Sfera magazine
Mensile • Anno VI • Numero 4 • Novembre'12

100 MILA LETTORI ABITUALI

- **Attualità**
  - *Eataly: il buongusto a tavola!*
- **Salute**
  - *Attenzione al decaffeinato*
- **Infanzia**
  - *Combattere sovrappeso e obesità in tempo di crisi*
- **Benessere**
  - *Vinoterapia: benessere dalle uve*
- **La Movida**
  - *Guida al tempo libero e al divertimento*
- **Estetica**
  - *Autunno e inverno dark*
- **Moda**
  - *Gioielli eco – fashion*

Donna o Strega?

- **Viaggi e Reportage**
  - *La nostra cara Sidney*
- **Plein Air**
  - *In camper alle terme*
- **Drivezone**
  - *Honda Civic: l'auto dell'anno secondo le Donne*
  - *Il caffè lo prendo in macchina*

Poste Italiane S.p.a. Spedizione 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

CATALOGO ASSORTITO - PREVENTIVI GRATUITI

GADGET e PROMOZIONE AZIENDALE PERSONALIZZATI

penna a sfera

€ 0,57
minimo **300 pezzi**

Agenda

€ 4,23
minimo **64 pezzi**

T-Shirt

COLORI:

€ 4,81
minimo **30 pezzi**

Accendino

€ 0,54
minimo **300 pezzi**

Portachiavi Moneta

Puoi inserirlo nel carrello della spesa

A partire da:
€ 1,17
minimo **300 pezzi**

Calendario Olandese

A partire da:
€ 1,35
minimo **100 pezzi**

Calendario Figurato

€ 1,36
minimo **100 pezzi**

Calendario da tavolo

€ 1,06
minimo**100 pezzi**

Shopper

A partire da:
€ 1,69
minimo **60 pezzi**

Biglietti visita

Carta patinata opaca gr. **300**
Stampa di quadricromia

1.000 pezzi	€ 80,00
2.500 pezzi	€ 100,00
5.000 pezzi	€ 110,00
10.000 pezzi	€ 130,00

Volantini

Carta patinata lucida gr. **135**
Stampa di quadricromia

1.000 pezzi	€ 96,00
2.500 pezzi	€ 119,00
5.000 pezzi	€ 149,00
10.000 pezzi	€ 250,00

Il catalogo completo è visionabile al sito: http://angelstudio.promoforyou.net

I PREZZI SI INTENDONO COMPRENSIVI DI STAMPA AD UN COLORE - AL NETTO DELL'IVA AL 21%

ANGELS Studio

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**

Donna o Strega? Sembrerebbe un dilemma amletico, ma nulla di più che un grande errore storico causato dalla paura nelle doti femminili. Nel corso dei secoli, la società patriarcale ha cercato di reprimere e costringere l'essere donna nell'immagine angelicata della madre o in quella ad essa apparentemente opposta: la strega. Immagini che, nel tempo, si sono cristallizzate in due rigidi stereotipi, di cui positivo il primo e negativo il secondo. Una divisione così netta dell'identità femminile ha causato la perdita culturale del potere che in essa risiede in quanto tale, in modo autentico e cosciente. Per ovvi motivi, la "donna - strega", il lato femminile oscuro e da temere, è l'aspetto preso meno in considerazione e sul quale invece vale la pena soffermarsi, poiché racchiude in sé la natura e il potere originario della donna. Strega, dal greco Strix, letteralmente significa animale notturno. Il verbo stregare ha il doppio significato di: praticare malefici, incantesimi, sortilegi, ma anche affascinare, soggiogare, sedurre. Già in queste definizioni troviamo elementi interessanti su cui riflettere. L'identificazione della Strega con gli animali notturni esprime l'affinità tra la donna e l'energia lunare, anziché all'energia solare, tradizionalmente maschile. Per quanto riguarda il praticare incantesimi e malefici, alla strega veniva attribuito un potere definito soprannaturale, in quanto non saputo gestire dalla società dell'epoca; e questo era sufficiente per mandare al rogo quelle donne che avevano un "potere" di guarigione, o un intuito, superiore a quello degli uomini. L'aspetto legato alla seduzione (dal latino "Sedùcere": condurre in disparte), ci fa pensare al potere della donna di affascinare e trasportare a sé un uomo. Anche questa pratica, come la precedente, fu mal tollerata dalla società dell'epoca, e forse anche da quella attuale. La realtà ha poi dato torto ai retaggi storici ed ecco oggi primeggiare nella nostra società la donna. Si è parlato di emancipazione, ma di cosa? La donna è sempre stata la stessa nei secoli, per cui è solo la società che sembra aver aperto gli occhi ma, credo, non più di tanto! Ora sta a voi, cari amici, fatemi sapere che ne pensate. In questo numero, una grande novità, all'interno di Sfera Magazine troverete ogni mese l'inserto **La Movida, Guida al Tempo Libero e al Divertimento**, che da trimestrale diventa mensile, a grande richiesta dei nostri lettori. Inoltre, come ogni mese, tante le novità nel campo della moda, del benessere, dei viaggi e dei motori. Non resta che seguirci e viaggiare con noi nel mondo e nell'informazione. Seguiteci anche su Facebook e Twitter. Inoltre sul nostro sito, **www.sferamagazine.it**, recentemente rinnovato, troverete ogni giorno news locali e nazionali.

A presto amici!

Il Direttore

Marilena Ferraro

direttore@sferamagazine.it

FAI CENTRO CON LA TUA PUBBLICITÀ

REDAZIONE SFERA MAGAZINE:
C.so Giovanni XXIII, 18 - 04011 APRILIA (LT) - Tel. Fax. 06.9275345 - Cell. 338.3015230
redazione@sferamagazine.it - www.sferamagazine.it

Sommario

ANNO VI N°4 NOVEMBRE '12

In Copertina

Modella Mihaela Ciobanu
Foto Fulvio Clementini
Make Up Mary make Up Artist

04 ATTUALITÀ
- Eataly: il buongusto a tavola!
- Chi è lo psicologo? E lo psicoterapeuta?
- Latina set cinematografico

07 SALUTE
- Moxibustione: la cura del calore
- L'Ortodonzia c'è ma non si vede!
- Con l'osteopatia possiamo curare e prevenire i dolori da ernia del disco
- Attenzione al decaffeinato
- Bullismo a scuola oggi, mobbing sul lavoro domani

12 INFANZIA
- Combattere sovrappeso e obesità in tempo di crisi

13 BENESSERE
- Omeopatia in rosa
- La bellezza dei capelli secondo madre natura
- Ceretta... bye bye!
- Quatto minuti!
- Vinoterapia: benessere dalle uve
- Con Zeoli, la cura da frutta e verdura

20 COVER STORY
- Donna o strega?

22 GUSTO
- Nuove birre alla spina da Cult Room
- Al Gallo D'oro degustazione La Barbera D'Asti Superiore

Inserto LA MOVIDA
- Live: Francesco De Gregori
- Cinema: La collina dei papaveri

24 BENESSERE
- La piramide del benessere
- Ritrovare l'armonia del corpo con il Rolfing

27 FITNESS
- Fitness fobia

28 ESTETICA
- Autunno e inverno dark
- Essere un'estetista di successo
- La frangetta è di moda

30 MODA
- La moda ha un'altra pelle
- Stefania Malvezzi: dal 1986 la pelle è un'arte
- Gioielli eco – fashion

33 PIANETA COPPIA
- Diminuiscono i divorzi aumentano gli amanti

34 VIAGGI E REPORTAGE
- La nostra cara Sidney

37 AMBIENTE
- Scuola ecosostenibile

38 PLEIN AIR
- In camper alle terme

40 DRIVEZONE
- Honda Civic: l'auto dell'anno secondo le Donne
- Il caffè lo prendo in macchina

42 ECODRIVE
- Volkswagen Golf 7: più Eco che mai

43 ECONOMIA
- Banca di Credito Cooperativo al servizio delle realtà locali

44 LA SFERA DI CRISTALLO/C'È UN MESSAGGIO PER...

Eataly: il buongusto a tavola!

IL TEMPIO DEI PRODOTTI ENOGASTRONOMICI ITALIANI E DELLA RISTORAZIONE D'ECCELLENZA DA GIUGNO SCORSO ANCHE A ROMA

Cristina Farina

Qualche settimana fa ho avuto il piacere di partecipare ad un evento Eataly, ne avevo già sentito parlare ma non avevo mai avuto l'occasione di andare personalmente. Per chi non lo conoscesse **Eataly** è il tempio dei prodotti enogastronomici italiani e della ristorazione d'eccellenza che ha inaugurato nel giugno scorso **una nuova sede nella capitale**, all'interno dell'ex Air Terminal all'Ostiense. L'idea è nata da un incontro tra il patron Oscar Farinetti e il fondatore di **Slow Food**, Carlo Petrini. L'obiettivo di Eataly è quello di incrementare la percentuale di coloro i quali si alimentano con consapevolezza, scegliendo prodotti di prima qualità e dedicando una particolare attenzione alla provenienza e alla lavorazione delle materie prime; ad oggi infatti la percentuale di popolazione che assume un atteggiamento di questo tipo nei confronti di ciò che mangia è ancora molto bassa ed è spartita tra coloro che detengono un alto potere d'acquisto e tra pochi intenditori, che hanno già ben presente il valore dei prodotti sani e tradizionali. La filosofia che Eataly adotta in questo senso è duplice: da un lato si trova l'offerta dei prodotti, sia sotto forma di distribuzione che sotto forma di opportunità di ristorazione, mentre dall'altro esiste un discorso impostato sulla didattica e articolato in corsi di cucina, degustazioni, corsi sulla conservazione corretta dei cibi, didattica per i bambini. Quest'ultimo aspetto riassume la vera originalità di Eataly e costituisce il punto di partenza per instillare nel consumatore una corretta percezione della qualità, in grado di muovere le sane leve del gusto e del godimento che rendono l'essere umano più appagato e felice, nella convinzione che mangiare bene aiuti a vivere meglio. La prima domanda che mi ha posto uno dei miei amici, appena varcato la soglia d'entrata è stata "ma siamo in Italia?"

Subito siamo rimasti colpiti dai 4 piani all'insegna del buon mangiare, tutto rigorosamente made in Italy in 17 mila metri quadri che contengono **23 ristoranti** o corner di ristoro, 40 aree didattiche, 8 aule per i corsi, stand per la vendita dei prodotti, il birrificio con annessa birreria (prima della nostre mete, dove abbiamo degustato un'ottima birra "Duchessa"), e molto altro ancora…

Dopo aver terminato il nostro aperitivo all'insegna del luppolo di altissima qualità, ci siamo diretti verso le aule didattiche dove abbiamo assistito alla spiegazione che riguardava il crudo di pesce con tanto di degustazione di un piatto misto di crudité accompagnato da un ottimo vino bianco. L'intenzione era quella di assaggiare il maggior numero di prelibatezze, ma dopo un succulento tagliere di salumi e formaggi e un "cuoppo" di caldissimi fritti eravamo veramente satolli, non mancherà certo l'occasione per provare gli altri invitantissimi ristoranti "tematici". Ma vi ricordo e consiglio vivamente Eataly anche per fare la vostra **spesa quotidiana**. Tutto è scelto all'insegna della qualità, a partire dai carrelli o cestini per la spesa, realizzati dalla fusione di migliaia di bottiglie in plastica usate che hanno trovano in questo modo una nuova e lunga vita

Chi è lo psicologo? E lo psicoterapeuta?

CAMPAGNA D'INFORMAZIONE PSICOLOGICA CONTRO L'ESERCIZIO ABUSIVO DELLA PROFESSIONE DI PSICOLOGO

Dr.ssa Rossella Chiusolo
psicologa clinica - specializzanda in psicoterapia

Finché ognuno di noi continuerà a fare finta di niente, difficilmente cambieranno le cose nel nostro paese. Io a mio modo mi sto muovendo nell'ambito che mi compete, avendo a cuore il benessere e la salute psicologica del cittadino. Negli ultimi anni si stanno diffondendo figure vaghe, non definite dalla legge, che sconfinano nel campo riservato allo psicologo e allo psicoterapeuta causando, purtroppo, danni alla salute psicologica dell'individuo. Queste figure utilizzano frasi generiche per autodefinirsi o nomi inglesi, facendo leva sulla poca informazione che circola sulla psicologia e utilizzando stratagemmi vari per mascherare la mancata abilitazione alla professione di psicologo.

Quali sono le figure riconosciute legalmente e abilitate ad occuparsi del benessere e della salute psicologica?
Sono lo psicologo e lo psicoterapeuta che collaborano a volte con lo psichiatra e il neurologo, medici specializzati rispettivamente in psichiatria e in neurologia.

Chi è lo psicologo?
Lo psicologo è un professionista che ha conseguito una laurea specialistica quinquennale in psicologia, un anno di tirocinio ed ha sostenuto un esame di stato per iscriversi all'Albo degli psicologi. Per controllare che la persona a cui ti sei rivolto sia realmente un professionista abilitato, puoi andare sul sito web dell'ordine degli Psicologi del Lazio o sul sito web dell'albo nazionale degli psicologi, digitando nome e cognome del professionista potrai verificare la sua iscrizione o meno all'Albo. Il link diretto dell'albo nazionale è https://areariservata.psy.it/cgi-bin/areariservata/albo_nazionale.cgi. Il titolo di **psicoterapeuta** è un ulteriore specializzazione di almeno 4 anni che uno psicologo o un medico può conseguire iscrivendosi ad una scuola di specializzazione universitaria o presso istituti riconosciuti dal MIUR. Ricordo che **chi esercita in modo abusivo la professione di psicologo è perseguibile penalmente ai sensi dell'articolo 348 del codice penale**. Il cittadino può segnalare casi di abusivismo inoltrando la segnalazione anche all'ordine degli Psicologi del Lazio ●

"Negli ultimi anni si stanno diffondendo figure vaghe, non definite dalla legge che sconfinano nel campo riservato allo psicologo e allo psicoterapeuta causando danni alla salute psicologica dell'individuo"

CONSORZIO AURORA

• Servizio Pulizia
• Trasporti
• Carico, Scarico e Movimentazione Merci
• Servizio di Guardiania e Portineria
• Logistica
• Gestione Magazzini

CONSORZIO AURORA
sede: Via Nerva, 38 - 04011 - Aprilia (LT)
Tel. 06.92011067 - Fax. 06.92044068 - Cell. 329.0206661 - 348.0487224
e-mail: consorzioaurora@virgilio.it

Latina set cinematografico

IL CAPOLOUOGO OSPITERÀ L'EX MISS ITALIA, NADIA BENGALA, PER LA REALIZZAZIONE DEL CORTOMETRAGGIO DIRETTO DAL REGISTA PONTINO DANIELE SANTAMARIA

Daniele Santamaria Maurizio e Nadia Bengala

Silvia Petrianni

Un cast di vip nazionali per il nuovo cortometraggio di Daniele Santamaria Maurizio: "11° comandamento: non deviare". Dopo Bologna 2 Agosto, film sulla strage di Bologna, a cui hanno partecipato volti importanti del cinema italiano, il regista pontino ha scelto nuovamente la città di Latina per girare le scene di un nuovo soggetto, che vedrà la partecipazione dell'ex Miss Italia – fascia conquistata nel 1988 – Nadia Bengala, che dopo 24 anni dal titolo torna più in forma che mai, e Gianni Franco, volto utilizzato da registi italiani importanti, come Zeffirelli e Fellini. La produzione del corto è tutta pontina, in cui esordiscono Debora Castellani e una figura nota nella zona, Manuel Kerry, per la produzione esecutiva. La trama è basata sulle vicissitudini di una donna sconvolta, vittima di violenze morali e materiali, stretta tra la follia di un imprenditore e l'avidità estorsiva del marito; una concatenazione di eventi tali da suscitare interesse e brivido. Siamo andati sul set – alcune scene si svolgeranno, infatti, presso la Torre Pontina – per soddisfare qualche curiosità in merito alla realizzazione del progetto.

"Si parla di uno spaccato di vita di adesso, attualissimo – ha sottolineato la bellissima **Nadia Bengala** – per questo ho accettato la parte. Il mio personaggio è una donna di casa, come tante, con una figlia e un marito un po' padrone, arrogante e prepotente, che cerca d'imporsi un po' con la violenza. Queste sono cose che ho visto e ho anche vissuto. Quindi, ben venga di rappresentarle e vendicarsi un attimo perché no?". Abbiamo visto Nadia in qualche fiction e programmi televisivi, siamo meno abituati a vederla calcare i set cinematografici. "Ho scelto Nadia tra tante che ho visionato – ci ha raccontato **Santamaria** – e mi è piaciuta moltissimo perché è un personaggio, per certi aspetti, introverso e misterioso. Secondo me ha una grande energia, una grande naturalezza e positività che sul set cinematografico è stata poco sfruttata fino ad adesso. Ho avuto modo di vedere qualche cosina sua ma penso che abbia delle grandi capacità, che spero di poter tirar fuori dalla pentola. Nadia è come una grande pentola che ha bisogno, in questo momento, di respirare emozioni diverse". Del cast, come detto, fa parte anche **Gianni Franco**, che ha accettato immediatamente la parte che gli è stata commissionata per questo progetto low cost. "La storia mi è piaciuta molto - ha tenuto subito a farci sapere – il mio personaggio è attualissimo, un politico che va con le prostitute, che è molto attuale come storia. Mi è piaciuto molto il regista, è una persona adorabile, mi sono piaciute la troupe e la produttrice. Sono andato molto a simpatia. Ho sentito che hanno un'energia positiva, è un bel cast, quindi, sono felice di lavorarci, perché a me interessa molto la storia e con chi lavoro. L'importante è avere un feeling, che ho trovato immediatamente nel sorriso del regista; un regista ti deve dare fiducia, tranquillità, sicurezza e tutte queste cose Daniele le dà".Abbiamo trovato uno staff davvero entusiasmato per questo progetto che è appena all'inizio. Entusiasmo che ha coinvolto prima di tutto la produzione, di cui fa parte un volto noto della notte latinense, e che non riesce a essere messo in discussione dalle difficoltà di routine ma soprattutto del momento storico, in particolare economico, che stiamo vivendo. " Noi mettiamo nostri soldi – afferma **Manuel Kerry** – riusciamo anche a prendere degli sponsor ma alla fine attingiamo alle nostre risorse, perché ci crediamo talmente tanto, perché ci proiettiamo per il futuro prossimo. C'è tutto un discorso di incastri di mosaico, perché se devi fare una bella casa, ci devono essere delle sane fondamenta, può essere anche bellissima a livello estetico ma se non reggono le fondamenta la casa diventa un castello di sabbia. Vorrei spendere una parola per **Sandro Barsi** di Latina che è un nostro carissimo amico ed è lo sponsor ufficiale di questo progetto pilota, che poi seguirà nel lungometraggio nell'anno 2013. Sandro è un noto ristoratore ma non lo sembra, sembra un impresario teatrale, crede molto ai giovani e a queste cose. Con il suo locale, Lavori in corso, si è messo in gioco e ha creduto, senza di lui forse non ce l'avremmo fatta". Una volta realizzato, il cortometraggio verrà inviato prima di tutto al **Festival Pontino del Cortometraggio** e, poi, ad altri festival, nella speranza che qualche major lo noti e decida di realizzare la produzione di un film. Ma lo staff tende a precisare l'importanza della partecipazione al festival locale, che ogni anno vede la partecipazione di almeno seicento produzioni cinematografiche da tutto il mondo. La scelta di ritornare a Latina per la realizzazione di questo lavoro è dettata sicuramente dall'amore della propria terra, delle proprie radici ma, se la vogliamo dire tutta, ci sono anche delle ragioni più tecniche e di settore: "Latina si presta moltissimo come teatro di posa – specifica Sanramaria – non a caso ha moltissime produzioni durante l'anno, perché ha, non solo la città, ma anche il contorno molto bello e significativo dal punto di vista cinematografico. Io sono nativo di Latina, quindi un pochino di partigianeria ce l'ho. Con Bologna 2 Agosto fu fatta una scelta prettamente tecnica, perché molte cose di Latina degli anni '70 erano rimaste immutate e quindi ben si conformava a quel tipo di sceneggiatura e di scenografia. Qui siamo in un contesto moderno, quindi non siamo legati a questioni di natura ambientale o d'epoca e la produttrice è di Latina, quindi la scelta è caduta su questo"

