47,015 - Aprilia
dal **14/03/2013** al **15/03/2013**

La casa dei silenzi
Teatro Ex Claudia
Via Pontina - Aprilia
dal **16/03/2013** al **31/03/2013**

Donnacce
Teatro Europa
Via Giovanni XXIII, 32 - Aprilia
il **24/03/2013**

Solo andata
Auditorium "Rosselli"
Via Carroceto - Aprilia
dal **17/03/2013**

Concerto

22 marzo
Tendastrisce
Roma

di Stefania Cocco

Gli Afterhours nascono a Milano nella seconda metà degli anni '80 immettendosi prepotentemente nella scena alternativa italiana con un rock eclettico e aggressivo.
La svolta significativa per il gruppo avviene nel '95, anno di pubblicazione di Germi, album ruvido ed innovativo per il panorama italiano di quegli anni, con cui gli **Afterhours** si affinano stilisticamente e maturano la scelta di abbandonare i testi in inglese per cantare in italiano, rivolgendosi chiaramente al pubblico nostrano.
Il successo riscosso con Germi si consolida nel '97 con l'uscita di "**Hai paura del buio?"**, l'album indiscutibilmente più riuscito del gruppo, una tempesta hardcore considerato una pietra miliare del rock italiano. Nel '99, con **Non è per sempre,** gli Afterhours cambiano notevolmente direzione orientandosi verso sonorità pop e più melodiche, ma sarà l'uscita dal gruppo del chitarrista **Xabier Iriondo** a determinare un momento di cambiamento per il complesso milanese. I dischi successivi in effetti - **Quello che non c'è, Ballate per piccole iene, I milanesi ammazzano il sabato** - risentiranno della sua mancanza e condizioneranno anche la cupezza delle atmosfere e dei testi, deludendo le aspettative del pubblico più esigente. Nel 2009 il gruppo vince il **Premio della Critica "Mia Martini"** salendo sul palco del **59°Festival di Sanremo** con **"Il paese è reale".** Il brano non sarà inserito in nessun album ma verrà inglobato in una raccolta di proposte musicali dal titolo **Afterhours presentano: Il Paese è reale (19 artisti per un paese migliore?)** con l'intento di promuovere musicisti italiani emergenti e di « contribuire ad infrangere quella cortina d'indifferenza che penalizza la nuova musica ». La raccolta è il prodotto di un più ampio progetto di collaborazioni ed esibizioni live che insieme al progetto **"Tora! Tora!"**, festival itinerante che riunisce il meglio della scena indipendente italiana, rivela la sensibilità del gruppo verso la buona musica che non riesce ad emergere per motivi di mercato ed arretratezza culturale.
Nel 2011, dopo ben quattro anni dall'ultimo lavoro, esce **Padania**, album firmato **Germi** - l'etichetta degli stessi Afterhours - e nuovamente supportato da Xabier Iriondo. Questo felice ritorno sembra riportare il complesso agli antichi fasti e riscuotere di nuovo molto successo. L'ambiente milanese ancora una volta è al centro dell'interesse della band che ne descrive appieno le idiosincrasie e la folle vita frenetica. «Padania non ha confini geografici - dice **Manuel Agnelli** - leader del gruppo - è uno stato della mente e dell'anima. È il nome che meglio rappresenta la disperazione di uomini che sanno di poter avere tutto tranne che se stessi. È una corsa impazzita ad occhi chiusi sperando di arrivare più lontano possibile da quello che non vogliamo sapere di essere. È la forza oscura che ti spinge a diventare quello che non sei».
Il nuovo album si presenta come un mosaico di brani distopici che spaziano fra le ambiguità tonali del primo novecento sinfonico (avvalendosi della presenza del violino di **Rodrigo D'Erasmo)**, frammenti di ballate classiche e più vertiginose sperimentazioni nell'ambito del free-jazz **(Io so chi sono). I "Messaggi promozionali"** inseriti nel disco ricordano gli intermezzi pubblicitari di **The Who Sell Out** tradotti in chiave tragica con l'intento di denunciare lo stato di decadenza del proprio tempo e della propria terra d'origine ("terra meravigliosa, brutto paese"), come soltanto un disco indipendente può fare .
Il 2012 è per gli Afterhours un anno ricco di premi e riconoscimenti. Fra i più prestigiosi spiccano la **Targa Tenco per il "miglior album" dell'anno ed il PIMI (Premio Italiano per la Musica Indipendente) come "miglior gruppo"**. Il nuovo anno vedrà la band impegnata in un nuovo tour per i club di tutta Italia - il **"Club tour 2013"**.
È prevista una **data romana al Tendastrisce il 22 marzo**

Concerti

12/04

Gianna Nannini
Palalottomatica
Piazzale dello Sport (zona EUR) - ROMA

26/04

Steve Hackett - Genesis Revisited
Teatro Sistina
Via Sistina, 129 - ROMA

04-05/04

Elio e le Storie Tese
Auditorium Conciliazione
Via della Conciliazione, 4 - ROMA

Rimedi anti-occhiaie

Problema sempre più diffuso: cause e soluzioni per combatterle

di Stefania Saralli

Chi non soffre di occhiaie scagli la prima pietra. Già, questo antiestetico difetto, oltre a sottrarre fascino allo sguardo, è sintomo di una vita sregolata e, nota dolente, mai come in questo periodo si è maniestaro anche nei bambini della più tenera età. Ma cosa sono le occhiaie? Non tutti sanno che il sottile strato di epidermide situato sotto gli occhi è particolarmente ricco di capillari, molto fragili e sottili, che una volta rotti riversano piccole gocce di sangue che si espandono nel tessuto epiteliale sottostante, dove risiedono per molto tempo, assieme a un innaturale accumulo di pigmenti di melanina e linfa.

Tale vasodilatazione rappresenta il motivo fisiologico per cui compaiono quegli antiestetici aloni scuri sotto le palpebre dei nostri occhi, provocando disagio nei soggetti colpiti da questo fastidioso disturbo.

Chi ne soffre, lo può confermare: a volte, il correttore da solo non basta per coprire questo fastidioso disturbo. Come sempre, dunque, la natura ci dà una mano. **Un valido alleato per attenuare le occhiaie, infatti, sono gli impacchi. Il più efficace è senza dubbio quello alla camomilla.**

Una volta procurati i fiori di questa pianta – freschi o secchi – dovete immergerli in un pentolino colmo d'acqua e portare a ebollizione.

Quando i fiori avranno rilasciato la loro essenza assieme alle sostanze nutritive, immergete dei dischetti di cotone nella camomilla assicurandovi che sia tiepida e posizionateli sugli occhi. Una volta che gli impacchi imbevuti di camomilla saranno diventati freddi, imbevete di nuovo i dischetti, ripetendo l'operazione tre o quattro volte. Effettuate la procedura una o due volte al giorno e già dopo la prima settimana potrete vedere qualche miglioramento.

Un altro impacco dall'effetto assicurato è quello all'acqua di rose. Sarebbe buona norma intiepidire l'acqua di rose, che però può essere utilizzata anche a temperatura ambiente. Imbevete dei dischetti di cotone nella soluzione e tamponate leggermente le occhiaie in modo che la pelle assorba il liquido. Effettuate la procedura due o tre volte al giorno e potrete vedere dei risultati già dopo la prima settimana di trattamento. L'operazione può essere effettuata anche con olio di mandorle, olio di noci e olio di jojoba, per rendere la pelle più elastica e idratata.

Spesso è sufficiente assumere uno stile di vita sano ed equilibrato, che abbondi in valvole di sfogo per far fronte allo stress quotidiano. Naturalmente, non può mancare una dieta equilibrata, ricca in vitamina C – presente negli agrumi, nei kiwi, nei broccoli e nei frutti di bosco –e l'esercizio fisico, meglio se svolto all'aria aperta.

Prodotti Naturali fai da Te...

Gel semi di lino

60 gr semi di lino
400 ml di acqua

Lasciare i semi di lino in ammollo in acqua per una notte, in modo che si formino le mucillagini.

Il giorno dopo riscaldate il tutto sul fornello, finché i semi di lino non saranno saliti in superficie. Tenete la fiamma alta fino all'ebollizione, dopodiché continuate a fuoco lento.

