



**ECCO IL SOGNO
DEL RAPPER ENSI
L'HIP HOP
AL MAGNOLIA** (Spettacoli)



**L'EUFORIA VIAGGIA
SULLE DUE RUOTE
IN BICI CRESCE
IL BENESSERE** (Happy day)

SPECIALE HAPPY DAY
il quotidiano gratuito

metro 

MILANO
venerdì 26 aprile 2013
www.metronews.it

 Min 14°
Max 19°

 Metro è stampato
su carta riciclata

RISTORANTE CINESE

好再来 Hao Zai Lai



Ristorante cinese *Hao Zai Lai*
Via Padova 26 - Milano
Tel. 02 26148487
Aperto tutti i giorni Orari:
12 - 14,30 e 18 - 23,30
Pranzo di lavoro:
piatto unico a 5 euro
(anche cucina italiana)

*Fino al 31/05/2013 sconto del 10%
per la cena e... se ti presenti a cena con questo
coupon riceverai subito uno sconto del 20%*

La felicità? Una sfida



► Cosa ci fa sentire felici? Non è il Pil, la ricchezza ► Lo dimostrano molte ricerche, l'ultima dell'Università di Milano sulle emozioni che esprimiamo sui social network ► Il segreto? Avere buone relazioni e diffondere gioia (Happy day)

“Realizzare il bene di sé e del mondo”

Il filosofo Natoli ci spiega che la felicità non è sazietà, ma darsi da fare per un'amicitia universale (Happy day)

Ecco qual è la ricetta per l'ufficio positivo

Essere felici sul lavoro, si può. Solidarietà e condivisione, come spiega il professor Stefano Gheno (Happy day)


Lineadiretta
(pag. 6)

barometro

“Le difficoltà non sono il contrario della felicità – dice il filosofo Salvatore Natoli – lo è la noia”. Oggi Metro si colora di giallo per un numero speciale su un bene di prima necessità così scarso. Ad annoiarci e a deprimerci negli ultimi tempi è stata molto la politica, triste ed egoista, politica che proprio oggi proverà a voltare pagina con un nuovo governo, speriamo meno noioso di quello precedente. Felicitazioni, dunque, e buongoverno a tutti, ce lo meritiamo.
GIAMPAOLO ROIDI



Quest'anno fatti sentire.

Ricomincia la sfida: preparati a X Factor 2013. Se pensi di avere il **fattore X**, che aspetti? Partecipa ai casting.

Per iscriverti chiamaci **0423 40 23 00** o vieni su xfactor.sky.it/casting



sky **uno HD**

X Factor™ FremantleMedia Ltd & Simco Ltd.

1
news

Le relazioni in Rete

Il dono dei social network

ROMA Con il record di connessioni su Facebook, sei ore e 27 minuti al mese, gli italiani non riescono più a vivere senza il loro social network di riferimento. Che per alcuni aspetti sono portatori di felicità. «I social network - scrive Giuseppe Riva, docente di Psicologia della Comunicazione all'Università Cattolica di Milano e autore del volume "I social network" - sono delle opportunità in quanto ci permettono di relazionarci con i nostri amici reali superando il principale vincolo della faccia a faccia: la contiguità spaziotemporale. Ciò consente di allargare la nostra rete sociale anche a persone che non abbiamo mai incontrato e forse non incontreremo mai realmente». I social network hanno un dono, la cosiddetta «economia della felicità». «A caratterizzare i social network non è solo l'interesse individuale ed economico: molti utenti offrono supporto e attività gratuitamente per un senso di responsabilità sociale nei confronti della propria rete. Se nel mondo reale il dono nasce all'interno di relazioni personali, costruite attraverso la conoscenza e la fiducia reciproca, i social network allargano l'esperienza del dono anche a persone con cui ho dei legami deboli e che in alcuni casi non ho mai incontrato».



► **Università di Milano e Wired.it: nel 2012 quasi un italiano su due è stato felice un giorno ogni tre**

ROMA Cinquanta punti di spread in meno equivalgono a quasi due punti di felicità italiana in più. Come i goal di Balotelli contro la Germania, la vittoria di Obama e la notte prima della fine del mondo prevista dai Maya. Eventi che hanno fatto schizzare nell'ultimo anno l'indice di felicità degli italiani. A dirlo è l'indagine iHappy, realizzata da "Voices from the blogs" (l'Osservatorio sui social media dell'Università di Milano) con la collaborazione di Wired.it. Bene: nel 2012, quasi un italiano su due è riuscito ad essere felice.