Manuel Kerry

Moxibustione: la cura del calore

SI DIFFONDE IN ITALIA UN'ALTRA TECNICA TERAPEUTICA ORIENTALE CHE CURA LE PATOLOGIE BRUCIANDO LE ERBE

Silvia Petrianni

L'Oriente è davvero una fucina di idee per quanto riguarda il ritrovamento del benessere corporeo attraverso l'uso di metodi completamente naturali. Un'altra delle terapie olistiche che si sta diffondendo in quest'ultimo periodo in Italia è la moxicombustione. Si tratta di un trattamento antico – risale almeno al I – II secolo a.C. – nato in Cina. I risultati terapeutici principali riguardano la **cura di fasi croniche delle malattie**. In particolare, la moxibustione si addice al trattamento di tutte le patologie dominate dal freddo e dall'umidità, siano essi penetrati dall'esterno o presenti all'interno – in quest'ultimo caso la tradizione cinese parla di un deficit di Yang –, nelle patologie croniche come la bronchite e l'asma, nelle patologie contraddistinte da forte stasi di QI e Sangue, poiché velocizza la corrente energetica nei meridiani, disperde il freddo e l'umidità, armonizza il rapporto tra QI (l'energia che sta alla base dell'esistenza di ogni cosa) e sangue, tonifica lo Yang e si oppone ed espelle le energie patogene mantenendo la salute.

Il termine inglese "moxo" deriva dagli ideogrammi cinesi e significa precisamente **"erba che brucia"**. La tecnica consiste nel riscaldamento di aree cutanee sovrastanti i punti di agopuntura o i punti energetici, in prossimità dei quali viene bruciata della polvere di Artemisia che può essere lavorata in due modi: manipolandola e formando dei lunghi coni o confezionata in lunghi sigari. Nel primo caso si accende l'estremità del cono e lo si lascia bruciare completamente, generando del calore molto intensa. Eseguendo, invece, la tecnica con i sigari, si ottiene un riscaldamento per trasmissione. La pratica può avvenire mantenendo fermo il sigaro in prossimità del punto prescelto, o effettuando dei movimenti circolatori o a becchettio sul medesimo punto. Nel caso che il sigaro venga mantenuto fermo, esso deve rimanere ad una distanza dalla cute di almeno 3 cm, altrimenti si può causare una ustione e questa tecnica va protratta per almeno dieci minuti, tuttavia se si esegue un movimento rotatorio, questo può avvenire ad una distanza minore ma per un tempo più lungo (20 – 30 minuti). Al termine dei due tipi di operazioni, sull'epidermide si noteranno degli eritemi che indicano la buona riuscita dell'applicazione.

Il rischio di ustioni è determinato solo dal contatto diretto della moxa con la cute. Le controindicazioni riguardano i casi di febbre, patologie della cute, come eritemi o derivate da abrasioni e ferite, le forti ipotensioni arteriose, le ansie, le psoriasi, in presenza di nervi irritati, il periodo del ciclo mestruale. Non ci sono controindicazioni per gli stati di gravidanza, ma in questo periodo è preferibile praticarla blandamente sul basso ventre e nella parte bassa della colonna vertebrale

L'Ortodonzia c'è ma non si vede!

LE NUOVE TECNOLOGIE AIUTANO A RISOLVERE I PROBLEMI CURANDO L'ASPETTO ESTETICO

Dottor Fabrizio Donzelli

Accade spesso che il paziente che necessita di una terapia ortodontica fissa, soprattutto nel caso di paziente adulto ma non solo, decida di non intraprendere la cura per problemi estetici, questo perché trova imbarazzante mostrare gli attacchi. La moderna ortodonzia ci consente di poter eludere questo tipo di problema estetico in un'altissima percentuale di casi ortodontici. La **tecnica linguale** ci consente di montare gli attacchi sulla faccia interna del dente, appunto lingualmente, in modo che nulla sia visibile all'esterno. Questa tecnica è paragonabile in tutto e per tutto alla tecnica tradizionale, cioè si possono ottenere gli stessi spostamenti dentali e la si può usare in associazione ad altri ausili ortodontici.
A suo vantaggio c'è "l'invisibilità" ma è certamente più disagevole della tecnica tradizionale in quanto l'ingombro dei brackets nella parte interna della cavità orale può provocare fastidio alla lingua ed inoltre ci possono essere alterazioni della fonazione. Anche da un punto di vista operativo la tecnica linguale è più indaginosa per l'ortodonzista e per questo i tempi delle sedute di controllo sono nettamente superiori alla tecnica vestibolare. Un'altra valida alternativa all'ortodonzia fissa tradizionale è quella degli **allineatori trasparenti**. Si tratta di una serie di mascherine trasparenti che vengono sostituite ogni 3-4 settimane fino ad ottenere il risultato desiderato. Questa tecnica si avvale di laboratori specializzati nella realizzazione degli allineatori. L'ortodonzista, dopo aver visitato il paziente, aver visionato l'ortopanoramica ed aver analizzato il tele cranio laterale con relativa cefalometria, fotografa il paziente sia extra-orale che intra-orale (fa cioè quello che normalmente richiede un'analisi ortodontica per poter decidere un piano di trattamento) prende le impronte con materiale siliconico e dopo aver inserito tutti i dati del paziente online nel sito del laboratorio che svilupperà gli allineatori, specifica il piano di trattamento richiesto. A questo punto le impronte vengono inviate al laboratorio dove, con uno scanner, sarà eseguito il set-up delle arcate delle impronte inviate, e, nell'arco di 10-12giorni, si avrà il clin check del paziente, cioè una simulazione di quelli che saranno gli spostamenti dentali fino al raggiungimento del risultato richiesto. Il clin check viene visionato dall'operatore e, se questo lo ritiene valido, convoca il paziente per visionarlo insieme e semmai approvarlo, altrimenti si può richiedere un nuovo clin check. Una volta approvato il piano di trattamento dopo 10-15 giorni gli allineatori saranno pronti; a seconda dei movimenti dentali necessari il numero di allineatori varierà . Affinchè si ottenga il risultato desiderato, ciascun allineatore deve essere indossato 22-23 ore al giorno per 3 settimane, cioè si può rimuovere soltanto per mangiare e per lavare i denti; se la tempistica non è corretta l'allineatore verrà portato più giorni rispetto alle 3 settimane. Con questa procedura si possono risolvere numerosi casi ortodontici ma ci sono delle limitazioni in caso di malocclusioni gravi. E' una terapia completamente invisibile e confortevole per il paziente ma è pur sempre una terapia ortodontica in cui i denti si spostano, quindi gli stessi fastidi e le medesime dolenzie provocate da una qualsiasi altra terapia ortodontica sono presenti anche in questa. Per cui parafrasando il titolo dell'articolo, potremmo dire: l'ortodonzia non si vede ma si sente!

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

Con l'osteopatia possiamo curare e prevenire i dolori da ernia del disco

CURARSI IN MODO ADEGUATO INDURRÀ UNA DISIDRATAZIONE E REGRESSIONE DEL VOLUME DELL'ERNIA NEL TEMPO

Dottor Massimiliano Manni

Il disco intervertebrale ha la funzione di dissipare i carichi sulla colonna vertebrale, come possono fare gli ammortizzatori per la nostra auto. Esso può subire uno stress compressivo durante gli anni, modificando il suo spessore e quindi la sua capacità funzionale originaria; allora parleremo di discopatia e protrusione, ossia condizioni patologiche che potranno degenerare ulteriormente in una ernia del disco. **Il peso corporeo eccessivo dell'individuo, il suo tipo di lavoro o lo sport praticato, anche in passato, possono essere le cause predisponenti**. Le protrusioni o le ernie non è vero che siano sempre sintomatiche, lo diventano nel momento in cui comprimono il midollo o il nervo spinale limitrofo. Questo non vuol dire che lamentare il mal di schiena, il dolore cervicale o lombare sia da imputare necessariamente all'ernia del disco. La diagnosi consisterà in una anamnesi del paziente e in un accurato esame clinico neurologico, associato a mirati esami radiologici ed elettroneurofisiologici. Nella fase acuta della patologia, il trattamento dovrà essere in primo luogo farmacologico, tranne i casi in cui è opportuno ricorrere ad una decompressione chirurgica. **L'approccio curativo osteopatico, poco conosciuto, verrà successivamente; esso consiste in una terapia manuale atta a sbloccare quelle strutture articolari (vertebre) e muscolari (es. paravertebrali, diaframma) che potranno mantenere lo stato di dolore nella persona**. Si instaura infatti un circolo vizioso posturale che va necessariamente interrotto, per evitare l'uso/abuso di farmaci. L'osteopata ha l'obiettivo di accelerare il recupero funzionale della colonna vertebrale e di prevenire recidive dolorose. L'esame posturale osteopatico sarà il primo approccio curativo per individuare verticalizzazioni delle fisiologiche curve della colonna o accentuazioni delle stesse. La nostra colonna vertebrale deve essere una doppia S, con lordosi e cifosi che ammortizzano come fossero archi. In assenza di questa situazione, il carico sui dischi intervertebrali sarà sempre alterato, la muscolatura e i legamenti verranno esageratamente stressati, restando perennemente rigidi. Curarsi in modo adeguato vorrà dire indurre una disidratazione e regressione del volume dell'ernia nel tempo

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 ulteriori informazioni **www.osteopatia-manni.com**

Dr. Massimiliano Manni

Attenzione al decaffeinato

I SOLVENTI CHIMICI USATI PER ESTRARRE LA CAFFEINA SONO DANNOSI

Fabio Benedetti

Il caffè decaffeinato non fa bene alla salute come tutti pensano. Infatti, per realizzare la maggior parte dei decaffeinati – eliminando, quindi, la caffeina – vengono utilizzati dei solventi chimici, in particolare il diclorometano, che è ritenuto cancerogeno. Non solo, secondo sperimentazioni recenti e ancora in corso, un uso sconsiderato di tazzine di decaffeinato può causare un aumento del colesterolo nocivo e, in generale, l'aumento di malattie cardiovascolari. Sembra che durante il procedimento di estrazione della caffeina, vengano prodotti oli naturali che contengono diterpene, sostanza chimica che stimola la produzione di acidi grassi. Dunque, l'ideale sarebbe bere, con moderazione, non più di due caffè al giorno. Ma, per chi ha problemi seri con la caffeina, esistono delle soluzioni diverse dal decaffeinato prodotto chimicamente, di cui l'uso prolungato nel tempo, come detto, può far davvero male.La Coffea charrieriana è una varietà diffusa in Etiopia che è praticamente priva di caffeina, mentre la varietà 100% arabica contiene circa la metà della caffeina presente nelle altre specialità. Ci sono, inoltre, diverse sperimentazioni in atto. In Brasile, per esempio, sono state fatte incrociare varie specie di piante da caffè, al fine di ottenere una varietà che crescesse naturalmente e senza caffeina. I risultati sono soddisfacenti: 3000 piante sono già in fase di crescita, anche se, per il momento, i tempi di sviluppo sono molto lunghi e la percentuale di caffeina non è ridotta a zero ma a un quindicesimo di quella "classica". Alcuni ricercatori finlandesi stanno cercando di modificare la Coffea arabica – che rappresenta il 70% del commercio mondiale di caffè – in modo da aumentare il contenuto di teobromina e ridurre quello di caffeina e teofillina, senza intaccare aroma, colore e sapore della bevanda. Se la pianta sarà commercialmente produttiva, il caffè naturalmente decaffeinato potrebbe essere sul mercato tra cinque – sei anni. Altrimenti, si potrebbero attendere almeno 15 anni alla ricerca dell'incrocio giusto. Esistono già alcuni tipi di miscela in commercio con basso contenuto di caffeina; ad esempio l'Idyllium della famosa Illy, che conserva un buon gusto poiché è naturale. A questo punto viene da chiedersi se è preferibile bere un caffè naturale, seppur con un minimo quantitativo di caffeina piuttosto che bere un caffè trattato chimicamente, decaffeinato tramite l'utilizzo di solventi ed essiccato attraverso procedure meccaniche. La scelta fortunatamente, come sempre, resta al consumatore

Coffea charrieriana (priva di caffeina in modo naturale)

Bullismo a scuola oggi, mobbing sul lavoro domani

INTERVISTA ALLA PSICOTERAPEUTA DOTTO.SSA LORENA GASBARRONI

Silvia Petrianni

Una recente sentenza ha condannato il comune di San Biagio (Treviso) a causa di mobbing al pagamento di 33.129 euro all'ex comandante della Polizia locale, il quale aveva denunciato il Comune, durante la passata amministrazione comunale, appunto per mobbing e demansionamento. Si è parlato spesso del fenomeno chiamato **bullismo,** quando si parla di bambini e ragazzi soprattutto nelle scuole, questo atteggiamento di potere diventa **mobbing** quando si parla di adulti. In merito a questo delicato argomento abbiamo intervistato la dott.ssa Lorena Gasbarroni, psicoterapeuta.

La parola mobbing ha dei confini molto sfumati. Può darci una definizione più precisa?

La parola mobbing trae origine dal termine inglese "to mob" che possiamo tradurre in assalire, aggredire, accerchiare. Discostandoci da una definizione letterale del termine è importante sottolineare il clima di terrore psicologico che viene vissuto sul posto di lavoro, conseguente a comportanti violenti, aggressivi e prepotenti perpetuati da superiori o colleghi.

Può fornirci le statistiche italiane relative al fenomeno?

L'Istituto per la prevenzione e la sicurezza del lavoro (ISPEL) si occupa di monitorare il fenomeno del mobbing in Italia. Dalle statistiche effettuate emerge che in Italia circa un milione e mezzo di lavoratori su 21 milioni di occupati è vittima di mobbing; la prevalenza è nel nord Italia e ad essere colpite sono maggiormente le donne.

Come ci si rende conto di essere vittime di mobbing?

La vittima di mobbing è soggetta a continue pressioni o molestie psicologiche; calunnie, maltrattamenti verbali e offese personali, minacce o atteggiamenti intimidatori, critiche immotivate o atteggiamenti ostili. A livello gestionale può subire una esclusione o un'assunzione di un ruolo marginale rispetto alle normali attività lavorative, assegnazione di compiti eccessivi mirati a provocare disagi nello svolgimento, o di compiti dequalificanti rispetto al profilo professionale della persona. Si verificano inoltre episodi di marginalizzazione rispetto a iniziative formative o di riqualificazione professionale, o forme eccessive di controllo rispetto all'attività svolta.

Quali sono le conseguenze psicologiche di questo particolare tipo di pressione che può essere esercitata su un lavoratore?

Il Mobbing ha effetti devastanti sulla persona colpita: essa viene danneggiata psicologicamente e fisicamente, compromettendo la sua capacità lavorativa e la fiducia in se stessa. Le vittime di mobbing, dopo un intervallo di tempo variabile, manifestano inizialmente una sintomatologia psicosomatica caratterizzata da cefalea, tachicardia, mialgie, dolori osteoarticolari, disturbi dell'equilibrio. A livello emozionale frequentemente vi è una manifestazione sintomatica legata a disturbi di ansia, dell'umore, tensioni e disturbi del sonno mentre a livello comportamentale emerge il rischio di sviluppare disturbi alimentari (anoressia, bulimia) e farmacodipendenza. Vi è inoltre la possibilità di sviluppare patologie organiche.

Quali sono i modi migliori per reagire?

Chiedere aiuto! Il mobbing può e deve essere affrontato su due versanti contemporaneamente: quello giuridico e quello psicologico. È fondamentale uscire dalla posizione di "vittima" ed attivarsi per recuperare l'autostima ed uscire dal profondo malessere che si è verificato. Si deve prendere consapevolezza che dove c'è un "carnefice" che agisce c'è sempre una "vittima" che ne consente la possibilità ●

Combattere sovrappeso e obesità in tempo di crisi

I CONSIGLI DEI NUTRIZIONISTI DELL'OSSERVATORIO NUTRIZIONALE PER FORNIRE AI BAMBINI TUTTI I NUTRIENTI NECESSARI PER CRESCERE BENE, SENZA INGRASSARE E SPENDENDO MENO

Maurizio Bruera

L'obesità è uno dei mali moderni più insidiosi e pericolosi per la salute umana. Questo problema, troppo spesso sottovalutato o giustificato con la difficoltà di accettare e seguire con costanza regimi alimentari più sani ed equilibrati, va affrontato sin dall'adolescenza, uno dei periodi chiave della vita di ogni persona. Uno studio realizzato dall'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano ha valutato le abitudini alimentari di 2.238 bambini (di cui il 48,3% femmine e il 51,7% maschi) di età compresa tra i 6 e i 14 anni. I risultati indicano che circa il 40% dei bambini è in sovrappeso (di cui 42% femmine e il 38% maschi), e osserva inoltre una correlazione tra il sovrappeso e l'abitudine a svolgere attività fisica; la sedentarietà è significativamente più presente nei bambini sovrappeso rispetto ai normopeso sia nei maschi sia nelle femmine. Conciliare dunque una corretta alimentazione e un'attività fisica giornaliera potrebbe arrestare questo fenomeno in espansione in tutto il mondo. Ma quanto costa tutto ciò alle famiglie italiane? Secondo l'ISTAT nel 2010 la spesa alimentare media mensile per una famiglia di 5 persone è di 675 euro, circa 22 euro al giorno (4,4 euro a testa). La ridotta capacità di spesa, spesso, può indurre i genitori ad acquistare ulteriormente cibi dal basso costo, ma che hanno un elevato contenuto calorico. L'alimentazione dei bambini obesi o in sovrappeso è generalmente ricca di cibi ricchi grassi di vario genere e zuccheri semplici. La prima regola per spendere meno è di acquistare solo quello che serve ai bambini per crescere bene ed evitare di ingrassare.