Quando il gel si è formato, passate tutto attraverso un colino e aggiungete, mescolando, un cucchiaino di succo di limone.

Trasferite il gel in un contenitore chiuso e conservatelo in frigo (non più di tre giorni). Potete anche metterlo in congelatore e scongelare bla dose di cui avete bisogno all'occorrenza.

Le principali cause sono una errata alimentazione e una routine stressante. Un migliore stile di vita e impacchi di camomilla diminuiscono notevolmente il gonfiore delle occhiaie

Tisana tibetana il segreto della forma dei monaci Buddisti

La verità sull'ultima novità dimagrante che ha spopolato sul web

di Silvia Petrianni

Spesso abbiamo parlato di diversi prodotti utilizzati per aiutare nel dimagrimento. Lo scorso mese è stata dedicata una pagina al chetone di lampone del dottor Oz, che ultimamente sta spopolando nuovamente su internet con nuovi prodotti.
È impressionante il tam tam che si sta sviluppando sui social network per quanto riguarda l'ultima "scoperta" in fatto di dimagrimento: la tisana dei monaci tibetani.
In molti dei link apparsi sotto i nostri occhi, è scritto che la tisana in questione ha il potere miracoloso di fa dimagrire anche 21 chili in poche settimane.
Mettendo da parte i casi di intolleranza alimentare, per cui l'eliminazione dell'alimento "incriminato" può provocare una perdita molto veloce di peso, qualsiasi medico, convenzionale e non, ha sempre precisato che il dimagrimento può verificarsi solo in seguito all'assunzione di **comportamenti alimentati corretti** e che i diversi integratori devono essere associati alla dieta e, preferibilmente, a un buon esercizio fisico. Ancora, **la scelta di un qualsiasi integratore deve essere ben ponderata**, perché esclusi gli effetti collaterali, le difficoltà che possiamo incontrare durante una dieta sono soggettive; dunque, è fondamentale scegliere l'integratore in base alle proprie peculiari carenze. Esistono, poi, prodotti che hanno caratteristiche generali e valide per chiunque, come quelli che eliminano le tossine dal corpo e fungono da antiossidanti.
È il caso della tisana tibetana, che sostiene chiunque in un'alimentazione dietetica ma non ha poteri miracolosi. La sua origine è molto lontana nel tempo. La sua preparazione, i suoi principi e i suoi effetti sono descritti nel manuale di medicina per buddisti redatto nell'VIII secolo d.C.
L'elemento fondamentale è il bere la tisana in questione almeno 3 volte al giorno. Si tratta di una miscela di erbe: tulsi, citronella, aloe vera, antiossidanti sulfur dioxide, tè verde, erbe aromatiche, petali di fiordaliso, più qualche **ingrediente segreto.**
Oltre a favorire la metabolizzazione dei grassi e l'eliminazione delle tossine, mantiene il corpo in forma e carico di energia, e fornisce i nutrienti fondamentali, preparando il corpo allo sforzo fisico.
Proprio così, perché la notoria esilità dei monaci tibetani non è dovuta alla sola assunzione della tisana ma al fatto che passano ore in meditazione, svolgono lavori e praticano arti marziali.
Più facilmente, il prodotto è acquistabile online. Dopo un'infusione di tre minuti, sia fredda che calda, la tisana mantiene inalterati il gusto e le proprietà.
Quindi, se avete intenzione di iniziare una dieta dimagrante e associarvi un buon esercizio fisico, la tisana dei monaci tibetani vi aiuterà nel miracolo!

Oltre a favorire la metabolizzazione dei grassi e l'eliminazione delle tossine, mantiene il corpo in forma e carico di energia, e fornisce i nutrienti fondamentali, preparando il corpo allo sforzo fisico.

Merlino e Morgana
Estetica e Benessere

Festa della Donna

Prenota entro l'8 marzo
il Tuo trattamento
a 10,00 euro

Cavitazione 20 euro
Massaggio Drenante 15 euro
Crio 25 euro
Radiofrequenza Corpo 20 euro
Radiofrequenza Viso 20 euro
Pulizia Viso 15 euro

Per Pasqua

Cerca tra le
note musicali
il Tuo Regalo

(Regolamento in Istituto)

seguici anche su

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**

Si scrive grotta, si legge salute

L'antroterapia è un trattamento benefico per la cura di molti disturbi, tra cui la circolazione sanguigna

di Stefania Saralli

L'ultima frontiera del benessere si chiama grotta e, più precisamente, antroterapia, un vero e proprio toccasana per la salute: **benefica per la pelle, svolge un'azione drenante e decongestionante, per la circolazione sanguigna e per i problemi alle vie respiratorie.**
Insomma, se l'idea è molto simile a quella delle terme, in realtà si tratta di un trattamento totalmente diverso. A cominciare dall'atmosfera.
Nell'antroterapia ci si adagia nel ventre della terra, in una grotta caratterizzata da **parametri particolari che riguardano la temperatura, l'umidità, la radioattività, la presenza di gas e di ioni termali.** Si possono distinguere le grotte in caldo – umide, con temperatura fra i 32 e i 47 gradi e umidità relativa del 98 – 100 %, e quelle caldo – secche, chiamate anche "stufe", con 50 – 70 gradi di temperatura. Ma si può anche stare al fresco, di solito con una temperatura tra i 9 e i 12 gradi: in questo caso si parla di speleoterapia.
Poi, c'è l'intervento umano. E accanto alle grotte e stufe naturali, nelle quali il riscaldamento e l'umidificazione si verificano per la presenza di sorgenti di acqua termale o per la vicinanza a fenomeni vulcanici, esistono anche grotte e stufe "artificiali", nelle quali il calore viene convogliato dall'uomo. In questo contesto, però, secondo alcuni studiosi è più corretto parlare di "vaporari", che vengono utilizzati con identici scopi terapeutici, nei quali il vapore termale viene immesso attraverso fori o condutture.
Com'è noto anche ai non appassionati, l'Italia è ricca di grotte che, a loro volta, per fenomeni dovuti all'attività dei vulcani o per la presenza di sorgenti termali, offrono microclimi particolari. Le più grandi d'Europa di trovano a Pistoia, a Monsummano Terme: la grotta millenaria del Grotta Giusti Natural Spa, nato dall'acquisizione della villa ottocentesca del poeta Giuseppe Giusti, fu scoperta quasi per

caso e inaugurata oltre 160 anni fa. È divisa in Paradiso, dove la temperatura mite serve per acclimatarsi, Purgatorio e Inferno, in cui l'umidità raggiunge invece picchi del 98 percento. Naturalmente, **chiunque decida di sottoporsi a un trattamento antroterapico deve rivolgersi alla grotta più adatta al proprio tipo di disturbo solo dopo aver consultato un medico** e soggiornarvi il tempo indicato dallo specialista di volta in volta

Psicofarmaci e bambini

Dove inizia l'avidità e dove finiscono l'etica e la scienza

di **Fabio Benedetti**

Platone è meglio del Prozac? Lou Marinoff, consulente filosofico originario del Canada, ne è convinto, tanto da averci scritto un libro. In ogni caso, questa domanda si impone a tutto il campo psichiatrico, soprattutto quando si ha a che fare con i bambini, che vanno protetti dall'avidità di chi cerca solo guadagni. È necessaria una rapida premessa. Negli ultimi anni la storia della psicologia ha subito un'accelerazione spaventosa, uno sviluppo che, in alcuni casi, sembra andare di pari passo con il bisogno di nuovi pazienti da parte delle case farmaceutiche.

Ci spieghiamo meglio. Tra tutte le scienze, quella che si propone di studiare il funzionamento del cervello umano è anche la più controversa e discussa, da una parte numerosi aspetti della psiche umana non sono ancora chiari, dall'altra l'indagine della mente è soggetta a uno scetticismo atavico, così le basi scientifiche su cui si fondano psicologia e psichiatria non sono del tutto note. A prescindere da tutto, è necessaria una dose di buon senso nell'attuare le nuove scoperte della psichiatria.