Dall'analisi di oltre 43 milioni di messaggi twitter raccolti in 366 giorni nelle 110 province italiane, i tweet felici sono stati in media il 45,6%. La maggioranza degli italiani è stata felice un giorno su tre. Di più con l'arrivo della primavera, molto meno in autunno. Sabato e martedì, i giorni della settimana in cui i cinguettii sono positivi. Si distinguono per una percentuale di messaggi felici superiore alla media nazionale di allegria del 45,6% solo, nell'ordine, Emilia Romagna, Lombardia, Friuli Venezia Giulia, Veneto, Sardegna e Piemonte. La tristezza regna soprattutto in Molise e Basilicata. Sempre in termini geografici, Roma, tra le grandi città, è quella meno felice (al 73° posto sulle 110 province). Un po' meglio Milano (al 25°) e Torino (35°), decisamente più felici Firenze, Genova e benissimo Bologna (seconda in classifica). Se le nascite danno il loro sensibile contributo ai picchi di felicità (ogni punto percentuale in più nel tasso di natalità corrisponde a un punto felicità), la festa della mamma ha contribuito nel 2012 a far crescere di ben 9 punti la felicità media degli italiani.



SERENA BOURNENS
ITALIA@METROITALY.IT

La felicità in

Il calendario. Gli avvenimenti che hanno prodotto gioie e dolori



► Grande fermento positivo sui social media per gli eventi sportivi.

Smile per lo sport

Gli utenti di Twitter cinguettano continuamente la loro felicità o il loro disappunto. Nel periodo 31 gennaio - 31 dicembre 2012, Voices from the Blogs (VfB) ha analizzato oltre 43 milioni di Tweet (con una media di 130.000 post al giorno) allo scopo di sondare la felicità e il suo contrario, cercando di identificare quali sono le cause che rendono gli italiani più o meno felici. Vediamo allora quali sono stati i giorni più felici: il 17 maggio (scandalo dei figli di Bossi e giornata mondiale contro l'omofobia) VfB ha registrato un indice di felicità elevatissimo. Bene anche il 28 luglio, primo esodo estivo e inizio delle Olimpiadi; italiani più felici anche il giorno della liberazione di Rossella Urru, il 17 luglio, e con la Juventus campione d'Italia. E gli avvenimenti che hanno prodotto più tristezza e rabbia? Dalla strage di bambini alla scuola di Newton il 15 dicembre all'effetto spread che tocca i 516 punti (23 luglio), non mancano gli eventi che influiscono negativamente sull'umore degli italiani. Il terremoto in Emilia e l'attentato alla scuola Morvillo-Falcone di Brindisi sono stati gli eventi che hanno segnato più in negativo l'andamento della felicità, con un crollo per quasi 30 italiani su 100. ● S.B.

D'autunno umore sotto i tacchi

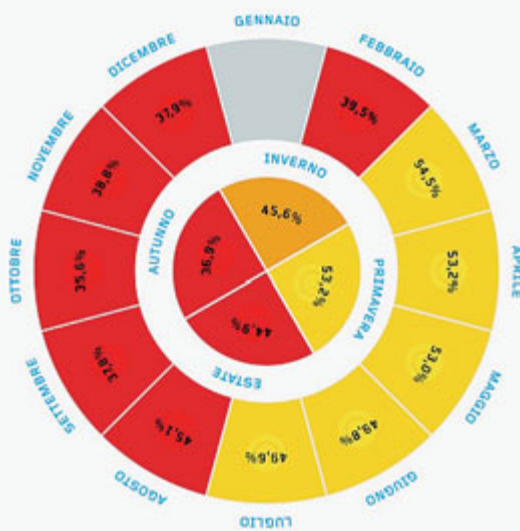
► Una variabile che si fa sentire è quella della temperatura: quando il sole splende e il termometro non supera i 30 gradi, il tweet sorride. Ecco quindi che la primavera è la stagione più allegra dell'anno. Se fa troppo caldo, invece, il barometro dell'umore crolla: ecco spiegato che il mese di agosto, nonostante le ferie per milioni di italiani, e durante l'estate in generale l'indice generale di felicità si abbassa notevolmente sotto la soglia del 45 per cento. D'altra parte, nelle giornate d'autunno si diventa più malinconici.



IN GIALLO i mesi in cui l'indice di felicità iHappy supera quello medio (45,6%).



IN ROSSO i mesi in cui l'indice di felicità iHappy si abbassa sotto la media del 45,6%.



Felicità è... vivere a Oristano

Da quanto emerge nell'indagine iHappy la ricchezza della provincia di residenza, così come la posizione geografica, non sembrano influire sul tasso di felicità degli italiani.



- **Le province più felici**
Nel 2012 sono state: Oristano, Bologna, Modena, Ogliastro e Medio Campidano, Agrigento, Reggio Emilia, Parma Pordenone, Forlì.
- **Le province più tristi** Nel 2012 sono state Sassari, Nuoro, Matera, Fermo, L'Aquila, Crotona, Ascoli Piceno, Macerata, Enna, Olbia-Tempio Pausania

50 milioni di tweet



40

Milioni di post utilizzati per la Twitter-felicità.



35,1%

L'indice di felicità/infelicità nella provincia di Sassari.



39,6%

L'indice IHappy a Brescia, la più infelice nell'ultima settimana.

L'intervista

“Twittare è esprimere emozioni”

ROMA Fanno i professori universitari e con l'Università di Milano hanno pensato e realizzato Voices from the Blogs, la prima start up italiana dedicata all'analisi dei sentimenti della Rete. Luigi Curini, Stefano Maria Iacus e Andrea Ceron descrivono il progetto come «un osservatorio permanente di quello che si dice e si discute in Rete». Come nasce l'idea di analizzare il tasso di felicità italiana?