10 consigli degli esperti dell'osservatorio nutrizionale

I semplici consigli che seguono hanno lo scopo di guidare le scelte e fare sostituzioni più economiche nell'acquisto degli alimenti per le loro caratteristiche nutritive:

- Una volta alla settimana, sostituire il secondo piatto di carne o pesce con le uova.
- Due volte a settimana, sostituire il secondo piatto di carne o pesce con un secondo di latticini stagionati, preferendo Grana Padano DOP.
- Almeno due o tre volte alla settimana, sostituire il secondo piatto di carne, pesce con i legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie).
- Se ci sono difficoltà ad acquistare il pesce fresco, sostituirlo con il pesce surgelato.
- Anche le verdure, se ci sono difficoltà ad acquistare le verdure fresche, possono essere acquistate anche in forma surgelata o verdure miste come i minestroni.
- Per gli affettati, meglio preferire prosciutto crudo o cotto e bresaola indipendentemente dalla stagionatura. Il risparmio è maggiore se si acquista il pezzo intero e lo si affetta in casa.
- Preferire la frutta di stagione matura, alternandone la qualità e il colore.
- L'olio extravergine è il condimento da preferire, approfitta delle offerte commerciali, permettono di risparmiare.
- Limitare il consumo di snack dolci e salati e quello di alimenti precotti, perché ricchi in zuccheri semplici e grassi saturi.
- Non utilizzare succhi, bibite gassate e zuccherate che hanno uno scarso valore nutrizionale, spesso sproporzionato al costo.

Le abitudini alimentari che dai al tuo bambino, resteranno per tutta la vita. Conviene fare qualche sforzo in più nei primi anni

Omeopatia in rosa

ALCUNI DEI RIMEDI NATURALI ALLE PIÙ COMUNI PROBLEMATICHE FEMMINILI

Silvia Petrianni

Esistono molti rimedi per i disturbi specificamente femminili. In questo numero intendiamo aggiornarvi sulle cure omeopatiche disponibili per questioni relative a **dolori del ciclo mestruale, gravidanza, menopausa, problemi relativi alla fertilità.** Iniziamo da un prodotto molto comune: lo zenzero. L'azione antinausea dello **zenzero** previene il mal di mare e altre forme di chinetosi, oltre alla nausea tipica della gravidanza. Quest'azione è stata confermata scientificamente nel 1982 in uno studio condotto dai ricercatori della Brigham Young University e pubblicato dalla rivista medica britannica Lancet. Molti oncologi oggi lo consigliano anche per la prevenzione della nausea associata alla chemioterapia. La **cimifuga racemosa**, per le sue proprietà, è indicata nella cura di mestruazioni irregolari, nausea da gravidanza, contrazioni irregolari, crampi e tensioni muscolari, intorpidimento, depressione post parto ma anche mal di testa prima delle mestruazioni, senso di pesantezza e dolore dei reni, vampate di calore, svenimenti e disturbi psichici dovuti alla menopausa. Aiuta a calmare il sistema nervoso e rilassare i muscoli dell'apparato genitale femminile, in particolare l'utero. Stabilizza l'eccessiva debolezza del sistema nervoso e l'ipersensibilità, agendo anche nella cura di disturbi dovuti a uno squilibrio ormonale, come tristezza, ansia e irritabilità. Infine, il Cimicifuga è un ottimo rimedio in caso di meteoropatie. Anche la **magnesia phosforica** vi aiuterà nel caso di forti dolori mestruali e dei sintomi causati dagli sbalzi ormonali della menopausa: alcuni studi hanno infatti dimostrato che in seguito all'assunzione di Belladonna, Lachesis mutus, Sepia officinalis, Sulphur, Sanguinaria canadiensis, il 50% delle donne studiate avverte una consistente diminuzione di vampate diurne e notturne. Se, invece, soffrite di fastidiose cistiti croniche potrebbero esservi d'aiuto Cantharis 5CH e Mercurius Corrosivus 5CH. L'**omeopatia** aiuta l'organismo a ritrovare l'equilibrio, per cui è molto indicata nei casi di infertilità dovute a cause funzionali, come problematiche di ovulazione o nelle sterilità "sine-causa" dove non ci sono, cioè, evidenti problematiche. Al contrario non è utile quando l'infertilità è dovuta a cause meccaniche, come ad esempio nel caso in cui ci siano le tube chiuse. I medicinali omeopatici utilizzati più frequentemente sono: **Pulsatilla, Sepia Officinalis, Tulipa, Sulfur**

> " L'azione antinausea dello zenzero previene il mal di mare e altre forme di chinetosi, oltre alla nausea tipica della gravidanza, quest' azione è stata confermata scientificamente nel 1982 "

Zenzero

La bellezza dei capelli secondo Madre Natura

NEL MESE DI NOVEMBRE LA CHIOMA NECESSITA DI CURE MAGGIORI, ECCO GLI IMPACCHI PER UNA TESTA SANA E SPLENDENTE

Stefania Saralli

Novembre è il mese delle trasformazioni. Tutto, intorno a noi, cambia. E lo stress per i nostri capelli è di non poco conto. In primis, l'elevato tasso di umidità che appesantisce e opacizza le chiome. Ecco perché i must novembrini, in fatto di capelli, sono pulire, nutrire e alleggerire. Insomma, i capelli nel mese delle castagne hanno bisogno di ancora più coccole. Se poi vengono prese in prestito da Madre Natura, saranno più gradevoli, semplici ed efficaci.

Certo, la cosmesi naturale ci dà un grande aiuto. Ma per un'azione davvero mirata, è buona abitudine affiancare a questi prodotti impacchi fai da te, un eccellente toccasana per mantenere i capelli sani e vitali nel tempo. Il che ci ricorda, anche, lo stretto legame che esiste tra corretta alimentazione e salute dei capelli, che vanno nutriti in modo sano prima di tutto dall'interno e poi dall'esterno.

L'efficacia delle ricette fai da te per capelli si vede col tempo e richiede una certa costanza nell'applicazione: dopo diverse sedute, però, inizierete a vedere dei risultati davvero soddisfacenti! Per capelli super nutriti e lucidi, mescolate un cucchiaio di olio oliva, un cucchiaino di karitè puro, un cucchiaino di olio jojoba e un cucchiaino di olio lino: scaldate il tutto a bagno maria finché non sia tiepido e ben sciolto e applicatelo per un'ora sui capelli puliti. A questo punto, risciacquate bene sotto l'acqua corrente. Per contrastare il crespo, invece, la soluzione sta nei semi della bardana, da cui si ricava un olio molto prezioso. Ungeremo con due cucchiaini di quest'olio – si può acquistare in erboristeria già pronto – i capelli in tutta la loro lunghezza, per poi frizionarli con un massaggio abbastanza energico e far agire per dieci minuti prima di risciacquare abbondantemente con acqua tiepida. I capelli dovranno essere lavati con poco shampoo neutro e delicato, in modo tale da rimuovere eventuali tracce di unto. Il risultato è il recupero della lucentezza e della morbidezza, che scompaiono quando i capelli diventano crespi e opachi a causa del clima troppo umido. Infine, per una testa più leggera è perfetta l'azione detergente e sgrassante del limone, sia nel succo che nella buccia. Ecco come fare. Spremiamo un limone e versiamone il succo in una terrina. Facciamo bollire la buccia in due tazze d'acqua. Lasciamola raffreddare, coliamola e uniamola al succo. Mescoliamo il succo all'acqua profumata e utilizziamola per l'ultimo risciacquo, tutte le volte che laviamo i capelli. E se il fai da te non fa proprio per voi, non vi resta che affidarvi a prodotti naturali, creati con estratti vegetali e ingredienti biologici. Non dimenticate, però , che questi sono soltanto un buon surrogato, ma non sostituiscono i rimedi della nonna! ●

"La cosmesi naturale ci dà un grande aiuto, ma per un'azione davvero mirata è buona abitudine affiancare a questi prodotti impacchi fai da te, un eccellente toccasana per mantenere i capelli sani e vitali nel tempo"

Ceretta... bye bye!

FLASH X-PRESS RAPPRESENTA UNA VERA E PROPRIA RIVOLUZIONE NEL SETTORE DELL'EPILAZIONE PERMANENTE E LO TROVI SOLO DA GENESI CITY BEAUTY FARM

La ceretta ci ha fatto compagnia per decine e decine di anni, con la sua indiscutibile utilità. Donne e uomini che l'hanno provata, almeno una volta, sanno di che cosa stiamo parlando: strappi, dolore, follicolite, irritazioni... ma finalmente oggi grazie al nuovissimo **laser Flash X-Press**, può essere considerata solo un ricordo. La vecchia legge sulle apparecchiature estetiche ha impedito per anni l'ingresso sul mercato di laser per l' epilazione in uso all'estetista, come invece è previsto negli altri paesi europei, agevolando invece la luce pulsata già superata da qualche anno in molti paesi. Con la nuova normativa, finalmente anche l'Italia si mette alla pari degli altri. Questa nuova tecnologia, dai costi contenuti e dalla velocità di applicazione, rivoluzioneranno l'epilazione permanete. Da anni si parla di epilazione progressiva e permanente e, con la luce pulsata, sono stati fatti importanti progressi ma, per i suoi costi, dovuti in parte anche alle lunghe sedute, questa tecnologia non è stata accessibile a tutti. Ecco perché Flash X-Press rappresenta una vera e propria rivoluzione nel settore dell'epilazione permanente: una tecnologia di ultima generazione i cui trattamenti costano poco più di una ceretta! Flash X-Press è efficace, sicura e veloce e completamente indolore. È grazie proprio alla velocità d'azione che si abbatte il costo-seduta. Flash X-Press, infatti, accorcia i tempi e il numero delle sedute di epilazione di ben 5 volte rispetto ai "classici" trattamenti di luce pulsata, ed è efficace su qualsiasi tipo di pelo (tranne il bianco) e fototipo cutaneo.

Grazie a questo tipo di tecnologia, il centro **Genesi City Beauty Farm** ha deciso che ogni uomo e donna hanno diritto di non essere più costretti a subire la fastidiosa ceretta per sentirsi più belli, scegliendo di porsi sul mercato con **un prezzo Low Cost che permette a tutti di poter realizzare un sogno: mandare la ceretta in pensione. Nasce così la monotariffa di euro 39 a seduta**, scegliendo la zona su cui lavorare (es. gamba inf, coscia, inguine, ascelle, addome, schiena, ecc.). Da oggi con Flash X-Press è possibile dire basta ai peli che rispuntano ispidi e fitti, a follicoliti e peli incarniti e soprattutto al doloroso rituale della ceretta, ed è possibile regalarsi una pelle liscia a prova di carezza in qualsiasi parte del corpo

Ti aspettiamo per fare il tuo Epil Check gratuito in esclusiva da Genesi City Beauty Farm. INFO 06/9275236

Quattro minuti!

"HO SCOPERTO CHE IL PIÙ GRANDE LIMITE DELL'ESSERE UMANO È LUI STESSO E, PIÙ PRECISAMENTE, CIÒ IN CUI CREDE!"

Gianluca Bellofatto

Gentile lettore, ti invito a porre mente su ciò che stai per leggere, perché è diverso da ciò che solitamente hai sentito dire sul tuo conto e cioè: sapevi di essere straordinario?

Non dico questo per attirare la tua attenzione e farti leggere l'articolo, no, lo faccio perché è la verità! Negli ultimi 25 anni ho studiato le dinamiche mentali delle persone, ho letto centinaia di libri sull'argomento e ho scoperto che il più grande limite dell'essere umano è lui stesso e, più precisamente, ciò in cui crede!

Mi presento, sono **Gianluca Bellofatto,** Sociologo, Trainer e autore del libro **Svolta Decisiva** e non voglio parlarti di "religione", perché per credenza intendo tutto ciò verso cui proviamo un senso di certezza! Alcune di queste convinzioni sono utili ma altre ci limitano al punto da separarci dai nostri sogni! Sai, fino al 6 maggio 1954 gli addetti ai lavori erano convinti che l'uomo non potesse correre il miglio in meno di 4 minuti: il cuore non avrebbe retto!

Roger Bannister, il 6 maggio 1954, sorprese il mondo correndo il miglio in 3 minuti, 59 secondi e 4 decimi. L'anno dopo 35 atleti scesero sotto i 4 minuti e, nell'arco di 3 anni, oltre 300 ginnasti eguagliarono Bannister: non c'era nessun limite fisico, solo mentale!

Spesso la vita ci chiama a scendere sotto i "4 minuti" in famiglia, al lavoro, nelle relazioni o in noi stessi e a volte pensiamo che sia impossibile vincere certe sfide, ma non è così se credi di potere!

Hai le risorse per scendere sotto i tuoi personali 4 minuti, magari hai bisogno solo di qualcuno che ti aiuti a vedere le cose sotto una luce diversa perché, sai, nessuno è nato sotto una cattiva stella; ci sono semmai uomini che guardano male il cielo…

Nelson Mandela ha detto che: "La formazione è il grande motore dello sviluppo personale. È grazie ad essa che la figlia di un contadino può diventare medico, il figlio di un minatore il capo miniera o un bambino nato in una famiglia povera il presidente di una grande nazione. Non ciò che ci viene dato, ma la capacità di valorizzare al meglio ciò che abbiamo è ciò che distingue una persona dall'altra."

Io credo che tu sia straordinario e se fino ad ora hai pensato di non esserlo è perché non hai valorizzato abbastanza i tuoi punti di forza, focalizzandoti troppo sui tuoi punti deboli! E' giunto però il momento di dire basta allo status quo e focalizzarti sul fare col giusto atteggiamento e con le giuste strategie!

Ti invito a riflettere con attenzione sul tuo futuro, con la mente rivolta ad esso e non al passato, perché il tuo destino non sia la tua biografia! Per informazioni potete contattare il **329.4930280**

www.supertraining.it

SUPER TRAINING UNIVERSITY
Training for your life!

Ho scritto Svolta Decisiva per aiutare il lettore a vedere la propria esistenza in modo diverso perché credo che la vita sia un dono e come tale vada vissuta al meglio possibile!
Ma per aumentare l'efficacia del messaggio, ho realizzato un corso GRATUITO per i possessori del libro in cui ti guiderò a scoprire il tuo io più profondo e dove tu troverai le risposte che ti aiuteranno a dare il meglio di te nella vita e nel lavoro!
L'1 e il 2 dicembre, presso l'Hotel Enea di Aprilia, terrò la V edizione del **corso Svolta Decisiva**, ti invito a registrarti subito sul sito www.supertraining.it, potrai ritirare la copia del libro direttamente sabato 1° dicembre. In caso di esaurimento dei posti disponibili potrai frequentare la prossima sessione prevista per marzo 2013.

Info: 329 49 30 280

ERBORISTERIA
IL CERCHIO NEL GRANO

Energia dalla Natura

Propoli
l'antibiotico naturale

DIFFUSORE PROPOLI
con ionizzatore

DIFFUSORE PROPOLI
in legno

DIFFUSORE PROPOLI
Apina

Novità

GOJI
Antiossidante

ACAI
Dimagrante

MELOGRANO
Mantiene il giusto livello
di colesterolo
e trigliceridi

Vieni a trovarci
nel **mondo**
del **naturale**
elisir
di **lunga vita**

Quando
DISINTOSSICARE
Significa
DIMAGRIRE
Risultati visibili in
10 SETTIMANE

METODO
3EMME
MANTENIMENTO MASSA MAGRA

IL CERCHIO NEL GRANO
Via Ugo Foscolo, 2/A Aprilia (LT) - Tel. 06 92 76 852
www.ilcerchionelgrano.it

Vinoterapia: benessere dalle uve

STORICAMENTE, LE CURE A BASE DI UVA VENIVANO PRATICATE DALLE ANTICHE POPOLAZIONI ARABE, DAGLI ANTICHI ROMANI E NELL'ANTICA GRECIA; OGGI LI TROVIAMO FACILMENTE ALL'INTERNO DELLE SPA PIÙ ALL'AVANGUARDIA

A quanto pare il vino non lo si vede più solo dentro ad un bicchiere durante un lauto pasto, che tutti sanno può aiutare a prevenire le malattie cardiache e ha mille altre virtù per la salute dell'organismo. L'antico detto **"Vino rosso fa buon sangue"** dice una grande verità: grazie alle sostanze contenute nel vino, si favorisce infatti una corretta circolazione del sangue, aiutando le vene e le arterie a liberarsi dalle incrostazioni che si formano sulle loro pareti. Pochi, però, sono al corrente dell'importanza che il succo di uva può avere per il **benessere e la bellezza**, grazie alle sostanze che contiene: tutto merito del **polifenolo**, una sostanza che attraverso il processo di fermentazione si trasferisce dall'uva al vino e che ha potenti capacità antiossidanti (dunque in grado di rallentare il normale processo di invecchiamento dell'organismo causato dalla produzione dei radicali liberi). Storicamente, le cure a base di uva venivano praticate dalle antiche popolazioni arabe, dagli antichi romani e nell'antica Grecia. Benefici del vino nei trattamenti cosmetici vengono citati anche da Caterina Sforza. La vinoterapia, o wine therapy, è un trattamento orientato alla salute e al benessere della persona mediante l'utilizzo delle specifiche proprietà contenute nell'uva. Disintossicante, tonico, bioattivatore estetico, il vino si presta a essere utilizzato in diversi modi e da questa duttilità si originano molteplici tipologie di trattamenti differenti, che interessano l'enogastronomia e la cosmesi. La vinoterapia si è sviluppata precisamente nella regione di Graves, vicino a Bordeaux, sede delle più antiche aziende vinicole europee. I precursori di tale trattamento sono Matilde Cathiard e Bertrand Thomas. La vinoterapia si è poi estesa in altri paesi come Spagna, Italia, Argentina e Brasile. Oggi l'attenzione per la vinoterapia si è focalizzata all'interno del benessere di tendenza. Gli obiettivi di un trattamento di vinoterapia possono essere vari: **dimagrimento, azione antistress, depurazione**. Se la punta di diamante delle proprietà salutari dell'uva è la capacità antiossidante, grazie all'alto contenuto di polifenoli, è altrettanto vero che gli effetti benefici del vino non si limitano alla lotta contro le rughe. Così come il vino possiede un effetto rilassante e calmante, così le uve aiutano nella depurazione dell'organismo, ma soprattutto al dimagrimento e più in generale a modellare la figura. I trattamenti sono tutti a base di uva a bacca nera. Nelle spa, i trattamenti maggiormente proposti sono quelli ad **azione antiossidante** eseguiti con il chicco intero, in cui è presente un'alta concentrazione di principi attivi. Molto richiesti anche i trattamenti ad **azione purificante** ed elasticizzante, preparati con i semi di vinacciolo. Ma ci sono anche i trattamenti a base di resveratrolo – importante principio attivo ricavato dalla fermentazione dell'uva – impacchi di **Fango di Bacco** per viso e corpo, gelatine esfolianti d'uva, trattamenti di mosto d'uva rossa e massaggi all'olio di vinacciolo dall'effetto rigenerante. Particolare trattamento da provare assolutamente è il **Bain Barrique**: si tratta di un bagno caldo preparato con oli essenziali e vinaccia fresca micro frammentata. Di questo periodo sono, anche, i trattamenti al tartufo e al cioccolato

Con Zeoli, la cura da frutta e verdura

RIMETTERSI DAI MALI DI STAGIONE CON UNA BUONA ALIMENTAZIONE, BENEFICI DI VERDURA E FRUTTA AUTUNNALE

Broccoletti e cavolfiori: antiossidanti e antitumorali

I cavolfiori e broccoletti contengono poche calorie e sono ricchi di vitamine (protovitamina e vitamina A, vitamine B1, B2, E, PP e C), Potassio, Ferro, Calcio, Fosforo e fibre. Aiutano a combattere le anemie, le sindromi influenzali, l'affaticamento e, grazie all'abbondante Potassio, sono utili anche nella regolarizzazione della pressione arteriosa. Per il calcio fornito sono benefici sia per i grandi che per i più piccini, nella fase di accrescimento così come nella prevenzione dell'osteoporosi. Un beneficio importantissimo è la sua funzione di antiossidante, che, ricordiamo, aiuta a combattere i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare. Cavolfiori e broccoletti hanno anche proprietà antitumorali, infatti, secondo gli ultimi studi compiuti, i cavoli aiutano a ridurre i rischi di sviluppare tumori (ad esempio ai polmoni, alla prostata, al seno, alla vescica), limitando anche il diffondersi e proliferare delle cellule tumorali. Tra gli altri effetti benefici ci sono le proprietà neuroprotettive: aiutano a combattere il nervosismo e l'eccessiva irritabilità, mentre il loro succo è utile nei casi di asma, raffreddore e bronchite.