Non vorremmo fare terrorismo giornalistico ma **si rischia di applicare scoperte formidabili per usi indegni,** come è stato per la polvere da sparo usata dalla Cina nella costruzione di fuochi d'artificio e successivamente dall'Europa per la costruzione di "armi da fuoco" o la scoperta della celebre formula E = mc² di Einstein, tramutata poi in arma di uccisione di massa; così da scoperta costruttiva è diventata distruttiva. La scienza ci aiuta e va interpretata in maniera intelligente. In antitesi al buon senso è stato redatto il famoso libro della psichiatria, il **Manuale Diagnostico e Statistico (DSM), dove ogni comportamento concepibile può essere diagnosticato come sintomo di una presunta malattia mentale** e nel quale ogni anno vengono aggiunte decine e decine di nuove presunte malattie mentali che identificano i bambini affetti da naturale timidezza come antisociali e quindi potenzialmente disturbati; così anche un bambino particolarmente energico viene definito iperattivo e di conseguenza curabile.

Si noti: nel 1952, il DSM – I elencava 112 turbe. Nel 1968 il DSM – II ne elencava 163. L'ultimo, del 1996, ne elencava 374 e da allora è stato aggiornato continuamente. Negli anni '80, stando a questo elenco, un cittadino USA su dieci era mentalmente disturbato. Una teoria che non rispecchia la realtà. Purtroppo, anche in Italia si stanno diffondendo queste idee, tanto che esistono sul nostro territorio oltre 82 centri per il recupero di bambini iperattivi e questa è solo una delle tante strutture che sfruttano la paura dei genitori, inducendoli a pensare che il figlio possa essere malato. Ovviamente esistono anche persone che vanno curate e seguite poiché possono fare del male a se stesse e agli altri, ma tra questo caso e quello di un bambino "iperattivo" esiste una differenza sostanziale e innegabile. "Psicofarmaci ai bambini italiani, è uno scandalo. Troppi e somministrati con troppa leggerezza. In cinque anni in Italia la prescrizione di psicofarmaci ai bambini è aumentata addirittura del 280 per cento...]", sono le parole di Luca Poma, portavoce di "Giù le mani dai bambini".

Fa piacere sapere che qualcuno, anzi molti si battono per difendere i diritti dei bambini, ma ognuno di noi può porsi una domanda: "è meglio Platone o il Prozac? Ossia, meglio affrontare i propri problemi sociali parlandone con filosofia o affogandoli nelle medicine?

Come sempre, a voi la scelta ●

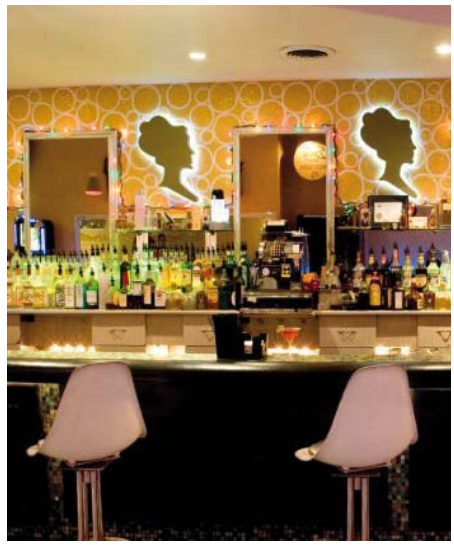
Aspetti del carattere e della personalità vengono sempre più spesso classificati come disturbi, a giustificare la prescrizione di medicinali fin dalla tenera età.

Beauty bar, la **novità** del wellness

Si ordina seduti al bancone ma si "provano" profumi, creme, smalti e ciglia mentre si chiacchiera e ci si rilassa.

di **Fabio Benedetti**

Una nuova sfera del benessere sta prendendo piede in questo periodo: i Beauty Bar e tutte le sfumature scaturite da questa curiosa e interessante iniziativa.
Come spesso accade quando si parla di innovazione, l'idea nasce in America e più precisamente a New York, nelle Grande Mela. Letteralmente il Beauty Bar è un "bar bellezza". Ci sono inoltre i Lash bar, i Brow Bar, i Bar à Parfums, i Nail Bar e gli Hair Bar, tutti ben diversi dai bar cui siamo abituati. Si ordina seduti al bancone ma si "provano" profumi, creme, smalti e ciglia mentre si chiacchiera e ci si rilassa. Non solo. È possibile anche ordinare una colazione o un aperitivo, degustazioni e altro ancora, il tutto in piacevole compagnia ed in un clima fresco e gioviale.
Queste attività hanno la singolare caratteristica di fornire **servizi ben distinti l'uno dall'altro ma perfettamente integrati.** Se da una parte si prendono cura del nostro benessere, dall'altra offrono un servizio aggiuntivo che **permette di condividere il nostro tempo con altre persone vicine ai nostri interessi**. Ma torniamo a noi, all'Italia e andiamo a scoprire dove è possibile trovare alcuni tra i migliori Beauty Bar dello Stivale. **A Roma, in Via del Corso**, esiste il Benefit Brow Bar gestito dalla Sephora dove, oltre la colazione, potete ordinare l'epilazione, complessivamente al prezzo ragionevole di circa 20 euro tutto incluso. All' Hair Bar Tony&Guy di Bergamo, poi, hanno deciso di unificare il momento dell'happy hour a quello della cura dei capelli, con taglio, piega e colore. Il risultato è perfetto per chi ama passare più tempo dal parrucchiere! L'Olfattorio di Torino è invece un Bar à Parfums, il che significa che i gestori hanno scelto di escludere l'aspetto alimentare, dando ancora più spazio alla creatività e alla fantasia. Ordinare un profumo e vederlo servito dentro un calice di vetro come fosse un prosecco è decisamente un'esperienza originale. Con l'aiuto del sommelier troveremo il profumo che meglio si intona alla nostra persona, allo stato d'animo, alla pelle stessa. A questo punto basta non dimenticarsi di essere in un centro benessere e non in un bar, altrimenti rischiamo di bere un bel bicchiere di Chanel N.5!



Offerte di lavoro in campo estetico

I Nails Corner sono sempre più di moda

I tempi in cui l'estetista rimuoveva solamente le cuticole, limava e metteva lo smalto, sono finiti, e non ritorneranno. Oggi i clienti richiedono molto di più, presentandosi con vari problemi ed attendendosi di trovare la soluzione nel loro centro di bellezza di fiducia, ormai moltissime donne scelgono di prendersi cura delle proprie unghie affidandosi ad operatori professionali, poiché occuparsi di questa parte del corpo non è affatto semplice! Se fino a qualche anno fa si ricorreva all'estetista per una semplice manicure, oggi i trattamenti per le unghie sono diventati tantissimi e oltre a renderle più belle e più sane, sono in grado di cambiarle completamente, di renderle lunghissime, coloratissime, decoratissime, del tutto personalizzabili. Per questo sono nati molti Nails Corner gestiti da estetiste specializzate in onicotecnica in grado di prendersi cura delle nostre unghie. Ad Aprilia, per esempio, sono molti i centri che hanno dedicato a questo settore uno spazio professionale, infatti vi proponiamo un an nuncio di un istituto apriliano: Centro estetico cerca onicotecnica qualificata per gestione angolo unghie.
Trattativa riservata tel. **347 34 75 831**

A tutte voi buon lavoro!

A scuola di bellezza con Marylin Monroe

Ecco i segreti del fascino della diva con i capelli biondo platino più famosi del mondo

di **Stefania Saralli**

Dire che Marilyn Monroe sia tuttora un'icona di bellezza può sembrare riduttivo. Tant'è che, per quanto fosse senza dubbio bellissima, il suo fascino era attentamente studiato a tavolino, curato nei minimi dettagli.

In primis, per quanto non fosse molto alta, l'attrice aveva delle gambe toniche e perfette, spesso evidenziate da calze a rete o con la riga e reggicalze. Non a caso, Marilyn **fu una delle prime sostenitrici dell'esercizio fisico:** quotidianamente sollevava pesi da tre chili e faceva jogging ogni mattina correndo per le strade di Beverly Hills. Neanche a dirlo, prestava molta attenzione a ciò che mangiava – un'alimentazione molto simile alla dieta Atkins.