▶ Stefano M. Iacus



▶ Andrea Ceron



▶ Luigi Curini

Perché?

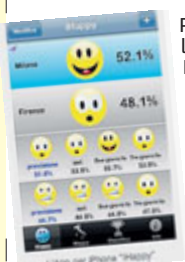
In 140 caratteri bisogna per forza dire qualcosa e in genere sono sentimenti forti quelli che si esprimono: rabbia, tristezza gioia. Da una parte la sfida tecnologia e statistica: ad oggi abbiamo passato al setaccio 56 milioni di tweet solo sulla felicità. Dall'altra la curiosità di tipo sociologico: capire come, in una fase così depressiva dell'economia e della politi-

ca nel nostro Paese, si potessero esprimere gli italiani.

Cosa rende diverso il lavoro che fate da quello dei sondaggi tradizionali?

La società in cui viviamo è come un treno in corsa, se utilizzi i sondaggi tradizionali (quelli demoscopici), il massimo che puoi afferrare è una fotografia statica. Quello che noi facciamo attraverso l'analisi dei social media è passare da una fotogra-

L'APPLICAZIONE IHAPPY



Per monitorare giornalmente la felicità, Voices from the Blogs ha creato un'applicazione (per iOS e Android). Rigorosamente gratuita, come l'e-book pubblicato con Wired, "IHappy" indica ogni giorno la classifica delle province più o meno felici d'Italia. Per maggiori informazioni: www.blogsvoices.unimi.it.

Il risultato più curioso?

Ci hanno colpito i dati legati ai picchi. Lo spread, per esempio, è stato un mantra che ha fatto impennare o precipitare il tasso di felicità degli italiani.

Più di recente?

Per la prima volta, in concomitanza con il Salone del Mobile, Milano balza in testa alle province più felici d'Italia.

E l'instabilità politica di questi ultimi 40 giorni?

Grande euforia nei giorni successivi alle elezioni politiche, palesemente legata alle aspettative di cambiamento. Poi la reazione negativa allo stallo, comunque compensata piuttosto bene dall'effetto primavera...

● SERENA BOURNENS

fia statica a un film in streaming. Siamo in grado infatti di produrre un'analisi praticamente in tempo reale, in qualunque lingua.

Una volta catturato il "cinquettio" Cosa fate?

Un gruppo di ricercatori

legge ed analizza direttamente un campione statisticamente rappresentativo di post. Un migliaio circa. Poi un algoritmo statistico estende i risultati all'intera popolazione di post scaricati.

Milioni di tweet analizzati.

La novità su Pixmania!

SAMSUNG GALAXY S4 16 GB

- Display Super AMOLED 4,8"
- Android 4.2 Jelly Bean
- Processore Core Quad 1.89 GHz
- Fotocamera 13 MP

699€*



IN PREVENDITA
A PARTIRE
DA OGGI!



Tutte le offerte ai migliori prezzi sono su Pixmania.com:

- Foto
- Immagine e suono
- Giocattoli
- Elettrodomestici...

PIXmania.com
Lo shopping vincente

Modalità di pagamento: Carta di Credito, Bonifici con Bancario Anticipato, Contrassegno, Pagati e Postepay. *Tariffe in vigore il 26/04/2013 e soggette a variazioni nei limiti delle scorte disponibili in magazzino. Le date sono a titolo indicativo e soggette a variazioni. Fotografie non contrattuali. Per le condizioni generali di vendita vedere il sito www.pixmania.com. RCS Paris 352 236 244

Il filosofo Salvatore Natoli

“La felicità stabile è una conquista”

«La felicità può essere mancata. Partiamo da questo». Salvatore Natoli, filosofo italiano, docente di filosofia teoretica all'Università Bicocca di Milano, parte da questo concetto per parlare con noi di felicità.

Perché “può essere mancata”?

Ci sono due definizioni che descrivono questo concetto. Quella più corrente, è che la felicità è fatta di momenti. Situazioni che si creano, molte volte indipendentemente dalla volontà dei soggetti.

Per esempio?

Una situazione di relazione bella con l'ambiente, una festa di amici, un amore. Ecco, tutti nella vita hanno vissuto queste situazioni di eccezione, in cui si sentono espandere. Uno stato in cui ci si viene a trovare e che molte volte i soggetti non scelgono. Accade invece il contrario: alcuni ritengono che la felicità stia nel possesso di certe cose e quando queste cose le posseggono, si deludono... La patologia del ricco è di annoiarsi di ciò

che ha.

Vuol dire che il povero è felice?

Sarebbe banale... la penuria non fa star bene. Per converso, però, il ricco nella storia è sempre stato caratterizzato dalla nevrosi e dalla nausea. Quello che accade è che spesso la felicità che non si è cercata viene e quella che si cerca manca il bersaglio. È qui che si apre un secondo ragionamento...

Quello su una felicità più stabile?