Vitamine e benessere del cuore con il melograno

La pianta del melograno ha l'aspetto di un cespuglio con foglie verdi e lunghe e può raggiungere un'altezza massima di 4 metri circa. L' origine della pianta del melograno non è certa, quella più accreditata la vede provenire dall'Asia sud - occidentale; ad oggi il melograno cresce ed è coltivato nelle zone mediterranee dell'Europa e dell'Asia, ma anche del Nord America. I suoi fiori e i suoi semi sono di color rosso, il suo frutto, chiamato melagrana, ha la forma di una mela che, come dice il nome stesso, contiene al suo interno moltissimi semi (grani). Il periodo di raccolta della melagrana è l'autunno e, data la notevole variabilità della specie, ne esistono molte varietà. Il suo frutto è particolarmente ricco di sali minerali quali potassio, manganese, zinco, rame e fosforo; in quantità minore troviamo anche ferro, sodio e calcio. Abbondante anche la presenza di vitamine: A, B, C, E e K. Oltre all'acqua, che naturalmente rappresenta l'elemento principale, troviamo zuccheri, fibre e grassi.
Il melograno è caratterizzato dalla presenza di sostanze benevole per l'organismo come i flavonoidi, gli antiossidanti, vari tipi di acidi, tra cui l'ellagico e il gallico, la quercitina e altri principi attivi molto benefici che gli hanno fatto meritare il nome di "frutto della medicina". Il melograno ha inoltre proprietà vermifughe, molto utili contro il famoso verme solitario (Tenia solium), un parassita molto fastidioso per l'uomo. Grazie alla presenza di tannino (acido ellagico), il succo del melograno ha anche proprietà astringenti ed è quindi utile in caso di diarrea.
Secondo recenti studi, l'assunzione protratta nel tempo del suo succo sarebbe in grado di proteggere il cuore dalla formazione di placche aterosclerotiche, non solo, anche i disturbi causati dalla menopausa (depressione e ossa fragili) sembra traggono buoni benefici dall'assunzione di succo di melograno.

Azienda Agricola Zeoli Michele: la vendita dei prodotti si effettua in via Giannottola n. 7 ad Aprilia nei giorni di mercoledì e sabato, orario continuato dall'alba al tramonto!
E' possibile effettuare gli ordini telefonando ai seguenti numeri:
Michele 348 14 93 236 -
Morena 348 14 93 237
Inoltre il giovedì si effettua la consegna a domicilio!

Prodotti di Stagione a casa tua il giovedì

1 kg di insalata
1 kg di zucchine
1 kg di melanzane
1 kg di patate
1 kg di bieta o cicoria o spinaci
1 kg di verza o broccoli o cavolfiore
1 kg di mele
1 kg di pere

Tot. 10,00 euro
(Per ordinare vedi contatti nella pagina)

Frutta e Verdura di stagione

Verdura	Ott	Nov	Dic	Frutta	Ott	Nov	Dic
Aglio				Albicocche			
Agretti				Arance		●	●
Asparagi				Caki	●	●	
Batata	●			Castagne	●	●	
Bieta	●	●	●	Ciliegie			
Broccoletti		●	●	Cocomero			
Broccoli	●	●	●	Corbezzolo	●	●	
Carciofi				Fichi			
Carote	●	●	●	Fragole			
Cavolfiore	●	●	●	Frutti di bosco			
Cavolo cappuccio	●	●	●	Gelsi			
Cavolo verza		●	●	Kiwi		●	
Cetrioli				Limoni		●	●
Cicorie varie e indivie	●	●	●	Mandarini		●	●
Cicorie radicchi	●	●	●	Mele	●		
Cipolla				Melograno	●	●	
Cipollina				Melone			
Fagiolini				More			
Fave				Nespole			
Finocchio	●	●	●	Pere			
Insalata lattughe varie	●	●		Pesche			
Melanzane	●			Pompelmi			●
Patate				Prugne e nettarine			
Peperoni	●			Uva			
Piselli							
Pomodori							
Porri		●	●				
Ravanello	●						
Sedano	●						
Spinacio	●	●	●				
Valeriana	●	●	●				
Zucche							
Zucchine							

Legenda
Ottobre ●
Novembre ●
Dicembre ●

// FOTO BY FULVIO CLEMENTINI // WWW.FUCLE.COM
// MAKE UP BY MARIA GRAZIA PEYRETTI // facebook.com/MaryMakeupArtist.Italy

Donna o strega?

MA CHI SONO LE STREGHE DI OGGI? ALCUNE PROFESSIONISTE DI OGGI IN PASSATO SAREBBERO STATE MESSE AL ROGO

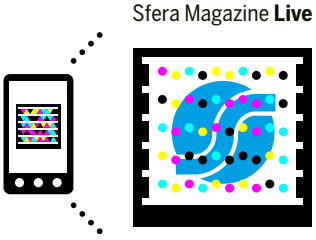
Cristina Farina

Quale periodo più pertinente di questo per parlare di streghe? E' proprio in questo periodo la festa delle streghe più conosciuta, Halloween, che loro chiamano Samhain (sah-wen). Da figura leggendaria a maschera di Halloween, passando per gli slogan del movimento femminista,(chi tra noi non ricorda "tremate, tremate, le streghe son tornate!"), nell'arco dei secoli la figura della strega ha subìto trasformazioni radicali. Da donna malefica, che stringe patti con il demonio, a simbolo di indipendenza sessuale, da nemico pubblico a protagonista di fiction televisive, nonche ad idolo dei cartoni animati per le più piccole. Strega o donna dalle mille facce e soprattutto dalle mille risorse ed energie. Nel corso dei secoli, la società patriarcale ha cercato di reprimere e costringere l'essere donna nell'immagine angelicata della madre (identificata iconograficamente nella figura della Vergine nei Paesi di cultura cristiana) o in quella ad essa apparentemente opposta: la strega. Immagini che, nel tempo, si sono cristallizzate in due rigidi stereotipi, di cui positivo il primo e negativo il secondo. Mi viene in mente un altro slogan femminista: né strega né Madonna solo Donna! Una distinzione così netta dell'identità femminile ha causato la perdita culturale del potere che in essa risiede in quanto tale, in modo autentico e cosciente. Strega, dal greco Strix, letteralmente significa animale notturno. Il verbo stregare ha il doppio significato di: praticare malefici, incantesimi, sortilegi, ma anche affascinare, soggiogare, sedurre. Già in queste definizioni troviamo elementi interessanti su cui riflettere. L'identificazione della Strega con gli animali notturni esprime l'affinità tra la donna e l'e-

nergia lunare, anziché l'energia solare, tradizionalmente maschile. Per quanto riguarda il praticare incantesimi e malefici, alla strega veniva attribuito un potere definito soprannaturale, in quanto non saputo gestire dalla società dell'epoca; e questo era sufficiente per mandare al rogo quelle donne che avevano un **"potere" di guarigione, o un intuito**, superiore a quello degli uomini. L'aspetto legato alla seduzione (dal latino "Sedùcere": condurre in disparte), ci fa pensare al potere della donna di affascinare e trasportare a sé un uomo. Anche questa pratica, come la precedente, fu mal tollerata dalla società dell'epoca, e forse anche da quella attuale. Quelle donne, guaritrici, considerate esseri immondi infatti erano in realtà **persone colte, semplicemente donne più sapienti,** donne a conoscenza dei rimedi naturali, conoscitrici dei misteri della natura. Le donne conoscevano le applicazioni medicinali di molte erbe e piante e tali conoscenze si imparavano di generazione in generazione da tempi anteriori alla istituzionalizzazione del cristianesimo. Allo stesso tempo scoprirono nuove formule e applicazioni attraverso la sperimentazione. La gente considerava questa conoscenza come un certo tipo di magia, così come lo credevano le gerarchie delle chiese cristiane e i governanti degli stati. Pare che queste donne mescolassero le pratiche curative con vecchi riti pagani anteriori al cristianesimo. La patina magica che rivestiva la conoscenza delle piante e l'elaborazione di creme e unguenti sembra derivare da questi vecchi riti religiosi. Questo fu uno dei fattori che contribuì a considerare l'esistenza di una relazione speciale tra queste donne e il corpo, ma anche con il rapporto tra mente e corpo. È documentata la pratica di alcune streghe di strofinarsi il corpo con unguenti preparati da loro stesse.

E allora proviamo a immaginare chi **sarebbero oggi queste "streghe"**.
Qualche tempo fa su Repubblica uscì un elenco di figure che potrebbero essere definite le streghe di oggi, rivediamolo insieme, scoprendoci magari…. Streghe!
Omeopata. Nell'antichità unguenti e pozioni preparati secondo il principio di similia similibus curantur erano alla base di molte guarigioni prodigiose.
Lifecoach. Le streghe, con le loro tecniche di persuasione, erano in grado di tirar fuori potenzialità nascoste nelle persone che si affidavano a loro. All'epoca si pensava fossero capaci di cambiare il corso delle vite.
Agronoma. Le streghe erano espertissime dell'ambiente rurale; seguivano da vicino la produzione agricola, i raccolti e la zootecnica, tanto che erano in grado di far morire o guarire gli animali.
Ginecologa. Le streghe conoscevano a fondo il corpo della donna e per questo sapevano come provocare un aborto o influenzare il ciclo mestruale e la fecondità. Doti fondamentali in un'epoca che si curava ben poco dei problemi di salute femminili.
Levatrice. Il parto in casa, oggi tanto in voga, era una delle attività svolte dalle streghe

Sfera Magazine **Live**



Guarda il video BACKSTAGE SFERA MAGAZINE
Scarica l'applicazione sul tuo telefono
http://gettag.mobi

Nuove birre alla spina da Cult Room

IL LOCALE DI APRILIA INAUGURA UN NUOVO IMPIANTO DI SPILLATURA. IN ARRIVO LA GUINNESS

Silvia Petrianni

Da questo mese, **Guinnes** in primo piano al Cult Room. La Guinness, storica birra irlandese, è molto amata per il suo sapore, determinato dalla particolare tostatura dell'orzo. Si presenta scura, con un gusto corposo e, come detto, facilmente riconoscibile: caffè e cioccolato amaro arricchito da note fruttate e di caramello, finale secco, asciutto, con retrogusto piacevolmente amarognolo. Uno dei migliori abbinamenti gastronomici della Guinness è con le torte al cioccolato. Ma Cult Room non è solo Guinness. Il 31 ottobre, infatti, verrà inaugurato il nuovo impianto di spillatura, per cui si passa da 7 a 12 birre. Partiamo dalla **Augustine Edelstoff**, una delle più quotate birre di Monaco. Pizze consigliate: calzone, capricciose, verdure. La **Augustner Pils**, invece, è una birra morbida e amara al punto giusto, con una leggera nota finale di luppolo aromatico. Per tutti gli amanti delle birre tedesche una vera chicca è la **Aventinus Weizin Eisbock**. Difficile da trovare sul mercato italiano, l'Aventinus è un revival di un tipo di birra ormai perso nel tempo. **Rothaus weizen** è una birra bionda leggera, con schiuma abbondante e pannosa. Di gusto piacevole e ricco di eleganti aromi, evidenzia caratteri olfattivi orientati al fruttato, come banana e ananas. Non manca la birra trappista: la **Chimay**, prodotta all'interno dell'Abbazia di Notre – Dame de Scourmont, è una delle 6 birre belghe che possono fregiarsi del marchio di qualità "Autentico prodotto trappista". La **HTB Tegernsee Heller Bock** è, invece, una birra doppio malto bionda, di colore chiaro. È dotata di un alto contenuto di principi nutritivi, infatti la storia della birreria HB riporta che veniva utilizzata dai monaci durante i periodi di digiuno. La **Tripel Karmeliet** è tuttora prodotta secondo un'autentica ricetta del 1679, originaria dell'antico Monastero Carmelitano di Dendermonde, che prevedeva l'uso di tre cereali: orzo, frumento e avena. E ancora! La **Kwak** viene prodotta in Belgio. È una doppio malto da 17,5 gradi. Si presenta di un bel colore ambrato vivace e con una delicata schiuma. All'olfatto risulta essere decisamente speziata e dolce. La Kwak si abbina bene a crostate di frutta o crema, e ai dolci in genere. La **Ettaler Bock** è una rossa tedesca e la **Dublin Red** una rossa irlandese. La **St. Bernardus ABT 12** è una delle birre belghe di abbazia più conosciute e stimate. Si presenta con un insolito colore marrone e con un gusto unico. Sono spiccati i sentori di nocciola e frutta; nel retrogusto è distinguibile un deciso sentore di banana matura e crema. È da abbinare a un tagliere di salumi Da **Cult Room** potrete gustare queste fantastiche novità insieme a taglieri di salumi e formaggi, pizza, bruschettoni, stinco di maiale e patate, würstel bavaresi, brezen e dolci assortiti. Appuntamenti da non perdere il 31 ottobre e il 1 novembre con le serate live di Halloween tra streghe, zucche e tanta birra. Per informazioni contattare **Cult Room** al **392 65 07 184** (Marianna) o al **392 75 22 715** (Simone)

Francesco De Gregori

20 novembre
Atlantico
Roma

Stefania Cocco

Nato artisticamente nel panorama delle contestazioni studentesche del '68, **Francesco De Gregori** vanta alle sue spalle quarant'anni di memorabile carriera, un percorso epico che va dai giorni dell'esordio al **Folkstudio** - il leggendario locale trasteverino che vide esibirsi tra i più grandi musicisti della scena romana degli anni '70 - agli indimenticabili duetti con artisti come **Antonello Venditti** e **Fabrizio De André**, fino al felice sodalizio con **Lucio Dalla**. Le collaborazioni con **Giovanna Marini** ed **Ambrogio Sparagna** sono la testimonianza del fervido interessamento di un De Gregori ancora giovanissimo per la musica popolare italiana, genere in cui lo stile del cantante affonda le proprie radici insieme al folk americano, soprattutto di stampo dylaniano. Sarà **Bob Dylan**, infatti, il suo mentore, colui che giocherà un ruolo fondamentale nella propria formazione di cantautore.

I testi di De Gregori traggono dalla storia e dall'attualità i contenuti di alcune fra le sue canzoni più celebri, ma ciò che più di ogni altra cosa contraddistingue l'estetica del musicista romano è la capacità di trasfigurare lo sguardo sul proprio vissuto in poesia. La metafora è il suo mezzo prediletto per veicolare testi ermetici, a volte di difficile interpretazione, che con maestria affidano alla forza evocativa delle immagini il compito di raccontare storie enigmatiche e di causare in chi ascolta vivide suggestioni. De Gregori, attingendo dalla letteratura la sua particolare cifra stilistica, misura alla lettera ciò che concede all'ascoltatore: la non immediata decifrabilità del racconto rappresenta l'invito, rivolto agli amanti della sua musica e della sua sensibilità, a compiere uno sforzo di comprensione - o meglio - a saper trovare dentro di sé la leva per far sorgere un sentimento.