Inoltre, Marilyn aveva **una vera e propria ossessione per i capelli biondi.** La sua attrice preferita è sempre stata Jean Harlow, la sex symbol degli anni '30. Il segno di riconoscimento di Jean erano i capelli biondo platino. La amava talmente tanto che volle farsi decolorare i capelli dalla sua parrucchiera personale, Pearl Porterfield, che a distanza di decenni usava ancora il malsano metodo di tingere di biondo i capelli con acqua ossigenata, un particolare detersivo liquido e candeggina. Ma oltre a questo, c'era un altro motivo: quando era ancora una giovane modella, Emmeline Snively, proprietaria della Blue Book Agency, le disse che da bionda avrebbe avuto più ingaggi, perché i fotografi sarebbero riusciti a lavorare con la luce per cambiarle espressione. Ecco forse il motivo per cui i più identificano Marlyn con il suo bob biondo platino, anche se in realtà sia passata attraverso una serie di tonalità di biondo con il progredire della sua carriera. Tutti i parrucchieri che si sono occupati di lei cercarono di creare un mix tra la perfetta messa in piega e il disordine ricercato attraverso ciocche lasciate libere di ricadere ad arte.

Anche **il make up era attentamente costruito.** L'ombretto aveva una colorazione chiara, mentre la riga di eyeliner era a pagoda, arrotondata al centro dell'occhio, discendente sull'angolo della palpebra e con una leggera coda in chiusura. A enfatizzare ancor più lo sguardo, tanto mascara e ciglia finte: fu una delle prime donne a tagliarle meticolosamente a metà per applicarle solo agli angoli esterni.

Dulcis in fundo, il profumo. Com'è noto da una sua dichiarazione, l'attrice adorava **Chanel n. 5** con cui, seguendo le istruzioni del suo massaggiatore Ralph Robert, vi **aromatizzava anche l'acqua per il bagno, allo scopo di ravvivare la pelle e ridurre la cellulite**

Lo splendore naturale di una donna preservato attraverso molteplici accorgimenti. la sex symbol che ha dettato le regole immortali dell'immagine seduttiva della donna.

Arca, il primo camper Italiano

L'azienda pometina svela le novità e i segreti del gruppo industriale

di Marilena Ferraro

In Italia tutto cominciò più o meno alla fine degli anni '50, quando all'Arca ebbero l'idea di togliere chassis e ruote a una roulotte e di caricarla sul cassone di un veicolo commerciale.
Grazie all'impegno e alla passione per il turismo all'aria aperta delle famiglie Barbieri e Cogliati, mosse da uno spirito pionieristico e dalla voglia di creare mezzi nuovi e unici per partire alla scoperta del mondo, nasce nel 1959 Arca, la prima azienda del centro Italia a produrre veicoli per il tempo libero. Inizia così a Pomezia, a pochi chilometri da Roma, la produzione di caravan, che viene presto affiancata da quella che fu per l'epoca la più grande innovazione nel settore del turismo all'aria aperta: l'autocaravan.
Nel febbraio del 1961 Arca presenta al Salone nautico di Genova il primo motorcaravan italiano: **l'Arca Noè**. Tra panfili, derive e fuoribordo l'audace progetto attira la curiosità dei visitatori, dando inizio alla lunga storia del motorcaravanning italiano. Le innovazioni proseguono, sia a livello progettuale, sia a livello costruttivo e, nel 1968, viene lanciato **l'Arca Superjolly**, seguito nel 1971dal **Noè 350 M,** rispettivamente il primo motorhome e il primo veicolo mansardato ad essere costruiti in serie in Italia. Arca ha nel tempo continuato a **produrre innovazio**ni e oggi offre una gamma che comprende veicoli profilati, mansardati e motorhome, costruiti con cura e passione, capaci di offrire qualità, comfort e vivibilità a chi ricerca il massimo per i propri viaggi alla scoperta del mondo. **Arca fa parte del gruppo Trigano s.p.a.** e oggi, insieme a Caravan International, Roller Team e Benimar, ha creato un Know

Arca Noè

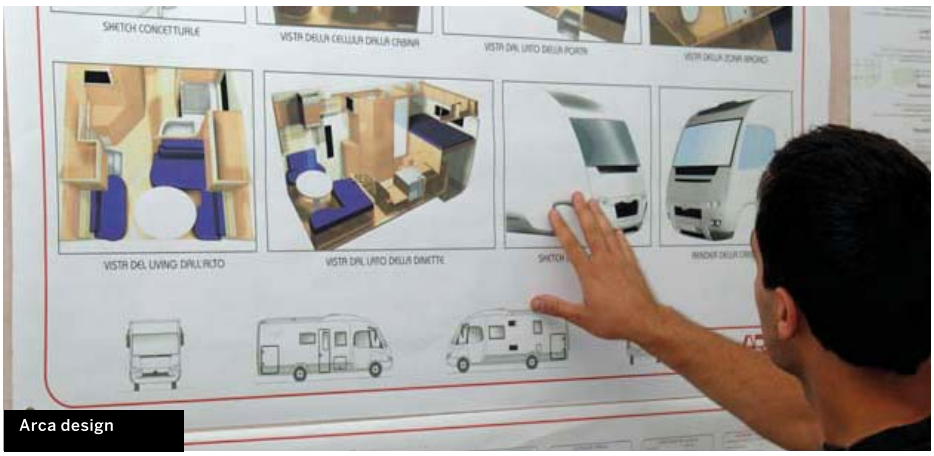
Arca H738GLC

How di gruppo per produrre l'ultimo **motorhome** presentato alla fiera di Parma: **l'H738GLC.** Nello stabilimento di Pomezia, quindi, si realizzano camper non solo Arca ma anche delle altre tre marche internazionali prima citate. **Passione per il viaggio**, l'amore per la famiglia, la voglia di avventura, la ricerca della praticità e delle soluzioni più innovative per la sicurezza e la comodità a bordo animano da sempre il mondo di Arca. Questa è la visione alla base dei camper Arca: robustezza delle strutture, qualità dei materiali, dotazioni di bordo, finiture degli interni, design. Abbiamo incontrato uno dei **designer del gruppo Arca, Marco Trefolello**, che ha lavorato alla produzione di due mansardati (M725GLT e GLM) e ad un profilato (PG699GLM) e inoltre ha preso parte alla piattaforma di gruppo, insieme a Ginaluca Mugnanini, per la creazione dell'ultimo motorome H738GLC. "Livello di design e componenti ingegneristiche di ultima generazione – spiega Trefolello - sono sempre in primo piano nell'azienda Arca. In questi anni lo sviluppo tecnologico è andato vanti senza mai staccarsi dalla cura artigianale. Siamo riusciti a venire incontro alle esigenze di mercato restringendo i costi senza abbassare la qualità grazie ad una selezione accurata dei fornitori e ad una produzione economizzata. Uno stretto legame tra fornitori e ufficio tecnico per trovare le migliori soluzioni ad un prezzo contenuto. Rispettare efficienza, eleganza, praticità e sicurezza cercando fornitori leader nel mondo a costi concorrenziali. Tutto questo mantenendo i parametri di qualità e magari migliorando la funzionalità. Lo stile Arca è da sempre: solidità delle strutture (pareti da 45mm) materiali e impianti di qualità".

Dopo le "Torri Gemelle" anche il mercato del camper è cambiato aumentando il suo fatturato. "Il boom produttivo – continua Trefolello - l'abbiamo raggiunto nella stagione 2006/2007 con 650 veicoli venduti.

Oggi la sfida produttiva è la più importante: si produce il quantitativo destinato alla vendita quindi i tempi sono sempre più ristretti. Programmazione serrata e veloce.

Non si lavora più in serie ma su modelli diversi contemporaneamente". Per quanto riguarda il mondo delle vendite, anche qui qualcosa è cambiato."La rete vendita Arca – spiega Trefolello - si sviluppa principalmente nel nord Italia, la politica commerciale verso i concessionari è volta ad ampliare l'offerta, non solo vendita di mezzi ricreativi ma punto di consulenza anche per itinerari e mete da effettuare con il proprio camper. I concessionari che hanno adottato questa politica in questi anni hanno avuto maggiori risultati anche in termini di vendite".Infine una curiosità. "Bagno diviso e letti gemelli in coda è un modello importato dalla Francia, - conclude - questa influenza ha orientato la produzione italiana che è maggiormente volta al mercato estero. Arca si è attestata, invece, ad un '80% per la produzione nazionale e un 20% ad una produzione estera"



Arca design

Tutti in camper per le vacanze di Pasqua

Le mete e gli itinerari più accattivanti del centro Italia

di Fabio Benedetti

Quest'anno per Pasqua liberate il vostro desiderio di scoperta, esistono alcune interessanti soluzioni affinché possiate trascorrere piacevolmente questa giornata. Tra queste, la pratica di viaggiare comodamente su camper seguendo degli itinerari predisposti o muovendosi al ritmo dell'avventura è un'attività che riscuote sempre più successo. Gli itinerari possibili per chi decide di intraprendere un viaggio sono pressoché infiniti; l'Italia infatti racchiude in sé una miriade di opportunità, sia per chi ama la natura e il relax sia per chi preferisce il dinamismo caratteristico delle grandi città.