I greci la definivano “eudaimonia”. “Il mio demone” descriveva Socrate: chi sono io insomma. Essere in ascolto con se stessi, capire quello che si è e realizzarlo. Questa competenza di sé permette

“Le difficoltà non sono il contrario della felicità, lo stesso dolore non lo è. Il contrario della felicità è la noia”

SALVATORE NATOLI



all'uomo una felicità stabile.

Una felicità che può essere però mancata?

In questo caso la felicità diventa un bene stabile guadagnato con la virtù, l'arte di sapersela cavare nella vita, di riuscire nelle difficoltà. Una felicità che cerca di realizzare il bene di sé, ma anche degli altri e del mondo. Siccome per ottenere questa felicità ci vuole un grosso lavoro su se stessi e gli uomini non ne sono capaci, allora la mancano. A questo punto si meritano di essere infelici.

Le difficoltà sono ostacolo alla felicità?

Molte volte la difficoltà ti stimola. La sazietà, diceva Nietzsche, addormenta, fa venire l'abbocco. La felicità sta nella gloria della vittoria, perché attraverso la sfida ci si espande.

Il nostro è un mondo sazio?

Il mondo in cui vivevamo fino a qualche anno fa era esattamente così e oggi la stiamo pagando cara... Paghiamo cara la confusione della felicità con l'eccitazione. Noi siamo vissuti in mondo drogato, dove c'era una escalation perversa al possesso. Una società che attraverso i consumi ha costantemente eccitato.

Come uscire da questo loop?

Già la crisi ci può aiutare. Nel senso che ci fa capire che ciò in cui riteniamo di poter trovare la felicità non era la via giusta.

Oggi felicità è?

Darsi da fare per un'amizizia universale: questo suppone riconoscimento, uguaglianza. Tutte cose che gli uomini non fanno e poi si lamentano che non sono felici... se lo meritano. La felicità è una costruzione perfetta tra sé e gli altri nel mondo. Qualcosa di ipotizzabile sì, ma non facilmente realizzabile.



SERENA BOURNENS
ITALIA@METROITALY.IT

Action for happiness

Abbracci gratis per attivisti globali

► L'associazione nata a Londra nel 2011 spiega come essere infelici pesa sulle economie nazionali

LONDRA “La felicità porta fortuna” è il titolo di un piccolo capolavoro cinematografico firmato dal regista inglese Mike Leigh e forse è proprio così, se anche economisti blasonati come l'americano Joseph Stiglitz hanno teorizzato per le economie occidentali il concetto di “felicità interna lorda” come indicatore di benessere delle nazioni, più importante persino del Prodotto interno lordo. Una lezione che l'associazione Action for Happiness, nata a Londra nel 2011, ha assorbito al punto da fare della felicità di tutti la propria missione nel mondo. Quelli di Action due anni fa hanno inventato il flash-mob dei “free hugs”, gli abbracci gratis, che hanno fatto il giro del mondo e procurato di fatto sensazioni di benessere immediato, un piccolo assaggio di quello che il mondo potrebbe diventare se tutti dedicassimo a noi stessi e agli altri tempo ed energie per stare meglio. Non è ciarpane new-age. Del movimento fanno parte economisti, politici, e anche il Dalai Lama.

Il movimento, che oggi conta oltre 29 mila partecipanti, traduce in tante iniziative concrete l'aspirazione alla felicità, da attività di volontariato nelle scuole e nei quartieri, a seminari economici e



142
sono le nazioni su cui il movimento può contare. Tra questi c'è anche l'Italia.

► Il flash mob dei “free hugs”, gli abbracci gratis inventati dal movimento inglese.

“La felicità non è qualcosa che trovi già pronta. La felicità proviene da ciascuna delle tue azioni”

DALAI LAMA

dibattiti. Uno dei concetti fondamentali è che l'infelicità, lo stress, la depressione, tutti i mali delle società del cosiddetto “benessere” hanno un costo economico e sociale evidente. Chi non è felice, si ammala più facilmente, spende di più per curarsi, può perdere più facilmente

“A chi dice che la felicità è un'idea vaga rispondo che ognuno di noi sa perfettamente cosa lo rende felice”

RICHARD LAYARD, LONDON SCHOOL OF ECONOMICS

il lavoro. Action for happiness sostiene che i soldi e l'economia sono sì importanti, ma oltre una certa soglia di tranquillità lasciano il posto ad altri indicatori, come la condivisione della gioia con gli altri. (Info: www.actionforhappiness.org).

● METRO

Il decalogo

I 10 comandamenti per vivere con gioia

LONDRA Si chiama GREAT DREAM, ed è il decalogo stilato da Action for Happiness con cui ognuno può tentare di inseguire e afferrare la felicità sua e degli altri. GREAT DREAM è l'acronimo delle parole chiave per il benessere individuale e collettivo.

GIVING: Dare, cioè fare qualcosa per gli altri.

RELATING: Connettersi, conoscere e frequentare nuove persone.

EXERCISING: Esercitare il proprio fisico, fare movimento.