Francesco De Gregori, il **"Principe"** della musica leggera italiana, com'è stato soprannominato dal suo pubblico, sarà in concerto all'**Atlantico di Roma il prossimo 20 novembre** per presentare i brani inediti del suo ultimo lavoro **"Sulla strada".** Sarà un'occasione per rivivere i pezzi storici della sua gloriosa carriera, dalla vecchia **Atlantide** a **La valigia dell'attore**, da **Rimmel** all'indimenticabile **Donna cannone**

10/11

Mika
Atlantico
Via dell'Oceano Atlantico, 271/d - ROMA

11/11

Steve Vai
Atlantico
Via dell'Oceano Atlantico, 271/d - ROMA

13/11

Cesare Cremonini
Palalottomatica
Piazzale dello Sport (zona EUR) - ROMA

16/17/11

Pooh e Ensemble Simphony Orchestra
Auditorium Conciliazione
Via della Conciliazione, 4 - ROMA

20/11

Skunk Anansie
Palalottomatica
Piazzale dello Sport (zona EUR) - ROMA

23/11

Archive
Circolo degli Artisti
Via Casilina Vecchia 42 - ROMA

24/11

Stadio
Auditorium Conciliazione
Via della Conciliazione, 4 - ROMA

25/11

Irene Grandi e Stefano Bollani
Auditorium Parco della Musica
Viale Pietro De Coubertin, 30 - ROMA

26/11

Amedeo Minghi
Teatro Sistina
Via Sistina, 129 - ROMA

Cinema

La collina dei papaveri

il 6 novembre nelle Sale

Stefania Cocco

Regista: **Goro Miyazaki**
Produzione: **Giappone 2011**
Distribuzione: **Lucky Red** - *Durata:* **91 minuti**

Il **6 novembre** uscirà nelle sale italiane La collina dei papaveri, l'ultimo lavoro dello Studio Ghibli, la nota casa di produzione cinematografica giapponese di film d'animazione, fondata negli anni '80 da **Isao Takahata** e dall'ormai amatissimo regista **Hayao Miyazaki,** padre di capolavori come **Il castello errante di Howl, Nausicaä della Valle del Vento, Laputa - Castello nel cielo,** solo per citarne alcuni. In occidente il successo dello Studio esplode soltanto nel nuovo millennio con La città incantata, film che rende Miyazaki un indiscusso maestro di film d'animazione a livello mondiale, grazie al quale il prestigio di questo genere cinematografico e della letteratura manga giapponese riesce a trovare riconoscimenti in un pubblico non più soltanto di nicchia. Nel 2006 all'interno dello Studio Ghibli fa il suo ingresso il figlio del grande regista, **Goro Miyazaki**, con **I racconti di Terramare** - film liberamente ispirato alla saga di Earthsea della scrittrice statunitense Ursula K. Le Guin - che però riscuote in Italia un successo modesto. **La collina dei papaveri** porta con sé nuovamente la firma di Goro e rappresenta il tentativo del giovane regista di riscattarsi in occidente.
Ambientato nel 1963 in un Giappone che, in piena ricostruzione, cerca di risollevarsi dagli orrori della guerra, il film racconta l'incontro di due liceali, Umi e Shun, fra il fervore delle discussioni studentesche nate per impedire la demolizione di un vecchio edificio - sede storica delle associazioni di filosofia ed astronomia - la cui sorte sta molto a cuore agli studenti, in quanto luogo ricco di memoria e simbolo della tradizione culturale del proprio paese. «Come si può pensare di costruire un futuro se si dimentica il proprio passato?» grida Shun nel mezzo di un'assemblea. Questo è in effetti il compito che la giovane generazione del dopoguerra giapponese è chiamata a portare a termine. Un teso scenario che fa da sfondo all'innamoramento dei due protagonisti, i quali scopriranno che il loro legame ha radici ben più lontane…

26/10/2012 ★★★
Alla ricerca di Nemo
Regia
Andrew Stanton
Genere - Animazione

Una covata di pesci pagliaccio viene distrutta dall'attacco di un feroce barracuda. La mamma muore. Sopravvivono il papà, Marlin e un unico piccolo che viene chiamato Nemo. Nemo ha una pinna atrofizzata e il padre è ...

26/10/2012 ★★★
To the Wonder
Regia
Peter Jackson
Genere - Drammatico

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

08/11/2012 ★★★★
Argo
Regia
Ben Affleck
Genere - Drammatico

Teheran, 1979. Dopo la salita al potere di Khomeini, l'Iran diventa un paese radicalmente antiamericano. Durante una delle numerose manifestazioni viene presa d'assalto l'ambasciata degli Stati Uniti, e...

08/11/2012
Venuto al mondo
Regia
Rodrigo Cortés
Genere - Drammatico

Una storia d'amore appassionata. Gemma, decide di ritornare a Sarajevo con il figlio Pietro. Lì ritrova il suo passato doloroso e il fantasma di un vecchio grande amore con un fotografo genovese...

22/11/2012 ★★★
The Hunt - La caccia
Regia
Thomas Vinterberg
Genere - Drammatico

Mads Mikkelsen è un quarantenne accusato di pedofilia dalla sua comunità in una piccola cittadina danese, dove circostanze minime scateneranno l'isteria collettiva. L'uomo dovrà lottare per riottenere dignità e fiducia...

16/11/2012 ★★
Qualcuno da amare
Regia
Abbas Kiarostami
Genere - Drammatico

Akiko è una studentessa con un fidanzato geloso e il vizio della prostituzione. Salita su un taxi dopo un'animata discussione col suo disinvolto pappone, accetta suo malgrado di concedersi a un vecchio professore...

29/11/2012
Quello che so sull'amore
Regia
Gabriele Muccino
Genere - Sportivo

Un affascinante, e sfortunata, ex stella del calcio, torna a casa per mettere di nuovo insieme la sua vita. Sta cercando un modo per ricostruire il suo rapporto con il figlio, così si fa assumere nella squadra...

30/11/2012
Trouble With the Curve
Regia
Robert Lorenz
Genere - Drammatico

Un talent scout del mondo del baseball sta perdendo la vista ma decide di partire comunque per un viaggio on the road assieme alla figlia, con l'intenzione di incontrare una giovane promessa ...

30/11/2012
Le 5 leggende
Regia
Andrew Stanton
Genere - Commedia

Una favola contemporanea basata su personaggi delle favole realmente esistenti: Babbo Natale, il Coniglio Pasquale, la Fata dei denti, Jack Frost e l'Uomo di Sabbia faranno squadra per difendere il mondo da un cattivo....

Al Gallo D'oro degustazione La Barbera D'Asti Superiore

IMPORTANTE EVENTO ENOGASTRONOMICO AD APRILIA IN UNO DEI LOCALI STORICI DELLA CITTÀ CON L'AZIENDA TERRE DA VINO

Per presentare e dare la possibilità ai consumatori di valutare con il naso e con il palato i risultati della ricerca viticola ed enologica sul vitigno Barbera, **Terre Da Vino** ha programmato alcune serate denominate "**Volete la Luna...?**".
Si tratta di degustazioni itineranti in Italia dedicate al vino portabandiera dell'azienda: **la Barbera d'Asti DOC Superiore** "**La Luna e i Falò**".
Il Gallo D'oro di Aprilia è stato selezionato come unico ristorante nella zona per far conoscere ai propri clienti il nobile gusto di questo vino. Vino giovane dal colore rosso rubino intenso dal profumo intenso ed armonico con sentori di viola, liquirizia e vaniglia. Al palato è asciutto, morbido pieno con delicato fondo di vaniglia e frutti di bosco che sostiene il finale persistente. La zona di produzione è quella tipica della Barbera d'Asti compresa tra i comuni di Nizza Monferrato e Agliano Terme, in provincia di Asti. Si tratta di oltre 60 ettari di vigneto accuratamente selezionati dai tecnici di Terre da Vino e gestiti a basse rese che partecipano al Progetto "Superbarbera". L'assemblaggio di uve provenienti da vigneti con terreni e microclimi leggermente diversi, permette di ottenere un vino con il miglior bilanciamento tra struttura e profumi. La vinificazione è di tipo tradizionale, con macerazione di 15 giorni ad una temperatura di 28-30° C a cui segue rapidamente l'avvio della fermentazione malolattica.
L'affinamento in barriques, di cui circa 1/3 nuove, procede per 12 mesi durante i quali questo barbera, dalla robusta struttura, arricchisce ulteriormente il suo patrimonio estrattivo ed evolve in un vino complesso ed elegante.
"La luna e i Falò" da 16 anni consecutivi ottiene 2 bicchieri sulla guida Vini d'Italia del Gambero Rosso & Slow Food e, in diverse annate, è stato riconosciuto dalla rivista svizzera Vinum il miglior Barbera rapporto qualità prezzo. All'annata '97, in particolare, è stata attribuita la medaglia d'Oro all'International Wine Challenge di Londra. Il 2000 ha vinto la Medaglia d'Argento alla Japan Wine Challenge, mentre il 2001 ha vinto la Medaglia d'Oro all'International Wine Challenge di Londra e per la guida Vini d'Italia de l'Espresso ha raggiunto il punteggio di 16/20.
L'appuntamento con il gusto e i profumi delle Langhe piemontesi ad Aprilia è **il 14 novembre presso il ristorante Il Gallo D'Oro**

La piramide del benessere

I BENEFICI DELLA PIRAMIDOLOGIA VANNO DAL BENESSERE FISICO A QUELLO PSICHICO, SENZA ESCLUDERE LE COSE CHE CIRCONDANO LA NOSTRA QUOTIDIANITÀ

Silvia Petrianni

Molte delle conoscenze che abbiamo oggi hanno origini antiche. Nell'ultimo periodo si sta diffondendo, sempre più capillarmente, una nuova filosofia dell'energia, che vede le sue radici nei lontani egizi ma che ha iniziato a strutturarsi in Occidente a partire da metà Ottocento: la piramidologia. Si tratta di una filosofia che non fa capo a nessuna struttura organizzativa ma, nel tempo, è stata assimilata da diverse discipline. È il caso della New Age, che attribuisce determinate forze psichiche e spirituali alla forma della piramide. Numerosi studi condotti a livello internazionale, ma in particolare dall'equipe messicana diretta dal professor Rodriguez Alvizo Luis Alberto, hanno dimostrato come, ogni struttura dotata di forma piramidale perfetta, abbia la qualità di accumulare al suo interno un fascio di energia cosmica, il cui effetto dovrebbe essere stupefacente per l'uomo, sia in campo terapeutico che per il semplice **riequilibrio psicofisico**. Gli effetti maggiori dopo una seduta sono il recupero di energia fisica, una maggiore concentrazione e carica psicologica, sollievo fisico dai dolori. "La permanenza all'interno della piramide – afferma Cristina Pietrobelli, master di Reiki– in virtù dei suoi **effetti neuroendocrini radio indotti**, porta l'organismo umano all'ottimo della sua funzione conservativa, impedendo buona parte dei fenomeni legati a stress neurologico e metabolico che favoriscono i processi di usura cellulare e di invecchiamento". Tuttavia, non basta una qualsiasi piramide. È, invece, necessario **rispettare determinate regole e caratteristiche**. Occorre una piramide con una base minima di 80 cm, fino ad arrivare a 2 m, corredata da uno o più accumulatori di energia. Possibilmente andrebbe usato anche un cappello da mettersi sulla punta. Occorre, porre la piramide in direzione nord – sud, facendo coricare il paziente in modo da avere la punta più o meno al di sopra del plesso solare. Con le piramidi più grandi il paziente potrebbe stare sotto la piramide anche seduto o in piedi. In tutti i casi, chi si sottopone all'influsso piramidale dovrà riporre, prima di iniziare, tutti gli oggetti metallici, tranne quelli d'oro. La durata di ciascuna seduta varia da mezz'ora a un'ora, con una frequenza che va da una a tre volte la settimana. Se si realizza, con alcuni accorgimenti, un modellino in ottone e ci si posiziona all'interno frutta, verdura, cristalli, lamette, acqua ecc… si potranno ottenere risultati incredibili: il filo delle lamette si mantiene inalterato anche dopo ripetuti utilizzi, la carne si mummifica, piante e fiori hanno uno sviluppo eccezionale, tutti i cristalli utilizzati per cristalloterapia si caricano positivamente, tutte le attrezzature per praticare la radiestesia perdono le energie residue, **l'acqua trattata, se bevuta, regolarizza l'apparato digerente e l'assimilazione di cibi.** Si tratta solo di una leggenda? Provare non costa nulla!

> "La durata di ciascuna seduta varia da mezz'ora a un'ora, con una frequenza che va da una a tre volte la settimana"

Merlino e Morgana

Estetica e Benessere

2 Mass Corpo
+2 Cavitazione
+2 RadioFrequenza corpo
+1 Pulizia Viso
+1 Trattamento Viso
+ Laser
+1 Pedicure completo
a soli
225,00 €

1 Crioscultura
+1 Cavitazione
+1 RadioFrequenza
Viso o Corpo
+1 Massaggio Drenante
+1 Massaggio Sportivo
a soli
150,00 €

1 Massaggio Sportivo
+1 Massaggio Drenante
+1 Trattamento Corpo
Detossinante
+1 Elettrostimolatore
a soli
48,00 €

1 Pulizia viso
+1 Trattamento Viso
alle Vitamine
+1 Radiofrequenza viso
a soli
75,00 €

1 Ricostruzione
Unghie
in Acrilico
+1 Ritocco
a soli
45,00 €

ci troverete anche presso EDEN

seguici anche su f

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

APRILIA: Via degli Oleandri, 96 - **06 94 52 26 54** - Cell. **338 66 41 791** **NETTUNO**: Via Romana, 150 - Tel. **06 97 84 69 25** - Cell. **338 66 41 791**

Ritrovare l'armonia del corpo con il Rolfing

LA DISCIPLINA OLISTICA NATA DAGLI STUDI DELLA DOTTORESSA IDA PAULINA ROLF FONDATA SULLA RELAZIONE TRA LA FORZA DI GRAVITÀ E IL FUNZIONAMENTO DEL CORPO UMANO

Cristina Farina

Il Rolfing è un metodo di lavoro corporeo che mira a stabilire armonia ed equilibrio nella struttura corporea, attraverso il tocco e l'educazione al movimento. Detiene una posizione di rilievo tra le discipline olistiche. L'obiettivo principale del Rolfing è di migliorare la struttura, la postura e il movimento; pertanto in tutti questi casi si sono osservati dei benefici. Il Rolfing, va precisato, non rientra nell'ambito delle terapie mediche, infatti, è un processo che non si occupa di trattare i sintomi, ma di restituire **armonia** alla persona nella sua interezza. Alla ritrovata armonia si deve il sollievo dai sintomi dolorosi. Il Rolfing deve la sua nascita alla **Dottoressa Ida Paulina Rolf**, la quale trascorse la sua vita esplorando le possibilità di cura già contenute nella mente e nel corpo umano. All'età di 20 anni circa, Ida Rolf si diplomò al Barnard College di New York, e a 25 anni ottenne il PhD in Biochimica al "College of Physicians and Surgeons" presso la Columbia University. Nei sette anni successivi lavorò presso il rinomato Rockefeller Institute for Medical Research dove ottenne - cosa insolita per una donna a quel tempo - la posizione di Professore Associato. Avida di conoscenza e di crescita personale, nel 1927 la Dr.ssa Rolf lasciò gli Stati Uniti per trasferirsi in Europa. Non soddisfatta dalla medicina dei tempi, la Dr.ssa Rolf abbracciò un'ampia gamma di approcci, tra cui l'osteopatia, la chiropratica, le medicine e le discipline per la mente, compresolo Yoga e gli studi di Korzybski sulla coscienza. Mettendo insieme una tale varietà di punti di vista, con il tempo la Dr.ssa Rolf sintetizzò un metodo che chiamò "Integrazione Strutturale". Dedicò il resto della sua vita a insegnare e trasmettere questa tecnica che più tardi prese il suo nome, "Rolfing". Questo metodo parte dal presupposto che esiste correlazione tra forza di gravità e funzionamento armonico del corpo umano. Tutto ciò è possibile grazie alla plasticità del tessuto connettivo che permette al corpo di cambiare forma. Attraverso un tocco sensibile e deciso, il Rolfer agisce per liberare il corpo dalle sue restrizioni e riallineare la postura correttamente rispetto al campo di gravità, rendendola al contempo più armonica ed equilibrata. Dato che il metodo Rolfing considera il corpo nel suo insieme, i benefici che se ne possono trarre si riflettono su tutta la persona: sul modo di muoversi, sui dolori articolari, sullo stato emotivo. Esso è per tutte le età e si rivolge a tutte le persone interessate alla ricerca del benessere. Il Rolfing è un ottimo supporto per dare sollievo ad artrosi, mal di schiena, dolori cervicali e articolari in genere, per ridurre lo stress, migliorare la postura e per ottimizzare le prestazioni atletiche e artistiche. Il rolfing può aiutare i bambini e gli adolescenti nel loro processo di crescita, aiuta gli anziani nel ridare elasticità ai tessuti, riducendo sensibilmente le limitazioni del movimento dovute all'età, inoltre è un valido supporto per le donne nel periodo post-gravidanza

Ida Paulina Rolf

Fitness fobia

PER MOLTI IL RITORNO ALL'ATTIVITÀ FISICA PUÒ ESSERE PROBLEMATICO, LE SOLUZIONI PER ANDARE IN PALESTRA SENZA PREOCCUPAZIONI

Silvia Petrianni

L'estate è finita, ce ne siamo accorti tutti, anche se alle giornate di pioggia, si alternano ancora ore calde. Il progetto di molti, a inizio dell'autunno, è sempre quello di ritornare o iniziare ad andare in palestra, per motivi estetici e salutari. Quella che sembrerebbe un'operazione così semplice, per alcuni è una dura montagna da scalare. La difficoltà nell'accostarsi all'esercizio fisico, che sia autonomo o seguito da istruttori, va sotto l'ironica definizione di "fitness fobia". Sotto questa etichetta vengono raggruppate persone che non praticano sport per colpa della loro **pigrizia cronica** e accampano scuse pur di non intraprendere alcuna attività. In genere si dividono in due tipologie: quelle che non hanno tempo e quelle portate a rifiutare l'idea stessa di muoversi, sudare e faticare. In realtà, la fitness fobia non si riduce solo a questo. Soprattutto all'interno della palestra, si possono sviluppare delle vere e proprie paure. Una di queste riguarda la **mancanza d'igiene**, visto che gli attrezzi vengono utilizzati ripetutamente da molte persone. In realtà, durante le diverse ore del giorno, gli addetti puliscono e disinfettano gli attrezzi ma, per chi non si fida, – e in effetti non sono rarissimi i casi di mucosi cutanee e verruche – ci sono degli accorgimenti da prendere: evitare il contatto diretto con le superfici degli attrezzi, utilizzando tappeti a uso strettamente personale; evitare il contatto con la superficie dei sanitari e usare scarpe idonee per l'uso esclusivo nelle docce; indossare indumenti di cotone per consentire una buona traspirazione e evitare la macerazione della pelle; al termine dell'attività fisica, lavare accuratamente tutte le parti del corpo, meglio se con un detergente non aggressivo per la pelle; asciugarsi accuratamente dopo la doccia per evitare la proliferazione di funghi e batteri; eseguire la vaccinazione antinfluenzale quando si frequentano regolarmente e assiduamente palestre e piscine. Può sembrare assurdo ma alcune persone provano **disagio per il processo di sudorazione** a cui è sottoposto il proprio corpo durante lo svolgimento di una qualsiasi attività fisica. Oltre a capire che si tratta di un processo assolutamente naturale, oltre che sano perché aiuta a liberare le tossine prodotte dal corpo, è possibile ovviare, in parte, con indumenti di cotone; non sempre i tessuti tecnici sono ideali, perché possono contenere acrilico che non permette alla pelle di respirare, aumentando la sudorazione. Inoltre, è consigliabile usare del talco prima dell'allenamento e i deodoranti a base di idrossido di alluminio. Ci sono in commercio anche canotte super traspiranti, così come leggings che regolano la temperatura e l'umidità. Se poi il problema sono i piedi, scegliete delle calzature che permettono al piede di respirare. Infine, forse una della paure più diffuse è **il confronto**. Chi non è proprio contento del proprio fisico deve pensare che chi va in palestra lo fa per allenarsi e non per deridere gli altri, anche perché, a parte i "maniaci" della forma fisica, si è un po' tutti nella stessa situazione

Autunno e inverno Dark

LE ULTIME NOVITÀ IN FATTO DI MAKE UP DA PARIGI, MILANO E LONDRA

Silvia Petrianni

Per l'autunno/inverno 2012 – 2013 torna il trucco in stile dark per una donna ammaliatrice e sensuale. La ricomparsa del gothic caratteristico degli anni ottanta detta le regole per fondotinta chiari, ombretti viola, smoke, grigi e neri. Per le occasioni più importanti, da Milano, Parigi e Londra arriva "l'autorizzazione" per il total black. Abbandonate assolutamente i colori pastello dell'estate e fate spazio a matitoni e eye – lyner; il must della stagione saranno le ciglia finte, rigorosamente nerissime. Per quanto riguarda il rossetto, che sembra essere l'elemento essenziale per questo stile di make – up, la pelle diafana dovrà essere messa in risalto con una colorazione delle labbra rossa; si può scegliere la tonalità preferita: dal rosso fiammante, al ciliegia, alle sfumature bluastre del rosso nordico. Durante la giornata, a lavoro, potrete utilizzare colori più tenui e luminosi ma sul tono del mattone, mentre agli ombretti scuri si potranno aggiungere riflessi dorati. Anche per lo smalto il rosso resta un classico che non tramonta mai. Perfino il viola continua a tenere testa per le unghie, mentre dovrete abbandonare i colori fluo della stagione calda. Per le unghie, la vera novità è il colore oro. Le mani diventano gioielli, grazie anche a brillantini luccicanti e paillettes. Le più timide potranno optare per un rosa – beige che resta comunque un classico raffinato anche nella stagione 2012 – 2013. Per coloro che amano apparire, il total black è vivamente consigliato, mentre le donne che amano un po' di trucco ma non vogliono esagerare possono prendere qualche spunto dalle ultime novità, seguendo lo stile gothic solo per il rossetto o solo per gli occhi ed essere, in ogni caso, alla moda

Essere un'estetista di successo!!!