Le mete ambite per la Pasqua sono i luoghi spirituali e religiosi di cui l'Italia dispone in abbondanza. Abbiamo già accennato al sito internet pleinair.it negli scorsi numeri di Sfera Magazine, uno tra i maggiori portali che aiutano gli appassionati nella scelta dell'itinerario più adatto in base alle Regione, alle preferenze del turista e alle modalità di viaggio. In alternativa, arte, spiritualità e natura sono le costanti che accompagnano i **viaggi in Umbria e Toscana, attraverso la val D'Orcia, passando per il lago Trasimeno e i contorni raffinati della bassa Valdichiana fino ai boschi della Maremma. In queste terre ci si può addentrare alla scoperta della "Strada del Vino Nobile" di Montepulciano o visitare le cantine del Brunello di Montalcino. La zona della val d'Elsa, in Toscana, è stata rinominata "camper valley"** data la sua alta affluenza di camperisti anche stranieri; questo è dovuto al fatto che le aree di sosta sono spesso ben attrezzate e i luoghi da visitare incantevoli. L'itinerario classico propone un percorso di circa 500km nell'arco di 10 giorni, ma per chi non avesse a disposizione questo tempo si può sempre pensare di vistare anche solo una parte delle affascinanti località umbre e toscane. **A Urbania (PU) la Pasqua non sarebbe la stessa senza il popolare ed originale gioco del Punta e Cul,** che vede gli abitanti sfidarsi in Piazza San Cristoforo. La gara è una vera e propria"sfida all'ultimo tuorlo" e consiste nel tentare di battere le uova degli altri concorrenti con la punta del proprio uovo fino a che non si sono rotte tutte le altre e si viene decretati vincitori. Ovviamente la zona è ben attrezzata e pronta ad ospitare gli amanti dei camper e delle vacanze all'aria aperta. **Il filo conduttore di un itinerario d'arte e di storia alla scoperta dell'Abruzzo è invece la valle del Vomano**, spesso ignorato dai percorsi più noti e battuti: piccoli borghi nei quali ritrovare tradizioni e genuinità, antichi luoghi di culto legati a curiose leggende e, a fare capolino, l'inattesa proposta culturale della città di Teramo. A questo punto non resta che scegliere la meta che più ci aggrada, calcolare il percorso, consultare i vari siti internet che supportano il "servizio di pianificazione degli itinerari " e partire alla scoperta delle meraviglie d'Italia!

Da Granada a Siviglia

La magia multiculturale dell'Andalusia. L'incontro tra Europa e mondo Arabo

CadillacTrip.it
in Viaggio nel Mondo

Aeroporto di Ciampino alle 6:20 di una fredda mattina di Gennaio. Nove folli e malati di viaggi sono pronti a volare in Spagna e per percorrere quasi 1000 chilometri in soli tre giorni.Destinazione Valencia dove prenderemo un mini VAN per dirigersi nel cuore dell'Andalusia: Granada e Siviglia. Arrivati a Valencia, ci dirigiamo alla Sixt, dove ci viene offerta un'inaspettata colazione con muffin, biscotti, bevande e caffè; saliamo in macchina e subito prendiamo l'autostrada (autovia in spagnolo) per raggiungere in poche ore Murcia. Mangiamo velocemente in un "ottimo ristorante" (McDonalds) e passiamo qualche ora a visitare l'interessante centro storico ma senza entusiasmarci. Dopo poche ore partiamo e, in tarda serata, arriviamo a Granata, iniziando così la visita di questa perla araba della Spagna. "Fai l'elemosina, donna, perché non c'è nulla nella vita come la pena di esser cieco a Granada", così recitava un vecchio detto andaluso. In effetti è proprio cosi, la città è ricca di

Arena Plaza de Toros - SIVIGLIA

La Giralda - SIVIGLIA

GRANADA

riferimenti all'antico dominio arabo e rappresenta un mix affascinante tra movida e tradizione spagnola, con l'eleganza e il mistero del Mondo Arabo.
Passeggiando per le stradine del centro è facile incontrare classici mercatini in stile arabo (tra cui l'Alcaicerìa e il Bazar) che costituiscono l'antico quartiere arabo ed ebreo della capitale granatina, una zona perfetta per comprare regali e ricordi tipici della tradizione cittadina.
Il simbolo che più s'identifica e rispecchia la città è l'imponente Alhambra, il monumento più spettacolare di Granada, ed è uno dei più visitati del mondo. Dichiarato Patrimonio dell'Umanità, è l'espressione massima dell'arte e della genialità musulmana in Europa e rappresenta non solo la città, ma anche la Fortezza, il palazzo dei Re della dinastia Nazarì, gli incredibili giardini e le sale immense. Per visitare questo splendore occorrono ben 3 ore. Il consiglio principale è di prenotare l'entrata e di recarvi comunque molto presto, perché a volte, nonostante si prenoti, non c'è la possibilità di entrare, dato l'incredibile afflusso di visitatori.
Di notte l'Alhambra è visibile da quasi tutta la città, si erge come a dominarla, con le luci poste ad arte e l'ambiente circostante che la rendono una meraviglia da non perdere.
Su questo incredibile monumento si ergono numerose leggende, su tutte, quella del giardino segreto, dove i monarchi, nascondendosi in mezzo ai fiori, perseguitavano le principesse.
L'Alhambra è una città palatina situata sulla collina Sabika, nei pressi del fiume Darro, ed è formata dai Palazzi Nazaríes, dall'Alcazaba e dai giardini del Generalife. Dopo la visita dell'Alhambra, ci mettiamo in viaggio verso Siviglia per raggiungerla in tardo pomeriggio.
Posiamo i bagagli e ci dirigiamo subito nella grande e antica Arena di Plaza de Toros de la Real Maestranza de Sevilla dove, davanti a circa 14 mila spettatori, si svolgono, da Maggio a Ottobre, le corride più prestigiose di Siviglia.
Il giorno dopo affittiamo 9 biciclette e iniziamo la scoperta della città costeggiando la sponda sinistra del fiume Guadalquivir che ci permette di visitare i quartieri più in voga della città, come Santa Cruz, San Bartolomè, San Vicente, San Lorenzo e l'Arenal. Dall'altra parte, invece, si trova il sobborgo di Triana, il Porto Vecchio e il Parco Maria Luisa. Il quartiere di Santa Cruz è l'antico quartiere di Siviglia e conta il monumento più importante della città, la Cattedrale, definita Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO, insieme alla Giralda, ai Reales Alcaza-

Espana - SIVIGLIA

Plaza Espana - SIVIGLIA

res e all'Archivio delle Indie.
Il quartiere prende anche altri nomi, come quartiere ebraico e Juderia, questo perché un tempo era frequentato da ebrei. Girare per le viuzze strette è un vero spettacolo, ancora migliore se lo fate di notte, quando le luci rendono il borgo magico.
Le vie sono sempre affollate, con ristoranti, locali e bar, molti con terrazze all'aperto illuminate. Lungo il viale della Costituzione vi sorprenderà la facciata della Parrocchia del Sacrario, edificata nel XVII secolo, con un interno in stile barocco. La piazza principale del Barrio Santa Cruz è a Plaza de los Venerables, dove si trova il bellissimo palazzo in barocco sivigliano, l'Hospital de los Venerables Sacerdotes, datato 600, con la facciata interamente bianca.
Siviglia è l'anima dall'Andalusia e le notti si trascorrono tra tapas, vino, birra, flamenco, movida e discoteche.
Il nostro breve weekend andaluso è al termine e ci accingiamo a tornare in Italia con il ricordo acceso del profumo dei tanti alberi d'arancio, dei colori accesi degli azulejos, degli scorci fiabeschi in stile moresco, dei meravigliosi decori arabi e soprattutto delle infinite risate di questo viaggio "on the road" insieme agli amici di sempre

Viaggio della Memoria, per Non Dimenticare!