APPRECIATING: Apprezzare, scoprire il valore di ciò che ci sta intorno.

TRYING OUT: Provare e imparare a fare cose nuove.

DIRECTION: Fissare gli obiettivi per il futuro.

RESILIENCE: Imparare ad affrontare il dolore.

EMOTION: Imparare a vivere con gioia gli aspetti positivi della propria vita e delle vite degli altri.

ACCEPTANCE: Imparare a volersi bene.

MEANING: Riscoprire il senso e le finalità delle proprie azioni. ● METRO

Samsung GALAXY S4

Life companion



27 APRILE 2013.
CRAZY HOUR dalle 10 alle 11
al TEMPORARY STORE SAMSUNG A MILANO.

Gioca e tenta la fortuna, e potrai vincere ricchissimi premi.
Ti aspettiamo in **Via Torino ang. Piazza Santa Maria in Beltrade – Milano.**

SAMSUNG

Leadership in rosa: pari opportunità in ATM

Come valorizzare i talenti femminili per vincere la sfida della diversità

“Leadership al femminile” è un progetto realizzato da ATM in collaborazione con Egon Zehnder. L’obiettivo è quello di supportare le donne nel loro percorso di sviluppo delle competenze e sostenerle nella crescita manageriale. In linea con il Piano di Equità di genere e con il processo di Certificazione di genere attivato in ATM in questi anni, si intende sperimentare al proprio interno un percorso formativo specifico rivolto ad un gruppo di donne manager (senior e junior) in ottica di sviluppo e crescita dei talenti femminili in azienda.

All’interno delle politiche di Diversity e Pari Opportunità che ATM promuove verso i propri dipendenti, lo sviluppo di una cultura manageriale attenta alle differenze e alle persone è uno degli investimenti più importanti.



È dal 1915 che il trasporto pubblico si avvale della collaborazione del gentil sesso. Quando durante la Prima Guerra Mondiale il personale tranviario fu richiamato alle armi, le donne sostituirono i loro compagni impegnati sul fronte. Con berretto a visiera e camicione grigio, le prime signore in azienda si dimostrarono subito all’altezza della situazione. Anche in occasione della Seconda Guerra Mondiale il servizio di trasporto in città fu garantito grazie all’impegno delle donne. Per loro un look più moderno: gonna sotto il ginocchio

e tacchi. Da quasi un secolo quindi i tram di Milano sono un simbolo delle pari opportunità. Oggi sono oltre seicento le donne che lavorano in Atm, oltre cento sono quotidianamente alla guida dei mezzi di superficie e in metropolitana.

Dormire bene è un vero toccasana

L'importanza del sonno: no ai piedi troppo freddi sì alla lavanda sul cuscino

SALUTE Che dormire faccia bene è ormai assodato. Che aiuti a rinfrancare il corpo e lo spirito pure. Che dia una grossa mano al ringiovanimento idem. Quello che non tutti sanno è che ci sono alcuni piccoli (e curiosi) espedienti per riuscire a dormire meglio.

Prima di tutto i piedi: averli freddi impedisce di addormentarsi facilmente. Così come scegliere lenzuola rosse, blu elettrico o arancione sicuramente non aiuta a rilassare quanto una "cuccia" con colori e tonalità più neutre. Perché la "cuccia" è davvero importante. Il letto è fondamentale almeno tanto quanto la posizione. Quindi la scelta del materasso e del cuscino può fa-

re la differenza. Così come spruzzare della lavanda sul cuscino facilita l'abbraccio di Morfeo.

Anche il disordine della stanza contribuisce a non far dormire: le cose sparse ovunque vengono percepite come incomplete e possono generare ansia. Lo stesso discorso vale per il buio assoluto in cui si percepisce qualsiasi minimo rumore e si è portati ad amplificarlo. Un leggero sottofondo musicale aiuta sempre. Ecco, magari invece di ascoltare un brano metal sarebbe meglio scegliere musica classica o il rumore della pioggia....

● P.P.



“L’elisir più segreto resta dentro di noi”

► Claudio Franceschi dell’Unibo svela i meccanismi per vivere meglio

INTERVISTA

Claudio Franceschi è professore ordinario di patologia generale all’Università di Bologna e si è occupato a lungo di “invecchiamento”, scrivendo anche molti testi riguardo questo argomento.

Professore, parliamo di felicità: a livello scientifico ci sono fattori che inducono ad essere felici?

Ci sono due tipi di considerazioni: la prima riguarda la personalità, la seconda la salute oggettiva.

Ci spieghi...

Parto dalla personalità: ci sono persone che nascono ottimiste e che vedono sempre il bicchiere mezzo pieno. E queste personalità non vengono intaccate dall’ambiente: sono biologicamente determinate. Una personalità precisa, che favorisce l’integrazione nel proprio ambiente e assorbe facilmente gli



stress della vita è sicuramente più felice di una personalità negativa. Poi, se c’è anche una buona dose d’ironia è fatta. Il distacco ironico ci aiuta a vivere meglio e voi donne questo lo sapete bene visto che siete affascinate dagli uomini ironici che vi fanno ridere! Una persona “ottimistica” facilita la longevità.