UN BUON OPERATORE ESTETICO NON SOLO COME TECNICO PROFESSIONALE MA COME COACH DEL BENESSERE

Dott.ssa Greta Longo

Nel settore estetico, come in tanti altri settori, abbiamo un esubero di offerta: tante persone che offrono gli stessi servizi, e questo disorienta il cliente. Cosa fa la differenza? Cosa porta il cliente a scegliere un operatore rispetto ad un altro? Vendere l'invisibile del servizio in modo qualitativo mirando all'efficienza ed eccellenza con professionalità. In fondo chi si affida ad un'estetista lo fa con un trasporto psicofisico; ciò vuol dire che l'operatore dovrebbe essere non solo un buon tecnico professionale ma un po' psicologo e ancora meglio un coach del benessere della persona che si affida nelle sue mani. Essere un bravo coach vuol dire "allenare" il proprio cliente a prendersi cura del proprio corpo come aspetto psicologico, creando soddisfazione e positività soprattutto a livello mentale, organizzare un team work operatore-cliente per l'organizzazione di un vero e proprio piano del benessere con obbiettivi e analisi costanti dei risultati. Quindi la chiave del successo per un'estetista è saper stimolare nei propri clienti l'esigenza di costruire un immagine di se stessi incentrata sul benessere psico-fisico costante; l'operatore deve seguire le leggi dell'edificazione e della duplicazione. Un servizio attraente viene costituito da: proattività, umiltà, professionalità (essere sempre all'avanguardia nel settore di riferimento), determinazione e soprattutto tanto amore e passione per il proprio lavoro

La frangetta è di moda

CORTA, LUNGA, LEGGERA O PIENA, PUÒ ESSERE RAVVIVATA CON DEGLI SPRUZZI DI COLORE IN CONTRASTO CON LA BASE

Silvia Petrianni

La frangia continuerà a essere un trend ancora nel 2013. Corta, lunga, più o meno voluminosa, può essere ravvivata, soprattutto per dare un tocco di vitalità alle grigie giornate invernali, con qualche sfumatura di colore in contrasto con la base. Il tipo di frangetta da portare dipende soprattutto dalla forma del viso. Per una forma quadrata è consigliabile optare per la frangia lunga e leggermente scalata sulla fronte, che dà un senso di rotondità al viso. Fortunatissime le donne con un viso dalla forma ovale. Queste, infatti, possono sbizzarrirsi nella sperimentazione di ogni tipo di frangetta. La forma ovale è ideale ad accoglierle tutte. Le donne con un mento abbastanza pronunciato, hanno bisogno di addolcirlo. Per questo dovrebbero scegliere una frangetta lunga, dritta e spessa, per dare la giusta proporzione al volto. Ad ammorbidire le linee di un viso lungo e magro, è ideale il taglio corto con una frangetta laterale sfalsata. Visto che la lunghezza della frangia aumenta la larghezza del viso, per i volti tondi e in carne è consigliabile, invece, una frangetta corta, che aggiunge lunghezza. Per una fronte abbastanza larga, la frangia può aiutare a ridurre questa caratteristica. La colorazione della frangia può essere utile per rinnovare la pettinatura senza tagliare i capelli. Aggiungendo un po' di dolci sfumature biondo chiaro, si può ravvivarne il colore e modellarne la forma apparente. Per dare carattere alla propria capigliatura senza cambi di stile, si può anche scegliere di applicare colori diversi alla parte sottostante della frangia. Ad esempio, un arcobaleno di biondo sotto la frangia di una chioma scura avrà un effetto davvero innovativo e grazioso. In realtà si possono scegliere diversi colori per dare carattere al proprio volto, a seconda dei propri gusti e della propria personalità. Il biondo platino resta il must ma potete scegliere anche colorazioni rosso fuoco su una base neutra. I caratteri più sbarazzini possono optare per colori più artificiali, come il lavanda. Gli spruzzi di colore si possono ottenere con una tinta colorante o aggiungendo delle piccole ciocche – extension – sotto la frangetta. Per i caratteri più sprintosi, la colorazione totale della frangia, in contrasto con il resto della chioma, è perfetta per esprimere appieno la propria natura

"Fortunatissime le donne con un viso dalla forma ovale, queste possono sbizzarrirsi nella sperimentazione di ogni tipo di frangetta... le donne con un mento pronunciato hanno bisogno di addolcirlo, per questo dovrebbero scegliere una frangetta lunga"

La moda ha un'altra pelle

IL NUOVO MATERIALE CREATO DALLA LAVORAZIONE LASER DI LEGNO E COTONE BREVETTATA DA MARCELLO E MARTA ANTONELLI

Silvia Petrianni

Chi pensa che la crisi economica sia solo un grosso buco nero da cui non si può uscire dovrà ricredersi. A volte, le situazioni di precarietà spingono l'essere umano a inventare, creare, fare scoperte. È il caso di Marcello Antonelli, cinquantaseienne romano amministratore della My Mantra Srl, che dopo aver perso il lavoro, ha ideato insieme alla figlia Marta di 26 anni, stilista diplomata allo Led, una ecopelle prodotta dalla lavorazione laser di legno e cotone e che è stata presentata nel mese di settembre nel contesto del So critical So fashion di Milano.

Come e quando vi è venuta i n mente questa idea e quanto tempo avete impiegato per svilupparla?

L'idea è nata circa due anni fa con l'esigenza di iniziare un attività nel settore moda, basandola sul rispetto degli animali e dell'ambiente. Per cui abbiamo optato per esclusione della pelle, esclusione di ogni parte derivante da animali e soprattutto privilegiare i materiali naturali.
Il legno risultava il materiale più naturale che avrebbe potuto sostituire la pelle ma il suo limite era la rigidità. Da qui è iniziata una lunga sperimentazione e dei tentativi durati più di un anno. Poi, finalmente siamo venuti a capo del problema e siamo riusciti a risolverlo, finalmente il legno che scaturiva dalle lavorazioni era simile al tatto ed alla vista alla pelle.

Ci sono delle differenze particolari nel prodotto c reato da voi e la pelle?

Le differenze sono notevoli nella struttura dei materiali ma minime sotto l'aspetto visivo e tattile. Come la pelle il legno si può tingere e proteggere con molteplici sostanze, chiaramente noi utilizziamo solamente prodotti coprenti e tinte sostenibili ma che garantiscono una qualità superiore ai prodotti realizzati.

State avendo d elle risposte positive?

Le risposte sono molto positive e per questo stiamo organizzando la nostra piccola azienda in modo che possa affrontare le numerose richieste. Molto interesse si è riscontrato anche da ambienti diversi dalla moda, diverse richieste le abbiamo avute da designer ed architetti specializzati in arredamento ed automotive.

Avete contatti commerciali con Nord Europa e Giappone. Perché non viene prodotto in Italia?

I contatti con il Nord Europa sono scaturiti per caso ma anche perché questi sono mercati molto attenti alle novità, specialmente se riguardano l'ambiente. In Italia, al momento, tutto sembra addormentato e, purtroppo, aziende importanti pronte ad investire per l'innovazione almeno noi non ne abbiamo trovate. Comunque, vogliamo che il materiale venga realizzato in Italia, per questo stiamo chiudendo accordi con artigiani locali.

Perché è un prodotto ecosostenibile?

Il legno è sostenibile perché, a differenza di quanto si crede, crea un'economia basata sul territorio; basti considerare che in Europa negli ultimi 15 anni le foreste sono aumentate del 10% e lo stesso avviene in Italia. Le certificazioni di sostenibilità nel settore del legno sono oramai una costante tra i produttori di legname nel mondo. Nella nostra piccola attività, per esempio, abbiamo fatto un accordo con Tree – Nation, per cui per ogni prodotto venduto piantiamo un albero nel terzo mondo; abbiamo inoltre costituito un bosco in Niger. La sostenibilità del legname, inoltre, deriva dal fatto che tutte le lavorazioni sono meccaniche e a secco e, soprattutto, che i residui e il riciclo dei materiali con esso prodotti sono totalmente assorbibili dall'ambiente

Stefania Malvezzi: dal 1986 la pelle è un'arte

BORSE E ACCESSORI IN PELLE PERSONALIZZATI, OTTIME IDEE PER ANTICIPARE IL NATALE

Il vero lusso è da sempre coniugato all'unicità del prodotto in sé. Stefania Malvezzi può soddisfare il desiderio di possedere un oggetto "su misura", un accessorio personalizzato, unico, diverso ed esclusivo. Puoi scegliere una borsa, una valigia, un oggetto personale, e averlo nel colore preferito, in un particolare tipo di pellame o con i dettagli di metallo nella finitura desiderata, con una particolare dedica o con l'incisione delle iniziali. Un accessorio personalizzato non è solo la soddisfazione di un capriccio per sé, ma può essere anche un regalo speciale per una persona cara. Ogni cliente può perfino immaginare una borsa o un accessorio e raccontarlo, disegnarlo. Non resta, allora, che iniziare a pensare ai vostri regali personalizzati in pelle, accessori, borse, cinte, collane, bracciali, porta card, borselli uomo, porta monete, porta chiavi, porta Ipad, Ipod e Iphone per stupire le persone a voi care. **Oggi Stefania Malvezzi, designer di accessori, progetta e realizza borse e accessori originali ed esclusivi.** La conoscenza del settore e l'utilizzo di materiali naturali e di prima scelta consentono di offrire prodotti unici. La continua ricerca e selezione di pellame e di tinte più attuali della moda, permette di soddisfare le esigenze di ogni stagione e quelle dei propri gusti personali. La pelle completamente naturale, **Vera Pelle Italiana Conciata al Vegetale che utilizza solo estratti di legno per il processo di concia,** si adatta perfettamente a qualsiasi tipologia di lavorazione. La flessibilità con cui si realizzano modelli diversi consente di proporre le migliori "soluzioni su misura" e di soddisfare tutte le richieste del cliente. La lavorazione è eseguita artigianalmente e con accessori di ottima qualità; grande attenzione è rivolta ai particolari per quanto riguarda le chiusure, i manici, le forme. La missione di **Stefania Malvezzi dal 1986**, quindi, è offrire un prodotto che garantisca al meglio la tradizione italiana nel campo della pelletteria. La tenacia e la volontà di offrire un prodotto originale insieme a solide doti morali e professionali, sono le referenze ideali per proporre sul mercato tanti nuovi modelli per un perfetto equilibrio tra qualità e prezzo. **Prossimamente** potrete ammirare le borse e gli accessori di Stefania Malvezzi anche nello **Show Room** in via Aldo Moro

Gioielli eco-fashion

I RIFIUTI POSSONO DIVENIRE BELLISSIMI GIOIELLI FEMMINILI, MATERIALI POVERI SU CUI SPERIMENTARE LA CREATIVITÀ

Silvia Petrianni

Ogni oggetto ha il proprio ciclo vitale ma, a volte, basta cambiare il proprio punto di vista per "ridare vita" a qualcosa che consideravamo ormai da buttare e che sarebbe andato a sommarsi alla grossa mole di rifiuti che giornalmente produciamo. Questa è la filosofia di Veronica Meneghelli, ventitreenne di Carugate, provincia di Milano, che ha ideato un logo eco fashion, "Buho Vega", creando, dai rifiuti di cui parliamo, dei fantastici gioielli alla moda per uso femminile.

Come è nata questa idea?
Sono stata cresciuta con una forte ideologia ecologista ma non avrei mai pensato di trasformarla in una passione. Circa un anno fa ho iniziato a visitare siti internet e fashion blog dedicati alla creazione di oggetti con materiale di riuso. Al caso si è unita la passione per la moda, la pittura, il design e soprattutto gli accessori. Ho iniziato dipingendo quadri su vecchie tavole da skate e 3 mesi fa ho finito col creare un mio marchio di eco-gioielli, utilizzando tutti i materiali di riciclo che mi venivano in mente. Ho visto che le mie idee piacevano e mi sono lasciata trasportare dall'energia dei "rifiuti".

Quali materiali di scarto utilizzi e dove li recuperi?
Utilizzo moltissimi materiali, dai più comuni, come plastica, tetrapack e carta, ad altri più originali come buccia di arancia, corteccia e capsule del caffè. A questi si aggiungono poi vecchi cd, floppy disc, noci, lattine, tappi di birra, avanzi di stoffe e di legno. Ogni volta che finisco una bottiglia di latte, d'acqua o di coca-cola, quando mangio un'arancia o un limone, quando bevo un caffè, non penso solo a gustarmi quello che bevo o che mangio ma anche in cosa trasformerò quel materiale una volta diventato "rifiuto". Chiedo ad amici e parenti di aiutarmi a tenere da parte i materiali che riutilizzo

Collana con capsule Nespresso viola e cordino in alcantara viola, perla laterale marrone, chiusura regolabile

Segui la moda per creare?
Per un breve periodo della mia vita ho lavorato nel settore della moda, perciò mi piace curiosare tra i fashion blog per tenermi sempre aggiornata sulle tendenze del momento. Mi lascio ispirare nelle forme e nei colori ma sono i materiali a dettare le regole. L'istinto prevale sulla moda e così mi piace che sia. Ma, ora più che mai, possiamo notare come i due settori, moda ed ecologia, si intersechino sempre più, anche tra i grandi nomi; e i risultati sono straordinari e molto incoraggianti.

Un consiglio per le nostre lettrici che vogliono avvicinarsi all'eco fashion e iniziare a creare per se stesse qualche gioiello…
Per creare un eco-gioiello dobbiamo innanzitutto cercare un materiale che ci piace particolarmente e che usiamo spesso: ricordiamoci che qualsiasi cosa è trasformabile, l'importante è che ci piaccia. Poi iniziamo a sperimentare: lo tagliamo, lo pieghiamo, lo pitturiamo. Non ci vorrà molto per trasformarlo in qualcosa di completamente nuovo. Altro consiglio: per le prime sperimentazioni dei nostri eco-gioielli suggerisco di lasciarci ispirare dai blog e dai siti internet dedicati ai gioielli di riciclo. Importantissimi anche i tutorial che ormai spopolano nella rete. Buon riciclo creativo a tutti! ●

"Ogni volta che finisco una bottiglia di latte, d'acqua...non penso solo a gustarmi quello che bevo o che mangio ma anche in cosa trasformerò quel materiale "

Diminuiscono i divorzi aumentano gli amanti

INTERVISTA ALLA PSICOTERAPEUTA DI COPPIA DOTT.SSA ANNA PITRONE

Marilena Ferraro

Ciao Anna, bentornata! Circa due anni fa, in una nostra intervista televisiva, parlammo dell'aumento esponenziale dei divorzi, a distanza di due anni la situazione è cambiata?

Rispetto alla mia esperienza clinica come psicoterapeuta, più che per l'evidenza dei dati Istat, in questo periodo si assiste ad una leggera inversione di tendenza: le separazioni e i divorzi sembrano non continuare in quell'impennata degli anni precedenti. Le coppie scelgono sempre più spesso di convivere piuttosto che sposarsi (e questo ne riduce automaticamente l'incremento) e anche qualora abbiano preso questo impegno davanti allo Stato e alla Chiesa, cercano per quanto possibile di fronte ad una crisi di intraprendere un percorso di sostengo per il superamento della stessa.

I motivi di questo cambiamento?

Ritengo che i motivi fondamentali di questa inversione di tendenza siano due, economici e socioculturali. E' ormai chiaro a tutti, lo dimostra l'attenzione che i media hanno dato a questi temi, che sono sempre più evidenti le difficoltà economiche che si portano dietro una separazione e un divorzio, basta considerare le spese per avvocati e per il mantenimento della famiglia ed in un periodo di forte crisi come quella che stiamo vivendo ci si pensa due volte ad affrontarle!! Socioculturale in quanto si è diffusa l'idea positiva della possibilità di farsi aiutare da professionisti competenti, psicologi, psicoterapeuti, mediatori familiari, counselor ed anche sacerdoti e si considera la crisi come un possibile momento di crescita per la coppia.

L'inclinazione al tradimento, nella coppia, rimane e perché accade?

Nonostante questa inversione di tendenza rimane alta la percentuale di tradimenti. Il tradimento ha diversi significati di cui abbiamo parlato in passato nella rubrica pianeta coppia. L'attrazione verso un'altra persona esiste in quanto appunto diversa dalla propria compagna/o. Sembra quasi che si venga attratti dalla diversità come sperimentazione, non per niente la monogamia è un qualcosa inventato dall'essere umano in base a regole sociali costruite. L'istinto, ahimè, spinge verso la poligamia. La società impone la monogamia. Questo è l'eterno dilemma dell'essere umano.

Come riconoscere che un matrimonio è in crisi?