Intervista ai ragazzi delle classi terze dell'istituto comprensivo Gramsci di Aprilia e il diario degli alunni in visita ad Auschwitz

di **Maria Luisa Cutrì** e **Caterina Versace**

alunne della terza B dell'Istituto Comprensivo "A. Gramsci" di Aprilia

Molte persone penseranno che il 27 Gennaio sia una giornata come tutte le altre. In realtà questo è un giorno per ricordare lo sterminio di milioni di ebrei. Per la ricorrenza, **molti alunni della provincia di Latina e non solo hanno affrontato un lunghissimo viaggio per arrivare ad Auschwitz.** Con questo viaggio gli studenti hanno dimostrato molto coraggio e forza, rimanendo scioccati soprattutto dei resti e degli oggetti degli ebrei: valigie, spazzole, capelli, bambole, scarpe, vestiti e molto altro. Hanno potuto osservare le camere di queste persone ed immaginare come venivano trattate. Come tutti sappiamo, la maggior parte venivano uccise all'interno dei campi di concentramento. I soldati tedeschi, facendo credere ai prigionieri che li portavano a fare una semplice doccia, utilizzando dei gas molto forti, li facevano cadere in terra privi di sensi. Molti, dopo la morte, furono trasportati in massa e buttati all'interno dei forni ad alta temperatura e ridotti in cenere. Dai ragazzi abbiamo saputo che, oltre ad essere portati in queste camere a gas, gli ebrei venivano uccisi attraverso l'impiccagione e la fucilazione da parte dei nazisti. Ma non solo i ragazzi andati ad Auschwitz hanno provato queste emozioni, anche gli alunni rimasti nelle scuole hanno affrontato questa settimana di pensieri e ricordi. Aiutate dalla professoressa di Lettere abbiamo svolto delle indagini su come i ragazzi, prossimi alle superiori, hanno trascorso queste giornate. Molti di loro, hanno visto film quali "**Il bambino con il pigiama a righe", "Schindler list", "The Aviator" e "Jona che visse nella balena".** Altri sono andati al 'Teatro Europa' a vedere **"I campi di Dora"**, altri ancora hanno visto un'intervista a **Ennio Borgia,** un sopravvissuto di questa esperienza. Alla domanda "Come vi sentite al pensiero che siano morte molte persone?" hanno risposto che è stata un'esperienza agghiacciante ed hanno provato tristezza e dispiacere. Inoltre, alcuni di loro, hanno detto che molte persone non credevano a ciò che era accaduto e hanno pensato che fosse stata un'invenzione degli europei. Non pensavano che i tedeschi potessero arrivare a tanto. Molti, al posto degli ebrei, avrebbero cercato di rimanere vivi il più a lungo possibile, altri avrebbero voluto farla finita subito. Tutte le classi hanno risposto che avrebbero cercato di vivere al meglio i loro ultimi giorni perché, alla fine, sapevano che sarebbero stati uccisi comunque. Inoltre, **dicono che Hitler è stata una persona folle, immatura e malvagia. Non avrebbe dovuto fare una cosa del genere, non ce n'era motivo**

perché siamo tutti uguali. "È importante ricordare questo giorno?" "Si, soprattutto per evitare che tutto ciò riaccada". Tutti hanno risposto correttamente alla domanda "perché, per ricordare, è stato scelto proprio il 27 Gennaio" dicendo che gli americani e i russi hanno aperto i cancelli dei campi di concentramento in questa data, salvando molti ebrei. Con questa giornata tutti dobbiamo capire che ciò che ha fatto Hitler è un atteggiamento sbagliato, facendo credere che gli ebrei fossero inferiori. Dobbiamo riflettere e capire che, anche se abbiamo colore della pelle, religione e provenienze diverse, dobbiamo essere rispettati e, cosa più importante, dobbiamo rispettare.
Come scrive **Ndjock Ngana** "nessuno ha mai visto sangue ebreo, sangue cristiano, sangue mussulmano, sangue buddista. Il sangue è rosso". Non siamo diversi

"Blocchi" del campo di Concentramento di Auschwitz

Cattedrale nella città di Papa Giovanni Paolo II

Statua di Mozart - Vienna

Latrine Comuni

Lapidi di ebrei

Miniere di Salgemma a Cracovia

Estratto dal diario di viaggio di due alunne della III B dell'Istituto Comprensivo "A. Gramsci" di Aprilia, **Maria Teresa Somma e Sara Flamini,** durante il viaggio della memoria che ogni anno si organizza con le scuole medie della Provincia di Latina. Per l'Istituto "A. Gramsci" gli alunni sono stati accompagnati dalla professoressa Lucia Decinti e dalla professoressa Maria Zanda.

Italia, 24 Gennaio 2013

Caro diario,
oggi è stata una giornata stancante ma emozionante, per la prima volta, all'età di 13 anni, abbiamo affrontato un viaggio così lontano senza i nostri genitori.

Cracovia, 25 Gennaio 2013

Caro diario,
finalmente siamo a Cracovia!!
Stamattina ci siamo fermati in Austria, ci hanno dato tre quarti d'ora per fare colazione prima di riprendere il viaggio. Vienna è bellissima, ricca di palazzi ed edifici imponenti.

Cracovia,26 Gennaio 2013

Caro diario,
stamattina ci siamo svegliate prestissimo, alle 05:45. Dopo esserci preparate e dopo aver fatto colazione siamo partiti per i campi di concentramento di Auschwitz. Arrivati abbiamo subito notato la neve altissima e abbiamo iniziato il nostro percorso con una guida italiana. All'entrata abbiamo letto la scritta **"Beit Matcht Frei"** che vuol dire **"Il Lavoro Rende Liberi",** poi abbiamo fatto il giro di diversi "blocchi", ci hanno fatto vedere il muro della fucilazione dove venivano uccisi gli ebrei, dopo averli costretti a spogliarsi. Durante la visita ci hanno spiegato che i "blocchi" potevano essere lavanderie, utilizzate per lavare gli abiti delle "SS" mentre i vestiti degli ebrei venivano soltanto disinfettati, inoltre c'erano dormitori e ospedali, nei quali facevano gli esperimenti soprattutto sui bambini e sulle donne.
Poi siamo entrati in un "blocco" nel quale si trovavano tutti i reparti degli ebrei, migliaia e migliaia di scarpe di bambini, uomini e donne; tonnellate di capelli, protesi, stampelle, spazzole, pentole, specchi, lucido per scarpe e oggetti vari. Poi c'erano anche delle scatole di gas nocivi in una zona limitata transennata da dei vetri.
Fu molto inquietante quando ci fecero entrare in una camera a gas dove l'aria era cupa, era bruttissimo attraversare quei luoghi dove molti ebrei entrarono, credendo di fare solo una doccia e poi

non uscirono più. In fondo la stanza era collegata con i forni crematori facilitando così il trasporto dei corpi privi di vita. Usciti ci portarono a **Birkenau,** un campo di concentramento grande più o meno 150 km quadrati, soprannominato Auschwitz II.
Qui abbiamo visitato i letti dove dormivano, i quali erano distanti 30 cm l'uno dall'altro.
Poi siamo entrati in un "blocco" dove si trovavano i loro "bagni" che in realtà erano dei "blocchi" circolari, scavati in un muro, non molto distanti tra loro.
Dopo aver visitato questo immenso luogo d'orrore nel pomeriggio abbiamo assistito alla Santa Messa in memoria del Papa Giovanni Paolo II.