La seconda considerazione di cui ci parlava riguarda la salute oggettiva...

Abbiamo fatto assieme all’Università di Firenze una ricerca sui centenari e abbiamo scoperto che hanno personalità precise: non si mettono in posizioni rischiose né in discussione; sono perseveranti e determinati, hanno un forte meccanismo di adattamento e si escludono dalle cose che non possono fare senza per questo sentirsi sminuiti. Si tratta di un vero e pro-



► Una forte propensione all’ottimismo allunga la vita.

prio meccanismo di sopravvivenza: per stare bene ci raccontiamo delle bugie, neghiamo il declino e ci adattiamo meglio alla situazione reale. Esiste uno studio sulla “salute riportata”: si chiede ai soggetti di 90, 100 e oltre i 105 anni come si sentono e loro devono rispondere su una scaletta tra eccellente, ottimo, benissimo, bene e via dicendo. I più anziani dicono di stare benissimo malgrado alcune funzioni cognitive e fisiche diminuiscono.

Mi sta dicendo che i giovani sono i più infelici?

Esiste una curva a “U” in cui i due vertici sono rappresentanti dalle età più giovani e da quelle più anziane. Il minimo della felicità lo si ha a 50 anni, ma questa fase non è stata ancora molto studiata.

Urge un consiglio per loro...

Il trucco è quello di fare un’analisi della situazione e adottare ottimismo e ironia. Interpretare positivamente la realtà può aiutarci ad essere felici.

● PATRIZIA PERTUSO

GUSTO ITALIANO

DAL 22 APRILE AL 5 MAGGIO

SARGA D.O.P.
DELIZIE PER OGNI PALATO

Degustazioni di prodotti tipici della nostra tradizione gastronomica

25 APRILE - APERTO
1° MAGGIO - APERTO
CINEMA E RISTORAZIONI

APPROFITTA PER ACCUMULARE ULTERIORI PUNTI FREQUENZA

con te per sempre
centrosarca
Gold Member

centrosarca
+GUSTOxTUTTI

domenica aperto

centrosarca.it

ipercoop

IL CENTRO COMMERCIALE DI VIALE SARCA TRA MILANO E SESTO SAN GIOVANNI

80 NEGOZI

14 RISTORANTI

skyline MULTIPLEX

Ecco i sette
alimenti
contro
la tristezza



ALIMENTAZIONE Sono sette, secondo gli esperti. E hanno una peculiarità molto particolare. Rendono felici. Parliamo di cibo ovviamente. E ovviamente al primo posto c'è lui, il cioccolato. Ma attenzione: non quello al latte. Per superare un momento di cattivo umore gli esperti raccomandano tassativamente il cioccolato fondente

che agisce sull'ormone dello stress e stimola la produzione di endorfine, diventando così una sorta di "droga" naturale del cervello che può offrire la giusta carica. Gli altri cibi della felicità sono: il salmone o qualsiasi altro pesce ricco di acidi grassi Omega3, di vitamina D e di antiossidanti; la frutta se-



ca (grazie agli zuccheri che contiene il nostro cervello rielabora serotonina); mirtilli, more e tutti i frutti di bosco (sono ricchi di antocianine e tonificano il sistema nervoso). Strano ma vero: a rendere felici ci pensano anche il caffè e il the verde con il loro carico di antiossidanti. E ancora: il kiwi, ricco di vitamina C e conosciuto come l'ormone dello stress. Infine tocca all'insalata: spinaci, lattuga, valeriana e insalata riccia sono ricche di acido folico che aiuta a combattere la depressione. Buon appetito.

● P.P.



“Sul lavoro allenate il vostro desiderio”

► Stefano Gheno della Cattolica dà la sua ricetta per uffici “positivi”

INTERVISTA Una delle grandi difficoltà di oggi è il lavoro. Perché non c'è. E se c'è, per molti non è di sicuro fonte di felicità. Abbiamo incontrato Stefano Gheno, professore di tecniche psicologiche per la gestione delle risorse umane alla Cattolica di Milano.

Professore, come si fa ad essere felici in un ambito lavorativo?

Purtroppo spesso confondiamo il lavoro con l'occupazione e quando ci sentiamo in una condizione di bisogno è difficile essere felici. Ma poi, quando il lavoro non c'è, ci si ricorda di quanto si stava bene quando si lavorava. Dovremmo stimolare l'entusiasmo: più siamo in grado di fare cose che desideriamo e più riusciamo a stare bene.

Però non tutti riescono a fare davvero il lavoro che desiderano...



Certo, per questo bisogna cercare ciò che è desiderabile nel lavoro che svolgiamo, indipendentemente da quale esso sia. Bisogna allenare la facoltà del desiderio.

In che modo?

Una delle tante modalità consiste nel ricordare che quello che ci muove nella vita non è l'assenza ma la presenza. Il desiderio è la tensione dell'io verso un oggetto, non il tentativo di colmare un vuoto ma il raggiungimento di qualcosa che è presente e tangibile. Ricordiamoci per esempio la solidarietà dei colleghi o gli apprezzamenti del capo.