Uno dei maggiori segnali di una coppia in crisi è la difficoltà di comunicazione, l'assenza di comunicazione o i litigi eccessivi che invadono tutte le sfere e il sesso, la condivisione, l'impegno vengono meno e la coppia comincia a sgretolarsi...

Come terapeuta di coppia cosa consigli alle coppie in crisi?

Una vacanza... una cena a due... un po' di sano divertimento e una bella terapia di coppia! ●

"Sono sempre più evidenti le difficoltà economiche che si portano dietro una separazione e un divorzio... nonostante questa inversione di tendenza rimane alta la percentuale di tradimenti"

La nostra "cara" Sydney

UNA CITTÀ AFFASCINANTE DA SCOPRIRE E GODERE SUPERANDO GLI OSTACOLI DELL'EURO...

CadillacTrip.it
in Viaggio nel Mondo

Dopo aver girovagato per tutta Europa, dopo aver degustato i sapori ed i colori delle Americhe, dopo aver scoperto e sofferto il Mal d'Africa e dopo aver esplorato in lungo e in largo la nostra amata Asia, era arrivato il momento di mettere piede nel quinto continente e, senza troppo pensarci su, abbiamo optato per l'Australia, e precisamente per la sua città più rappresentativa e famosa, Sydney. Il titolo dell'articolo potrebbe già fare intuire qualcosa ai più attenti, decisamente interessante quanto bella, la città australiana è divenuta negli ultimi anni una meta impossibile da frequentare per il viaggiatore europeo, decisamente troppo, troppo cara. Ma partiamo con ordine. Dopo 2 scali e 36 ore di viaggio totali, decisamente molti anche per dei veterani come noi, mettiamo piede in Oceania.

Per giungere in centro c'è un unico mezzo dall'aeroporto internazionale, ovvero un trenino che in 20 minuti effettua 4 fermate per la modica cifra di 16 euro, al cambio attuale e questo ci aveva fatto già intuire che la scoperta della parte Est australiana non sarebbe stata economica per nulla, tutt'altro. E la visione dei prezzi a cui abbiamo assistito nei giorni seguenti ci ha sconvolto, ad esempio una pizza margherita 35 euro, una bottiglia di acqua 10 euro, un Menu al Mc Donalds 15 euro, ma la cosa che ci ha spiazzato di più è stato il parcheggio dell'auto lungo la spiaggia più famosa di Sydney, Bondi Beach, 25 euro l'ora, improponibile. Adeguati psicologicamente al sistema, siamo andati alla scoperta della città, bella, pulita, solare, rilassante, fantastica...di giorno, di notte da dimenticare. Anche se i pareri ed i giudizi sono soggettivi, sfido chiunque

a dire che Sydney non è un capolavoro, un gioiello che alterna giardini e parchi pubblici a strade ricche di grattacieli e baie caraibiche in pieno centro, con il tocco di classe dell'Opera House e dell'Harbour Bridge, decisamente un tocco di classe, nonché simboli della città. Il clima in agosto è indecifrabile, tanto che tra un marciapiede ed un altro può variare anche di 10 gradi la temperatura. Tutte le attrazioni si trovano a breve distanza dal centro urbano. La Baia di Sydney è un'oasi naturale, sede della maggior parte delle attrazioni della città. L'Opera House oltre ad essere il simbolo, è anche una meraviglia architettonica. Progetta-

ta dall'architetto danese Jorn Utzon, fu inaugurata nel 1973, situata sulla Baia di Sydney è circondata dai magnifici giardini e dalle acque australiane. Poco prima del tramonto salire su un Ferry dal porto di Circolar Quay, destinazione Manley Beach, è un obbligo. Vi ritroverete a costeggiare tutta la baia che lentamente accende le luci per abbandonarsi alla notte, in un panorama mozzafiato che vi regalerà forti emozioni. The Rocks è il quartiere storico che si trova in pieno centro: lasciarsi andare lungo le vie e perdersi nei viottoli che sembrano un labirinto, circondati da case a schiera risalenti a due secoli fa e da magazzini, giardini bellissimi, pub, ristoranti e splendidi negozi, vi farà sentire veri cittadini di Sydney. Le acque della baia che costeggiano la zona rendono il percorso molto romantico e l'Harbour Bridge è la ciliegina sulla torta. L'Harbour Bridge è uno dei ponti più belli del Mondo, il modo migliore per goderlo appieno è salire sui 200 scalini che portano fino alla cima, da lì godrete di una spettacolare vista del porto, dell'Opera House e dei Giardini Botanici, peccato che per salire sopra il ponte ci vogliono 180 euro. Bondi Beach è la spiaggia per eccellenza, una delle più famose del Mondo, di sicuro la più incredibile su territorio australiano. É un vero e proprio punto di aggregazione, nonché una via di fuga per molti. La spiaggia è composta da un chilometro di fine sabbia dove surfer e turisti provenienti da ogni parte del globo si mettono in mostra. Le correnti sono molto forti ed il bagno è consigliato soltanto a chi è esperto a nuotare. Altra spiaggia interessante è Shark bay, dove già il nome dice tutto. In pratica è una baia di circa 100 metri protetta da delle reti che consentono la balneazione a tutti senza rincorrere al rischio di essere attaccati da squali, i quali si aggirano al di là della rete con aria molto aggressiva. Se il panorama dispendioso dell'Horbur Bridge non ve lo

potete permettere, l'alternativa è The Gap, un percorso che si trova dall'altra parte della Baia e che porta su di una scogliera che raggiunge i 40 metri di altezza a picco sul mare, e che mostra tutto il lato selvaggio di Sydney, decisamente da non perdere. Distante 4 ore di volo, ma praticamente impossibile da saltare come escursione, si trova il Monte Uluru, in inglese Ayers Rock, il più imponente massiccio roccioso dell'outback australiano. La superficie apparentemente liscia, in realtà regala molte insenature con sorgenti, pozze, caverne e antichi dipinti. Si trova nel Territorio del Nord, nel Parco nazionale Uluru-Kata Tjuta, a 450 km dalla città di Alice Springs. Situato in una zona completamente pianeggiante chiamata

Bondi Beach

senza motivo e picchiare qualsiasi persona gli capiti a tiro. Un peccato veramente, visto anche che King Cross è il fulcro della vita notturna di Sydney, ed è quindi impossibile da evitare di notte. In conclusione, la città è fantastica, ma fare 36 ore di volo, spendere l'inverosimile per qualsiasi cosa, e rischiare di tornare a casa con un occhio nero senza motivo, la rende una delle mete che non consiglierei neanche al mio peggior nemico, ma alla fine, come ogni cosa soggettiva, è soltanto un mio semplicissimo parere

Bush, Uluru è visibile da decine di chilometri, ed è inconfondibile con la sua colorazione rossa, che cambia a seconda dell'orario e dell'inclinazione del sole, dall'ocra, all'oro, dal bronzo, al viola, caratteristica che ha reso Ayers Rock una delle icone dell'Australia. Se fino ad ora non abbiamo potuto che parlar bene di Sydney, possiamo altrettanto dire che non è tutto oro quello che luccica. La pecca più grande probabilmente sono proprio gli australiani, abituati, al contrario di noi, a staccare dal lavoro, recarsi al primo pub e ubriacarsi fino a non reggersi neanche in piedi, a prescindere se si hanno 20 anni o 70 anni, è il loro stile di vita e decisamente non ci appartiene. Sono tante infatti le scene pietose a cui andrete incontro quotidianamente, ragazze scalze che barcollano e che camminano tranquillamente tra vomito e pipì sparsi ovunque, specialmente nel fine settimana e nel quartiere di King Cross, frequentato da prostitute, spacciatori e personaggi veramente loschi, che non esitano un attimo per attaccare brighe

Monte Uluru

Scuola ecosostenibile

ENERGIA PULITA E SICUREZZA NELLA SCUOLA DI GAIOLE IN CHIANTI

Fabio Benedetti

"È con grande soddisfazione - ha detto il sindaco Michele Pescini – che oggi consegniamo ai cittadini questa struttura di così grande valore per le caratteristiche e le opportunità che porta con sé." È bello sentire parole come queste una volta ogni tanto. Anche perché la struttura di cui parla il sindaco di Gaiole in Chianti, in provincia di Siena, è una scuola, una scuola dell'infanzia interamente realizzata in legno per consentire il massimo risparmio di energia e dunque perfettamente eco-sostenibile.

I materiali con cui è stata costruita le permettono di essere classificata come edificio "passivo", ossia con un fabbisogno energetico annuale inferiore ai 15KWh per metro quadro. La scuola potrà ospitare 120 bambini con età dai 3 ai 6 anni in quattro aule da 1200mq, più una cucina. Il progetto e la realizzazione dell'asilo, denominato Chicchi di Sole, sono merito dell'architetto Marco Vannocci, che ha disposto l'edificio in modo da sfruttare l'asse eliotermico nord-sud, con le quattro aule che si affacciano a sud. La scuola è fortemente eco-sostenibile anche grazie al sistema dei frangisole in legno. Grazie a questa lungimirante e accorta progettazione, basata sul modello dell'irraggiamento solare dei solstizi ed equinozi, in modo da ottenere la massima penetrazione del sole nel periodo autunno-inverno e la schermatura nel periodo di primavera-inizio estate, la scuola sarà calda in inverno e fresca in estate.

Inoltre le acque piovane saranno raccolte per essere riutilizzare nell'irrigazione del giardino antistante la scuola, per gli scarichi del wc e saranno utili per integrare l'impianto antincendio.

I dati tecnici sono molti interessanti: l'edificio ha un fabbisogno di calore pari a 13,68 Kwh/mq l'anno e un fabbisogno di energia per usi termici pari a 9,23 Kwh/mq l'anno, che in totale corrispondono a 9,8 tonnellate di petrolio all'anno risparmiate. All'interno i serramenti sono in legno con cristalli a vetrocamera, basso emissivi e contengono all'interno un gas inerte, l'argon, per permettere una coibentazione efficace delle grandi pareti vetrate. Per quanto riguarda la sicurezza, il sistema di costruzione della struttura portante è integralmente in legno con sistema a parete massiccia costituita da tavole di abete rosso disposte a strati incrociati definita cross-LAM (cross Laminated Timber); ciò vuol dire che l'edificio è idoneo anche nelle zone sismiche grazie al suo comportamento "elastico". Non c'è che dire, soluzioni valide eco-sostenibili come questa sono oramai una realtà possibile in Italia ed i benefici di tali strutture non hanno prezzo, soprattutto quando hanno a che fare con dei bambini!

In camper alle Terme

UNA SELEZIONE DI STABILIMENTI TERMALI ITALIANI E I CONSIGLI SU DOVE SOSTARE CON IL PROPRIO MEZZO RICREAZIONALE

Trentino: Terme di Comano

Per le tue vacanze in camper in Trentino alle Terme di Comano è disponibile un'area Camper a Ponte Arche in Via C.Battisti a 400 m. dallo stabilimento termale delle Terme di Comano. Se effettui le cure termali è prevista la sosta gratuita, basta richiedere all'Azienda Termale il relativo bollino di autorizzazione a sostare che è necessario posizionare sul camper. L'area camper gratuita è dotata di: Pozzetto per scarico acque nere, Fontana per acqua, Illuminazione pubblica ma sprovvista di allaciamento elettrico, 15 posti camper disponibili. Le Terme di Comano offrono trattamenti termali per bambini e adulti e un qualificato centro benessere dove trascorrere la tua vacanza relax in Trentino.

Piemonte: Terme di Acqui

L'itinerario suggerito parte da Acqui Terme, terra del Dolcetto, del Brachetto e delle sue benefiche acque termali, già note in epoca Romana e simboleggiate dalla fonte La Bollente, dove l'acqua solfureo-salso-bromo-iodica sgorga ad una temperatura di 74°C. Dove sostare: area sosta camper comunale di Acqui Terme (tel. 0144.770240), vicino al ponte sul Fiume Bormida. Prezzi: da 5 euro per 24 ore. Possibilità di carico acqua, scarico cassetta WC e pozzetto, allacciamento elettrico, impianto d'illuminazione, servizi igienici.

Toscana: Terme di Montecatini

Hai il camper? L'itinerario ideale sull'Appennino Tosco-Emiliano potrebbe partire da Montecatini, poi toccare Pescia, Pistoia e, piano piano, salire fino all'Abetone. Creata nel Settecento

dal granduca di Toscana Pietro Leopoldo, la prima stazione termale di Montecatini Terme è nata intorno alle acque salso-solfato-alcaline che sgorgano del sottosuolo a una temperatura compresa tra i 25 e i 33,6°C.
Recentemente restaurate dall'architetto Massimiliano Fuksas, le Terme Leopoldine gareggiano per bellezza con le Terme Tamerici, le Terme Regina e le Terme Torretta. Dove sostare: all'area sosta camper comunale di Cutigliano (tel. 0573.68881), tariffe da 15 euro per 24 ore, oppure di 1,50 euro all'ora. Possibilità di carico acqua, scarico pozzetto, allacciamento elettrico, impianto d'illuminazione per ciascuno dei 14 posti disponibili.

Toscana: La comodità di parcheggiare vicino alle terme di Rapolano

Rapolano Terme è una tappa turistica obbligata per tutti coloro che vogliono respirare l'atmosfera autentica e genuina che ancora oggi le Crete Senesi sanno concedere e magari ritemprare il proprio corpo con le acque delle Terme di San Giovanni e del Complesso Termale dell'Antica Querciolaia. L'attenzione all'ospitalità che da secoli contraddistingue questi luoghi unitamente ad una sempre più qualificata offerta ricettiva orientata, si alle varie tipologie di trattamenti termali, ma soprattutto al benessere ed al relax, sono stati il volano di una costante crescita del movimento turistico su tutto il territorio. Poter sostare con il proprio camper vicino ad una stazione termale è l'obiettivo di molti camperisti. Per chi fosse di passaggio col proprio autocaravan dalle parti di Siena può valutare l'opzione di fermarsi un notte presso la nuova area camper di Rapolano. Sessanta posti camper con allaccio elettrico una grande zona per lo scarico e carico. L'area camper "Le Terme" è provvista anche di lavanderia, bagni e docce calde. Le tariffe sono nella media: carico/scarico 4 euro (questo è un po' caro), sosta di 6 ore 5 euro, sosta di 12 ore 8 euro, sosta di 24 ore 12 euro.

Lazio: Terme di Acque Albule

L'itinerario che, da Bagni di Tivoli porta a Ferentino e Subiaco parte dalle Terme di Acque Albule. Anche alle Terme Pompeo a Ferentino, una località circondata da millenarie mura ciclopiche, sono attivi sconti e convenzioni per Fitness Spa e trattamenti benessere.
Dove sostare: a Tivoli, all'Agriturismo La Cerra (tel. 0744.411671) con tariffe da 10 euro a piazzola, più 5 euro a persona. Possibilità di carico acqua, scarico pozzetto, allacciamento elettrico, servizi igienici con docce, servizi per le persone con disabilità.

Sicilia: Terme Vigliatore

Nel Sud Italia, invece, l'itinerario parte da Terme Vigliatore , un'oasi termale situata in posizione panoramica sul Golfo di Patti, fino a Vulcano e alla costa jonica del Messinese. L'isola di Vulcano, infatti, è una delle più affascinanti e vicine (il camper lo dimenticate a Milazzo!) isole dell'arcipelago delle Eolie e rappresenta un'escursione imprendibile dalle terme.
Le Terme Fonte di Venere, d'origine Romana, poi sfruttate dai sovrani di Spagna e nell'Ottocento come preziosa risorsa economica, o possono contare su una piscina termale con idromassaggi e percorso Kneipp, un centro specializzato nella fitoterapia e un'ampia spiaggia.
Dove sostare: a Terme Vigliatore, nell'area sosta Trinacria (tel. 333.7239479) sul lungomare Marchesana. Le tariffe sono da 15 euro per 24 ore. Possibilità di carico acqua, scarico cassetta WC e pozzetto, allacciamento elettrico, servizi igienici con docce, impianto d'illuminazione, bar, ristorazione, ingresso controllato, navetta, fermata autobus.