Cracovia, 27 Gennaio 2013

Caro diario,
stamattina abbiamo visitato la città di Auschwitz. Prima abbiamo visto un piccolo museo poi ci siamo incamminati per ritornare nel campo di Birkenau per assistere alla celebrazione del giorno della memoria. Erano presenti persone provenienti da tutto il mondo.
C'erano ebrei di tutte le età, piccoli e grandi, tutti lì a piangere i loro cari. C'erano delle file di bare dove si trovavano tutti gli ebrei deceduti.
Sulle lapidi c'era scritta una frase uguale per tutti: "Grido di disperazione ed ammonimento all'umanità, sia per sempre questo luogo dove i nazisti uccisero circa un milione e mezzo di uomini, donne e bambini, principalmente ebrei, provenienti da diversi paesi d'Europa".
Noi eravamo lì e per far sentire la nostra presenza, ognuno di noi ha posato una candela sulla tomba che voleva.
Dopo la cerimonia siamo andati in un'Università, dove c'era il Sindaco di Auschwitz che ci ha ringraziato per la nostra presenza ma soprattutto si è complimentato per la nostra attenzione. Poi ha passato la parola al signor Caputo, italiano arrivato in Polonia per la presentazione del suo libro. Una volta usciti dall'Università era ormai buio quindi siamo ritornati all'hotel.

Cracovia, 28 Gennaio 2013

Caro diario,
oggi abbiamo visitato le **miniere di Salgemma.** Per scendere a 64 metri abbiamo fatto 380 scalini e pensa, siamo scesi a 170 metri sotto terra! Era tutto in sale: pavimenti, statue e molto altro ancora. Le pareti invece erano fatte con dei tronchi che non si consumavano perché il sale li ha mantenuti intatti
C'erano diverse statue, tra le quali ci ha colpito quella di una principessa sulla quale è fondata una leggenda.
Questa ragazza, cattolica, doveva sposarsi con un principe d'Ungheria ma lei si rifiutò e buttò l'anello che lui le aveva regalato in un lago.
Tornò in Polonia e fece scavare una buca profonda nel terreno dove al suo interno, come per miracolo, trovò anche l'anello, che l'aveva seguita dall'Ungheria.
In questo modo fece arricchire la Polonia e venne proclamata santa dal Papa.
Al terzo livello c'era un santuario nel quale sulle pareti erano scolpiti dei quadri in sale come "L' ultima cena di Gesù" e la statua del papa Giovanni Paolo II.
Poi per risalire abbiamo preso l'ascensore dei minatori.

Cracovia, 29 Gennaio 2013

Caro diario,
siamo nel pullman e le professoresse hanno messo un documentario.
Siamo diventati una famiglia, insieme abbiamo vissuto una bella esperienza, peccato che domani arriveremo ad Aprilia e anche se a malincuore dovremmo salutarci.
Ora salutiamo anche te caro diario, chissà se ci sarà un' occasione per ritrovarci.

Maria Teresa e Sara

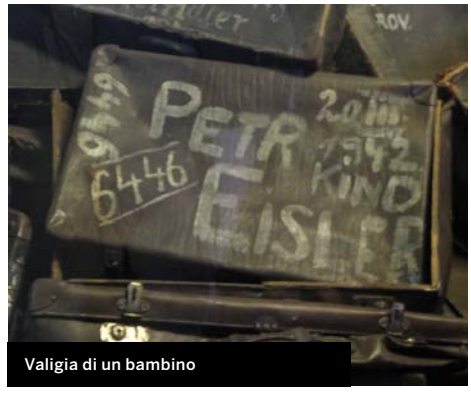
Abiti e giochi di bambini ebrei

Scarpe dei deportati nel Campo di Concentramento

Forni Crematori

Ragazzi e professori dell'Istiuto Gramsci di Aprilia

Treno Birkenau



Valigia di un bambino

Il successo di Alessandro Corbella a Roma

Un nuovo strumento musicale per la mostra DOS al Parco della Musica

di Silvia Petrianni

Nella mostra inedita dell'Auditorium Parco della Musica di Roma, dal titolo "DOS – Disegnare Oggetti Sonori" che si è svolta dal 4 al 24 febbraio è stato ospitato un giovane industrial designer di Aprilia: Alessandro Corbella.

Siamo abituati a concepire il design soffermandoci sugli aspetti della bellezza e dell'utilità.

Alla base dell'evento romano c'è, invece, l'idea di andare oltre il dato visivo per indagare altre forme di percezione sensoriale, in particolare l'udito. Per questo al centro dell'atto creativo è stato posto lo strumento musicale.

In mezzo ai grandi nomi del design – da Castiglioni a Kef Moun, a Omer Yosha – il giovane Alessandro ha riscosso un notevole successo.

L'aspetto rivoluzionario dell'opera di Alessandro - che non è un musicista ma, ripetiamo, un industrial desgin – sta nel fatto che quello da lui ideato è **uno strumento a corde che viene suonato come un tamburo.**

La progettazione e realizzazione di questo oggetto, che risale al suo periodo universitario, e più precisamente al 2009, segue perfettamente il filo conduttore della mostra: **l'interrelazione tra uomo e oggetto, l'istintualità della gestualità associata alla musica.**

Alessandro Corbella ha realizzato uno strumento musicale nuovo, la cui forma e il cui suono non è ancora stata associata a nessuno strumento classico più conosciuto, è un compromesso tra gli oggetti musicali più "rudi" e legati al ritmo, come le percussioni, e quelli più complessi, preziosi e sofisticati, in cui le componenti ingegneristiche sono raffinate.

Il suo lavoro si è infatti basato sulla **selezione di componenti ingegneristiche** da lui considerate più interessanti e sull'aspetto legato alla gestualità.

La complessità si fonde all'istintività e alla soggettività emozionale delle percussioni, dando forma a un'opera artistica e, contemporaneamente, uno strumento musicale totalmente nuovo.

Il materiale principalmente utilizzato è il legno e c'è un'idea precisa dietro questa scelta: attribuirgli lo status di strumento di valore, la cui preziosità è dovuta al fatto di essere costruito artigianalmente.

Un'altra caratteristica importante è il fatto che lo strumento sia anche custodia di se stesso: viene suonato orizzontalmente e trasportato verticalmente.

Quello che colpisce è la semplicità e l'ironia con cui Alessandro ha affrontato questo grande successo che, speriamo, lo porterà lontano e gli darà l'opportunità di fare nuove scelte e nuove esperienze

Le auto del futuro sono a idrogeno

La collaborazione fra Renault – Nissan, Dalmier e Ford porterà alla nascita di un'elettrica fuel cell da vendere nel 2017

di Maurizio Bruera

Ridurre i costi di investimento e svoltare in maniera decisa verso le potenzialità dell'idrogeno e la mobilità sostenibile. Questo è l'obiettivo a cui punta il triplice accordo tra **Daimler, Ford e Renault** - Nissan. Con questa collaborazione, che vanta oltre 60 anni di esperienza accumulati dai **tre brand**, verrà sviluppato il **sistema di celle a combustibile**, conosciuto con l'acronimo di **FCEV** (Fuel Cell Electric Vehicle), riducendo i costi di ricerca e sviluppo; l'investimento sarà equamente ripartito fra le tre aziende. Secondo le previsioni, già nel 2017 sarà lanciato sul mercato il primo FCEV al mondo "accessibile", frutto di una sinergia che fa leva sulle economie di scala per massimizzare design, produzione ed efficienze.

L'iniziativa è un segnale chiaro per **fornitori, leader politici e industria:** un invito a concentrarsi sulla messa a punto di stazioni di rifornimento di idrogeno e sull'infrastruttura necessaria a consentire la diffusione su larga scala di questi veicoli. I FCEV sono **alimentati dall'elettricità generata da idrogeno e ossigeno**. L'unico prodotto di scarico è l'acqua. Sono considerati complementari ai veicoli elettrici a batteria, rappresentando nel prossimo futuro una delle possibili alternative di trasporto a emissioni zero. "Crediamo che i veicoli a celle a combustibile abbiano un ruolo fondamentale per la mobilità a zero emissioni nel futuro. Grazie all'impegno dei tre partner, l'idrogeno troverà maggiore diffusione nei trasporti del futuro. Con questo accordo metteremo questa tecnologia alla portata di molti clienti nel mondo" ha dichiarato Thomas Weber, membro del board Daimler e Responsabile del settore Ricerca e Sviluppo di Mercedes-Benz. "I veicoli a celle a combustibile saranno un elemento importante nella visione della mobilità sostenibile del futuro, accanto agli EV tradizionali" ha dichiarato Mitsuhiko Yamashita, consigliere di amministrazione ed Executive Vice President di Nissan Motor Co., Ltd., supervisore della Ricerca e Sviluppo. "Vogliamo ampliare le possibilità di scelta per i clienti: non solo veicoli elettrici a batteria ma anche FCEV."