Esistono “buoni capi”?

Il desiderio è molto personale, ma poiché non viviamo in contesti neutrali chi fa il capo ha grandi responsabilità per creare un clima che faciliti lo svilup-



► In un ambiente lavorativo i “capi” devono creare atmosfere rilassate e socievoli per ottenere il meglio.

po del desiderio. A livello collettivo deve far nascere un ambiente sociale solidale e partecipativo; mentre a livello individuale deve saper riconoscere il contributo del singolo. Un capo tutto centrato sul controllo, che invece di sottolineare il buono che il singolo porta evidenzia soltanto l'errore commesso non contribuisce a creare un clima felice. Un buon capo deve saper stimolare e far crescere chi ha intorno.

Esiste una formula per essere felici al lavoro?

La vita umana è una continua tensione verso la felicità, anche se ciascuno di noi spesso è volentieri è poi costretto a fare i conti con condizioni che non dipendono da noi. I momenti di caduta ci saranno sempre. Ma invece di perdersi in lamentele dobbiamo investire le nostre energie positive per rialzarci e ricominciare a camminare.

● PATRIZIA PERTUSO

NISSAN JUKE n-tec OGNI PERCORSO, UNA NUOVA EMOZIONE. CON LA TECNOLOGIA Google™ Send-to-Car.

Nissan crede nella tecnologia che trasforma ogni percorso in una nuova emozione. Con Nissan Juke n-tec, grazie a Google™ Send-to-Car, sei sempre connesso. Pianifica i tuoi spostamenti su Google Maps e inviali, tramite Nissan Connect, direttamente alla tua auto. Scopri anche la tecnologia Torque Vectoring System, avrai trazione e stabilità sempre perfette. Nissan Juke n-tec, ogni percorso è sempre una nuova emozione.

Nissan Connect | Crossover compatto, design unico | Torque Vectoring System



Innovation
that excites



GAMMA DA € 13.950* SENZA PERMUTA O ROTTAMAZIONE.
ANCHE ECO-GPL CON € 3.000** DI EXTRA BONUS.

VALORI MASSIMI CICLO COMBINATO: CONSUMO 78 L/100 KM; EMISSIONI CO₂ 169 G/KM.

ALCUNI SERVIZI/FUNZIONI DI NAVIGAZIONE SONO FORNITI DA TERZI, SONO DISPONIBILI SOLO IN CERTI AREE/PAESI E PER ALCUNI MODELLI, SONO SOGGETTI A MODIFICA O SOSPENSIONE SENZA PREAVVISO E POSSONO RICHIEDERE COSTI AGGIUNTIVI E DISPOSITIVI COMPATIBILI (NON FORNITI CON IL VEICOLO).

*NISSAN JUKE ZERO 1.6 BENZINA A € 13.950. PREZZO CHIAVI IN MANO, IPT ESCLUSA. È INCLUSA UNA RIDUZIONE DEL PREZZO DI LISTINO PARI A € 2.150 RICONOSCIUTA DA NISSAN IN COLLABORAZIONE CON LA RETE DEI CONCESSIONARI. **SOLO PER LE MOTORIZZAZIONI GPL SI APPLICA UNA RIDUZIONE DEL PREZZO DI LISTINO PARI A € 3.000. OFFERTA DELLA RETE NISSAN ADERENTE ALL'INIZIATIVA VALIDA FINO AL 30/06/2013. MESSAGGIO PUBBLICITARIO CON FINALITÀ PROMOZIONALE. ALCUNI DEI CONTENUTI PUBBLICIZZATI POTREBBERO NON ESSERE DI SERIE MA DISPONIBILI A PAGAMENTO SU ALCUNE VERSIONI. LA VERSIONE PUBBLICIZZATA È INERTE A TITOLO DI ESEMPIO.

TI ASPETTIAMO SABATO 27 E DOMENICA 28

CONCESSIONARIA NISSAN RENORD

Sesto S. Giovanni: Via Clerici, 6/12 (Ang. V.le F. Testi) - Tel. 02.24.880.1
Milano: Via Lazzaro Papi, 14 - Tel. 02.54.00.09.1

Milano: Viale Brenta, 24 - Tel. 02.57.43.82.1
Milano: Via Veglia, 2 - Tel. 02.60.80.494

www.renord.com



www.facebook.com/renordspa



www.youtube.com/renordchannel

PER FORTUNA C'È BILLA!