APC (Associazione produttori camper e caravan) ha stretto una nuova, importante partnership con la Federazione Italiana delle Industrie Termali e delle Acque Minerali Curative. L'impegno di Federterme è quello di promuovere tra i propri associati la sosta gratuita e in totale sicurezza per camper e caravan, per un massimo di 48 ore previa prenotazione, all'interno delle aree idonee nei centri termali. I turisti itineranti potranno in più usufruire di eventuali convenzioni e offerte promozionali ad hoc. ederterme effettuerà, inoltre, un monitoraggio delle strutture termali dotate di aree di sosta e parcheggi riservati a veicoli ricreazionali, che saranno consultabili online, all'interno di una mappa nazionale, sia sul sito sceglilcamper.it che Federterme.it

Honda Civic: auto dell'anno secondo le Donne

HONDA CIVIC È STATA PREMIATA DALLA GIURIA DELL'AUTO DELL'ANNO SECONDO LE DONNE, IL PREMIO È STATO CONSEGNATO AD HONDA IN OCCASIONE DEL SALONE DI PARIGI 2012

Maurizio Bruera

Honda da tempo è sinonimo di tecnologia e di grande attenzione ai particolari, cresciuta nel mondo delle moto e successivamente approdata alle quattro ruote. Finalmente con la Honda Civic sono arrivati i riconoscimenti e se poi questi arrivano dalle donne vuol dire che risponde ad alcune prerogative specifiche, quali: praticità (di guida e di spazi), rapporto qualità-prezzo, sex-appeal, accessibilità per i bambini e sostenibilità ambientale. Questi, almeno, sono stati i requisiti di valutazione seguiti dalla giuria dell'**Auto dell'Anno Secondo le Donne (Women's Car of the Year)** che, al **Salone di Parigi**, ha premiato tre vetture (nella categoria tra le migliori **Economiche**) uscite ultimamente sul mercato. Honda Civic è stata selezionata da una lista iniziale di 300 auto, scelte da una giuria di 20 donne provenienti da 11 Paesi di tutto il mondo. Il secondo e terzo posto invece sono stati assegnati rispettivamente a Volkswagen UP e Ford Fiesta. Il premio è arrivato proprio a seguito del recente annuncio di Honda dell'ampliamento della gamma Civic, che comprenderà un nuovo motore 1.6 litri i-DTEC, disponibile entro la fine dell'anno, una nuova Civic versione wagon e la nuova Civic Type R nel 2015. Tutti questi nuovi modelli saranno sviluppati e commercializzati per il mercato europeo. Allo stand Honda al Salone di Parigi, Henny Hemmes e Sandy Myhre, due membri della Giuria, hanno consegnato il premio a Toshiaki Konaka, Direttore della Divisione Auto di Honda Motor Europe. Nel ricevere il premio Konaka ha commentato: "Questo premio sottolinea ulteriormente l'esclusivo design esterno e la praticità degli interni che sono tratti distintivi della Civic in grado di soddisfare le esigenze ed i desideri dei clienti del segmento C in Europa"

Il caffè lo prendo in macchina

LA NUOVA FIAT500 L È IN VENDITA DA OTTOBRE CON TRE MOTORI E QUATTRO ALLESTIMENTI. PREZZI DA 15.500 EURO E TANTI ACCESSORI PER PERSONALIZZARLA, COMPRESA ANCHE UNA MACCHINA DA CAFFÈ

Maurizio Bruera

È finalmente arrivata la tanto attesa **500 L**, prodotta nello stabilimento Fiat di **Kragujevac** in Serbia dove, dal 2010 ad oggi, l'azienda torinese ha investito circa un miliardo di euro. Sviluppata sul concetto di **"space efficiency"**, il nuovo modello riesce a coniugare perfettamente la vivibilità tipica di una monovolume, con una presenza su strada da piccolo SUV e livelli di efficienza propri di un'automobile compatta. Concetti espressi anche dalla L che caratterizza la sigla del nuovo modello Fiat: **L come Large**, intesa come funzionalità e spazio; **L come Ligh**t, per indicare la "leggerezza" di una tecnologia facilmente fruibile e rispettosa dell'ambiente; e infine **L come Loft**, per rappresentare un ambiente di tendenza dove vivere appieno il proprio tempo. Il nuovo modello mira dunque a diventare leader nella sua categoria per il rapporto fra dimensioni esterne (**415 cm di lunghezza, 178 cm di larghezza, 166 cm di altezza e 261 cm di passo**) e spazio interno inteso sia come abitacolo sia come bagagliaio che ha una capacità è di **400 litri.** In occasione del lancio, Fiat 500L propone tre propulsori efficienti che si contraddistinguono per il contenimento delle emissioni inquinanti e del livello di CO2: due motori benzina (**0.9 TwinAir da 105 CV e1,4 litri da 95 CV**) e un turbodiesel (**1.3 Multijet 2 da 85 CV**). L'abitacolo è reso estremamente luminoso dal tetto in vetro più grande della categoria (1,5 metri quadri) disponibile in due versioni: tetto elettrico o **Skydome**. Anche la gamma cromatica con ben 11 tinte esterne di carrozzeria è un primato del segmento. Se si aggiungono 3 colori diversi per il tetto, 4 allestimenti (**Pop, Pop Star, Easy e Lounge**) e 3 colori per i cerchi in lega, si arriva a disporre di 333 combinazioni possibili. Sulla **Fiat 500L** non manca infine una lunga lista di optional che permetterà al guidatore di "cucirsi" l'auto su misura, in base alle proprie esigenze. Ci sono gli airbag per le ginocchia, i sensori di parcheggio, i cerchi in lega da 17 pollici, i sedili anteriori riscaldabili, un impianto audio ad alta fedeltà con 6 altoparlanti, subwoofer e amplificatore a 8 canali, il navigatore satellitare, il tetto panoramico apribile elettricamente e lo specchietto retrovisore supplementare per controllare i bambini. La battuta "ma questa auto fa anche il caffé?" in questo caso è adatta, poiché, da gennaio, la Fiat 500L sarà dotata di una macchinetta **Lavazza** per fare l'**espresso**, che può essere aggiunta anche alle auto acquistate prima di questa data. Come anticipato dall'Ad del marchio Fiat Olivier François, viene offerto come **optional** a un prezzo di 250 euro. È perfettamente integrata, con il suo alloggiamento specifico che funge anche da docking station. Funziona con le classiche cialde Lavazza e arriva dotata di un set di accessori: porta cucchiaini, porta cialde, porta zucchero, il tutto disegnato su misura per la 500L. Viaggiare non è mai stato cosi piacevole

Volkswagen Golf 7: più Eco che mai

FINO A 100 KG PIÙ LEGGERA E FINO AL 23% PIÙ ECONOMICA NEI CONSUMI

Maurizio Bruera

Sei generazioni di Golf, dal 1974 al 2012. Un successo che dura da 38 anni. Aggiornare senza tradire uno stile inconfondibile che resta il segno indelebile di uno dei modelli di maggiore successo della storia dell'automobile con 29 milioni di vetture vendute sino ad ora in tutto il mondo. Nonostante la casa tedesca abbia preferito continuare sul filo dell'evoluzione più che su quello della rivoluzione, la nuova Golf 7 è un'auto tutta nuova con un'**anima ecologica** che sarà resa ancora più evidente dalle varianti elettriche e a metano che arriveranno in un secondo momento. La settima generazione della Golf - prezzi compresi tra i **17.300 e i 26.300** euro a seconda delle motorizzazioni e degli allestimenti - riduce il suo peso di 100 kg, abbatte i consumi del **23%** rispetto al modello precedente e stabilisce un nuovo record: la versione "BlueMotion", le cui prevendite inizieranno prima delle fine dell'anno, consumerà, secondo il nuovo ciclo di guida europeo (Nedc), solamente 3,2 l/100 km (a fronte di emissioni di CO_2 di 85 g/km). Le motorizzazioni al lancio saranno cinque: tre Tsi a benzina da 1.2 e 1.4 litri con potenze comprese fra i 105 e i 140 cv; due diesel (il 1.6 e il 2,o Tdi) rispettivamente da 105 e 140 cv (i consumi, in questo caso, scendono a 3,8 litri per cento chilometri). Tutte le varianti avranno in comune il **sistema Start&Stop** la tecnologia di **frenata rigenerativa**, ovvero il sistema che consente di convertire l'energia cinetica generata in fase di decelerazione in energia elettrica da impiegare per alimentare i vari servizi dell'auto, e il sistema **Active Cylinder Management,** cioè il Cylinder on Demand che provvede a disattivare due cilindri su quattro nelle situazioni in cui non è richiesta molta potenza, andando così a tutto vantaggio dell'ambiente e del portafogli. Per la prima volta sulla Golf viene inoltre proposta una funzione che permette di scegliere il programma di guida preferito. Sono disponibili complessivamente quattro opzioni, che diventano cinque in abbinamento al DCC (regolazione adattiva dell'assetto): **Eco, Sport, Normal, Individual** e, con il DCC, anche **Comfort.** In particolare, con il profilo di guida Eco, il funzionamento del motore, del climatizzatore e di ulteriori gruppi ausiliari viene gestito nell'ottica del massimo contenimento dei consumi. Inoltre, sulle vetture con DSG la modalità Eco prevede la funzione che sfrutta l'inerzia: se il guidatore solleva il piede dal pedale dell'acceleratore, il DSG "stacca" la frizione e il motore gira al regime del minimo. Per quanto riguarda la **Golf 7 elettrica**, dovrebbe trattarsi di un'elettrica pura che farà tesoro dell'esperienza fatta con il prototipo Volkswagen **eGolf** e si presenterà con la promessa di grande efficienza e piacere di guida, con un'autonomia adeguata a questo genere di veicoli.

La Golf insomma è sempre una splendida conferma pur evolvendo in continuazione

Banca di Credito Cooperativo al servizio delle realtà locali

INTERVISTA AL DIRETTORE DELL'AGENZIA N. 141 DI APRILIA, IVANA PUNGELLI

La Banca di Credito Cooperativo di Roma è una banca mutualistica nata nella Capitale 58 anni fa, oggi attiva al servizio delle famiglie, delle imprese e delle istituzioni locali, non dimenticando mai gli interessi e l'attenzione al cliente. La banca fa parte del Credito Cooperativo italiano composto da oltre 400 istituti senza finalità di lucro, indipendenti ma legati tra loro in un sistema a rete. Ne parliamo con la responsabile dell'agenzia, Ivana Pungelli.

La BCC di Roma è una cooperativa di credito. Cosa significa?
Siamo una banca nata nella periferia di Roma per volontà della gente: artigiani, commercianti, impiegati e operai. Persone che volevano dialogare con una banca che capisse i loro problemi e le loro esigenze. Negli anni la banca è cresciuta molto - oggi conta oltre 180 sportelli nel Lazio e in Abruzzo e quasi 1.300 dipendenti - ma i nostri interlocutori sono quelli di sempre. Primi clienti rimangono le famiglie e i piccoli imprenditori. E a loro ci rivolgiamo, con prodotti e servizi specifici. Non a caso, lo slogan della campagna di comunicazione delle BCC è "la mia banca è differente", dove la differenza, il nostro valore aggiunto, sono proprio l'attenzione alle persone in quanto tali, la disponibilità e l'impegno di lungo periodo a sostegno dell'economia locale.

La crisi economica che effetto ha avuto sull'operatività bancaria?
La crisi sta colpendo duro e la gente sta attingendo ai risparmi o utilizza maggiormente lo scoperto e gli acquisti a rate. Le aziende sono in difficoltà ed anche quelle che potrebbero rinviano gli investimenti a tempi migliori. D'altro canto, il sistema bancario nazionale negli ultimi anni ha fortemente ridotto i prestiti a famiglie e imprese, che lo scorso anno sono aumentati solo dell'1,5%. Quest'anno, sulla base di previsioni accreditate, dovrebbero diminuire dello 0,2%. Noi non abbiamo attuato alcuna restrizione del credito ma, anzi, continuiamo ad aumentare i prestiti di due cifre percentuali. Anche nei primi 6 mesi del 2012 abbiamo incrementato i finanziamenti di oltre il 10% grazie alla nostra solidità patrimoniale e alla disponibilità dal lato della raccolta. Sicuramente però facciamo un'analisi creditizia puntuale e attenta a tutela di tutta la nostra clientela.

Da quanto tempo dirige la sua agenzia? Ci può fare un bilancio di questo periodo?
Dirigo l'agenzia da 3 anni ma la conosco bene dalla sua apertura nel 2006. Allora ero vicedirettore. Il bilancio di questi ultimi 3 anni è decisamente positivo. Debbo dire che insieme ai miei collaboratori abbiamo instaurato ottimi rapporti con tutta la clientela. Molti ci hanno conosciuto tramite il passaparola, segno che le persone sono soddisfatte del nostro modo di lavorare e di risolvere i diversi bisogni legati all'investimento del risparmio e alle esigenze di credito in una città dove la concorrenza di altri istituti è forte. D'altro canto nostro obiettivo è essere una banca di riferimento nel territorio, anche a livello di consulenza. Per cui vorrei invitare, chi ancora non ci conosce, a venirci a trovare

BCC CREDITO COOPERATIVO

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

Roma

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

La Sfera di Cristallo

A CURA DI FEDERICA GIANNINI. PER CONSULENZE: FEDERICA.ASTRO@LIVE.IT - TEL 3393614890

ARIETE
20 Mar/20 Apr

Si preannuncia un mese straordinario su vari fronti. Finalmente Saturno vi torna a sostenere dopo circa tre anni di opposizione. La voglia di fare è tanta e il forte Marte vi darà la possibilità di agire al meglio. I cambiamenti in arrivo sono tanti e belli,soprattutto in ambito professionale .L'unico "neo" è rappresentato dalla vita affettiva ma il malumore durerà poco. Già da fine mese le cose andranno molto meglio.

TORO
21 Apr/20 Mag

Questo per voi sarà un mese un po' critico. E' infatti iniziata l'opposizione di Saturno che vi metterà nella condizione di rivedere ed archiviare alcuni aspetti della vostra vita. In campo economico raccomando prudenza visto che potrebbero verificarsi spese impreviste. I transiti di Saturno mettono sempre l'accento su settori della nostra vita che vanno modificati. Questo è il momento di agire in tal senso.

GEMELLI
20 Mag/21 Giu

L'ultimo anno è stato molto interessante per molti di voi. Sono certamente cambiate tante cose ed ora potete concretizzare i progetti rimasti a metà. La retrogradazione di Giove potrebbe portare un po' di stanchezza e qualche ritardo. Pazientate perché i Pianeti sono dalla vostra parte. Dalla seconda metà del mese possibili entrate economiche. Bella e stimolante la vita sentimentale.

CANCRO
22 Giu/22 Lug

Questo sarà un mese particolarmente vivace. Saturno non vi crea più alcun ostacolo e la vita torna a sorridervi. Molto bello il momento professionale con ottime opportunità di lavoro e possibili guadagni. Solo la vita affettiva è ancora un pochino sofferente ma da fine mese tornerà il sereno anche in amore. Sorridete perché vi aspettano tra anni di grandi realizzazioni.

LEONE
23 Lug/23 Ago

Se avete voglia di cambiare sistema di vita ora potrete farlo. Saturno in quadratura spingerà a tagliare i rami secchi mentre Urano vi proietterà verso il nuovo. Nell'ultimo anno le vite di molti di voi sono già cambiate,ora occorrerà cestinare quello che proprio non può più essere. Questo sarà un mese di riflessione nel quale non mancheranno anche imprevisti di natura economica e professionale. Fidatevi della vita.

VERGINE
24 Ago/22 Set

La prima parte del mese sarà all'insegna dello stress. Per molti di voi questo è stato un anno di grandi trasformazioni ed ora cercate un po' di stabilità. Purtroppo Giove in quadratura non vi aiuta in tal senso. Consiglio quindi prudenza negli investimenti ed in campo professionale. Piuttosto serena la vita affettiva anche se molti di voi sono reduci da una chiusura. Dedicate un po' di tempo solo a voi stessi.

BILANCIA
23 Set/22 Ott

Saturno ha finalmente abbandonato il vostro Segno lasciandovi profondamente cambiati. Sono stati anni di grandi responsabilità e molti di voi si stanno ancora leccando le ferite. Saturno non ci da ciò che vogliamo, bensi' quello che ci occorre per crescere. Ora tornate a respirare ed il potente Giove sosterrà ogni vostro progetto. Buona la sfera affettiva con possibili nuovi incontri.

SCORPIONE
23 Ott/22 Nov

Saturno ha fatto il suo ingresso nel vostro Segno dopo ben ventinove anni, è un momento importante. Sicuramente aumenteranno le responsabilità ma sarà un occasione di grande crescita. Per molti di voi sarà l'inizio di una ricerca spirituale. In fondo voi siete il Segno più complesso di tutto lo Zodiaco,voi siete la psiche ed in voi potete trovare le più grandi ricchezze.

SAGITTARIO
23 Nov/21 Dic

Cercate di non farvi prendere da facili entusiasmi e provate a riflettere prima di agire. Giove vi rende instabili e avventati, Nettuno potrebbe confondervi le idee, riflettete prima di prendere qualsiasi decisione. La vostra vita sta cambiando e nell'ultimo anno le novità sono state tante ma siate prudenti. Un esagerato ottimismo potrebbe creare qualche problema, anche di natura economica.

CAPRICORNO
22 Dic/20 Gen

Saturno ha cessato le ostilità lasciandovi profondamente cambiati e più consapevoli della vostra vita. C'è sempre Plutone che vi spinge verso una graduale ma continua trasformazione. Il mese si preannuncia ottimo sul piano economico e professionale. Continuerà invece una certa instabilità in campo affettivo. Cercate di comprendere i vostri più profondi desideri.

ACQUARIO
21 Gen/19 Feb

Giove e urano stanno cambiando la vostra vita in maniera straordinaria da circa un anno ma ora si richiede un po' di consapevolezza da parte vostra. Occorre chiudere rapporti ormai stagnanti o quantomeno correggerli. Il mese si apre all'insegna di varie difficoltà, soprattutto di natura economica e professionale. Tenera e romantica la vita affettiva ma… non dimenticate mai la vostra libertà

PESCI
20 Feb/20 Mar

Inizia in questo mese un periodo molto bello. Giove vi rende ansiosi creandovi anche qualche problemino economico ma voi non disperate, il grande Saturno è dalla vostra parte donandovi un affidabile paracadute. Il mese sarà veramente costruttivo ma, viste le tante cose da fare, consiglio un po' di riposo. Cercate di non stressarvi troppo.

Poni le tue domande alla nostra Astrologa Federica e ti risponderemo gratuitamente: scrivi a redazione@sferamagazine.it

C'è un messaggio per...

ALESSANDRO
che il 22 novembre compie gli anni, tanti auguri di buon compleanno da mamma, Maurizio e Marco!

ANNALISA POMMELLA
che il 5 novembre compie 8 anni, tanti auguri dal fratellino Vincenzo, da mamma, papà, nonni e zii.

PINO ED JLENIA TRILLY
ringraziano i loro amici: "Francesca, Giuseppe, Gemma, Ilaria, Martina, Manuela, Daniela di aver partecipato ad un evento Unico e Solidale. Aprilia Love Emilia"

GAIA CLAZZER
he l8 novembre compie 8 anni, tanti auguri da Annalisa.

AGOSTINO COCCO
Che il 2 Novembre compie gli anni, tanti auguri con amore da tua moglie Aurora.

CONO FUSCO
detto "conuzzo", che il 15 Novembre compie gli anni, tantissimi auguri dalla tua famiglia!!

CARLO ROSI
Tantissimi auguri da tutti gli amici di piazza Roma e gli amici dl mare di Anzio

LUCIANA D'INCERTOPADRE
Tanti auguri di buon compleanno a mamma Luciana da Silvia, Tony, Emanuela e Leonida. Sei la migliore mamma e donna del mondo!

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

sfera magazine

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

Anno VI N° 4 Novembre'12

In Copertina

Modella: Mihaela Ciobanu
Foto: Fulvio Clementini
Chiuso in redazione il 22 Ottobre

25.000 copie

Distribuzione GRATUITA nel Lazio, nelle province di Roma e Latina e precisamente ad Aprilia, Cisterna, Pomezia, Ardea, Anzio, Nettuno, Latina, nei maggiori punti di aggregazione. Distribuzione manuale alle principali stazioni ferroviarie. 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

Dott. **Fulvio Clementini**

Collaboratori

Matteo Lautizi, Maurizio Bruera, Fabrizio Finocchi, Silvia Petrianni, Aurora Giordani, Stefania Saralli, Silvia Clementini, Anna Pitrone, Alessandro Mangoni, Maria Adamo, Marta Casini, Fabio Benedetti, Stefania Cocco.

In redazione

Vincenzo Ferraro, Adriano Montisci, Simone Forconi, Cristina Farina

Grafica pubblicitaria

Angels Studio Comunicazione srl
Aurora Giordani

Grafica inserto LA Movida

Aurora Giordani

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.

E' 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

Ogilvy & Mather Advertising

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

VCM
infissi
dal 1977
...fatti apposta per voi !
Produttori serramenti in PVC
Per i vostri acquisti
Finanziamento a tasso 0 (12 mesi)
Risparmio
Energetico
Detrazione 55%
SHOW ROOM
in via Aldo Moro angolo
via Tiberio, Aprilia
VCM INFISSI
Tel: 06 92 80 718 - Mail: vcmsrl@libero.it
Web: www.vcminfissi.it