"Lavorare insieme significa abbreviare il time – to – market e ridurre il prezzo di queste tecnologie per i nostri clienti" ha commentato Raj Nair, vicepresidente del gruppo, Global Product Development, Ford Motor Company. "Questo accordo è vantaggioso per tutti: nessuna azienda, da sola, sarebbe stata in grado di ottenere risultati altrettanto rilevanti."

Come funziona:

Come gli attuali veicoli elettrici a batteria, i FCEV sono più efficienti delle auto endotermiche e si affrancano dalla dipendenza dai carburanti derivati dal petrolio. Una tecnologia a zero emissioni. Va infatti precisato che i **veicoli FCEV** sfruttano l'energia generata da idrogeno e ossigeno, dunque, **emetteranno unicamente vapore acqueo.** L'energia elettrica viene prodotta a bordo del veicolo, all'interno della pila, nella quale si genera una reazione elettrochimica tra idrogeno (conservato in un serbatoio ad alta pressione creato appositamente) e ossigeno, proveniente dall'aria

Veicoli elettrici: risparmio sulla manutenzione

Si economizza oltre il 35% rispetto alle vetture tradizionali

di **Maurizio Bruera**

Utilizzare un'auto elettrica fa bene all'ambiente ma soprattutto al portafogli: questo è quanto emerso da una ricerca realizzata dall' Institut fuer Automobilwirtschaft (IFA) che conferma quanto si asseriva da tempo nel settore. Sulla base di sperimentazioni eseguite analizzando diverse flotte di vetture elettriche, gli esperti tedeschi hanno rilevato con estremo piacere la scarsa incidenza delle spese di manutenzione. Spese estremamente più basse rispetto a quanto viene solitamente messo in conto per i veicoli alimentati a combustione interna: circa 3.650 euro in 8 anni, considerata una percorrenza media di 8.000 km all'anno, mentre un'auto a trazione elettrica costa all'incirca 2.350 euro, quindi il 35% in meno. Un divario evidente, che si spiega con l'assenza di parti di ricambio soggette a usura, come ad esempio l'impianto di scarico, l'eliminazione del sistema di lubrificazione e l'usura ridotta delle pastiglie dei freni che sono "aiutate" dalla funzione di rallentamento nella frenata rigenerativa.

L'istituto di ricerca tedesco tiene conto anche di operazioni ormai non più necessarie ma il risparmio dei costi di manutenzione con le elettriche è assicurato. Esso si aggiunge a quello che si ottiene a ogni "pieno" delle batterie, ben più economico di quello di benzina o gasolio. I ricercatori tedeschi, però, non hanno considerato quella che è un po' la spada di Damocle di tutte le elettriche a batterie, ovvero il costo elevatissimo di quest'ultime. È vero che non ne è prevista la sostituzione e di solito sono coperte da una garanzia pluriennale, ma in caso di guasto il conto della riparazione sarebbe molto salato.

Se quindi, a oggi, la diffusione delle macchine elettriche è esigua e in via di aumento, è chiaro che l'ammortamento di queste spese è piuttosto lento e i guadagni in termini di manodopera si potranno valutare solo prendendo in considerazione il complesso di tutte le attività del settore elettrico.

L'oroscopo MARZO 2013

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

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

ARIETE

20 Marzo - 20 Aprile

Tanti progetti, molti dei quali validi, che prenderanno vita a breve. Vi si chiede ancora un pochino di pazienza. Avete voglia di cambiamenti e sarete accontentati presto. In amore state vivendo un momento di contestazione ma tranquilli... passerà presto. Occhio al denaro, potrebbe arrivare qualcosa di vecchio da pagare.

TORO

21 Aprile - 20 Maggio

Questo sarà un mese dedicato alla "risalita". L'ultimo mese è stato faticoso, Saturno si è fatto sentire, rallentando ogni vostro progetto ma abbiate fede. Dalla Primavera cambieranno tante situazioni. Buona la sfera sentimentale. Piccole entrate economiche.

GEMELLI

20 Maggio - 21 Giugno

Bisogna dire che questo non è proprio il vostro momento. Tanti pensieri e poca chiarezza. L'unica alternativa è aspettare che passi questo mese. Già dal prossimo le cose andranno meglio ma per ora pazienza,tanta pazienza. Nel frattempo evitate le discussioni e siate prudenti con il denaro.

CANCRO

22 Giugno - 22 Luglio

Momento straordinario. Siete pronti per nuove avventure e non mancheranno incontri interessanti. In netta ripresa la situazione lavorativa e quella economica ma... il meglio deve ancora venire. Preparatevi ad una Estate esplosiva.

LEONE

23 Luglio - 23 Agosto

Momento delicato, all'insegna di cambiamenti che tardano ad arrivare. Il passaggio di Saturno potrebbe portare alla luce vecchie situazioni da sistemare, anche di natura economica. Provate a rilassarvi e, per quanto possibile, a dedicarvi a voi stessi. Maretta in campo affettivo, moderate le parole,potreste pentirvi.

VERGINE

24 Agosto - 22 Settembre

Forse il momento non è dei migliori ma è la vostra grande occasione per vedere "l'altra faccia "di una medaglia chiamata Vita. Siete in piena rivoluzione ma attenzione a mantenere ben chiaro l'obbiettivo da raggiungere. Rimandate ogni decisione al mese prossimo e siate prudenti nella gestione del denaro.

BILANCIA

23 Settembre- 22 Ottobre

Ancora grandi possibilità purché siate disposti a rivedere alcune posizioni oramai sorpassate. Giove sarà dalla vostra parte fino a Giugno, approfittatene perché in estate potreste avere dei rallentamenti. Buona la sfera affettiva anche se, di tanto in tanto, avete voglia di rompere le catene.

SCORPIONE

23 Ottobre- 22 Novembre

Mese in netta ripresa sul fronte economico e lavorativo. Piccole entrate economiche ma qualche nube si addensa all'orizzonte dell'amore. Concentrate la vostra attenzione sul lavoro e "mettete in attesa" l'amore... il sereno tornerà presto anche se non è escluso che dobbiate prendere decisioni antipatiche.

SAGITTARIO

23 Novembre - 21 Dicembre

Mese decisamente difficile ed è anche inutile raccomandarvi la pazienza... non è proprio da voi. Siete nervosi e stanchi con tante situazioni da definire, non solo lavorative. In contestazione anche la vita sentimentale. Per rassicurarvi vi posso dire che dal mese prossimo le cose andranno molto meglio quindi... calma, molta calma.

CAPRICORNO

22 Dicembre - 20 Gennaio

Momento decisamente favorevole, soprattutto sul piano lavorativo ed economico. L'amore vive una "battuta d'arresto"ma... va bene cosi'. Ora la vostra attenzione è richiesta sulle faccende pratiche. Per voi il lavoro è fondamentale e questo è il momento di dedicargli tante energie. I risultati arriveranno.

ACQUARIO

21 Gennaio - 19 Febbraio

Momento da cogliere al volo visti i tanti pianeti nel vostro cielo. Venere nel vostro segno vi rasserena, donandovi momenti piacevoli nella sfera affettiva. Buona la situazione economica anche se potrebbero arrivare imprevisti dal passato. Saturno vi costringe ad affrontare problemi che, fino ad un paio di mesi fa, pensavate di non avere. Giove comunque continua a sostenervi, è il caso di approfittarne.

PESCI

20 Febbraio - 20 Marzo

In questo momento siete i protagonisti dello Zodiaco ma , attenzione a non montarvi la testa. Giove potrebbe farvi fare il passo più lungo della gamba. Occorre non farsi prendere da facili entusiasmi. Prudenza nella gestione del denaro. Interessante l'amore, carico di romanticismo.

C'è un messaggio per...

Festa del Papà

Auguri a tutti i Papà di tutto il Mondo

ADRIANO MONTISCI

che il 9 Marzo compie 28 anni, tantissimi auguri di buon compleanno dalla tua famiglia!!Auguriiiiii Adrianoneeeee

MARCO FERRARO

che il 24 marzo compie 34 anni, tanti auguri dalla tua famiglia e dai tuoi nipotini Annalisa e Vincenzo

Festa della Donna

Tanti auguri a tutte le Donne dai 0 ai 150 anni

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 pubblicare GRATIS 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