Dal 25/04 al 07/05*

**PRENDI 2
PAGHI 1**

**UN'OCCASIONE DA
NON PERDERE!**



OFFERTA
**1+1
GRATIS**

2 PEZZI

€ **1,32**

ACTIVIA FRESH DANONE
vari gusti
g 250 - al kg € 2,64
1 pezzo € 1,32



OFFERTA
**1+1
GRATIS**

2 PEZZI

€ **0,98**

LATTE P.S. CANDIA IN BRIK
lt 1 - al lt € 0,49
1 pezzo € 0,98



OFFERTA
**1+1
GRATIS**

2 PEZZI

€ **0,94**

PASSATA DI POMODORO
DIVELLA
g 680 - al kg € 0,69
1 pezzo € 0,94



OFFERTA
**1+1
GRATIS**

2 PEZZI

€ **5,88**

OLIO EXTRA VERGINE
DI OLIVA UNORO FARCHIONI
cl 75 - al lt € 3,92
1 pezzo € 5,88



OFFERTA
**1+1
GRATIS**

2 PEZZI

€ **0,56**

PASTA DI SEMOLA BILLA
vari formati
g 500 - al kg € 0,56
1 pezzo € 0,56



OFFERTA
**1+1
GRATIS**

2 PEZZI

€ **2,98**

PESTO RICCO, PESTO CON PISTACCHI
LE ECCELLENZE TIGULLIO
g 155 - al kg € 9,61
1 pezzo € 2,98

BILLA

PER FORTUNA C'È BILLA!

*Salvo esaurimento scorte. Promozione riservata ai punti vendita aderenti. Scopri l'elenco completo su www.billa.it

Dal 25/04 al 07/05*



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 1,98

POMODORI A CUBETTI DIVELLA
g 400x3 - al kg € 0,83
1 pezzo € 1,98



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 1,88

GUSTORISO CLASSICO, AL NATURALE
D'AMICO
g 290 - al kg € 3,24
1 pezzo € 1,88



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 3,08

CARCIOFINI TAGLIATI SACLA
g 285 - al kg € 5,40
1 pezzo € 3,08



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 2,58

RISO AMBRA PER INSALATE CURTIRISO
kg 1 - al kg € 1,29
1 pezzo € 2,58



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 2,78

TONNO ALL'OLIO DI OLIVA NOSTROMO
g 80x2 - al kg € 8,69
1 pezzo € 2,78



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 1,98

MISTICANZA CHEF MENU
g 150 - al kg € 6,60
1 pezzo € 1,98



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 2,06

FAGIOLI BORLOTTI, CANNELLINI
BONDUELLE
g 250x2 - al kg € 2,06
1 pezzo € 2,06



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 7,18

FILETTI DI TONNO IN OLIO DI OLIVA
CONSORCIO
g 195 - al kg € 18,41
1 pezzo € 7,18



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 2,58

FILETTI DI SGOMBRO AL LIMONE,
ALLE VERDURE RIZZOLI
g 90/125 - al kg € 14,33/10,32
1 pezzo € 2,58



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 1,48

UOVA MEDIE FRESCHE OVOVITA
conf. da 4 uova
1 pezzo € 1,48



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 0,98

BURRO PARMAREGGIO
g 100 - al kg € 4,90
1 pezzo € 0,98



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 1,28

PHILADELPHIA CLASSICO KRAFT
g 80 - al kg € 8,00
1 pezzo € 1,28



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 0,86

YOGURT VIPITENO
vari gusti frutta
g 125x2 - al kg € 1,72
1 pezzo € 0,86



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 2,48

FETTINE CON LATTE ALTA QUALITÀ
GRANAROLO
g 200 - al kg € 6,20
1 pezzo € 2,48



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 1,80

FORMAGGIO JOCCA KRAFT
g 200 - al kg € 4,50
1 pezzo € 1,80

Dal 25/04 al 07/05*



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 3,48

MOZZARELLA MOZARÌ INVERNIZZI
g 100x3 - al kg € 5,80
1 pezzo € 3,48



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 2,58

PASTA RIPIENA BUITONI
vari tipi
g 230 - al kg € 5,61
1 pezzo € 2,58



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 1,42

3 MAGIC CIOCCOLATO BILLA
g 231 - al kg € 3,07
1 pezzo € 1,42



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 4,68

PIZZA RISTORANTE
GAMBERI, SALMONE CAMEO
g 360 - al kg € 6,50
1 pezzo € 4,68



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 3,68

PISELLI FANTASIA, SPINACI FILANTI, PURÈ RICCO,
PATATE SAPORITE 4 SALTII IN PADELLA FINDUS
g 500 - al kg € 3,68
1 pezzo € 3,68



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 0,98

WAFER SANDWICH LOCKER
vari tipi
g 75 - al kg € 6,53
1 pezzo € 0,98



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 1,98

CROSTATÀ CRADEL
vari gusti
g 300 - al kg € 3,30
1 pezzo € 1,98



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 1,14

SPUNTINELLE MORATO
g 350 - al kg € 1,63
1 pezzo € 1,14



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 1,78

PRIMOSOLE, CIAMBELLINE COLUSSI
g 350 - al kg € 2,54
1 pezzo € 1,78



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 0,98

MIKADO POCKET
CIOCCOLATO AL LATTE, FONDENTE
g 39 - al kg € 12,56
1 pezzo € 0,98



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 1,86

FRUTTISSIMA HERO
ALBICOCHE, CILIEGIE, FRAGOLE
g 320 - al kg € 2,91
1 pezzo € 1,86



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 2,98

CAFFÈ MOTTA FRESCO MACINATO
g 250 - al kg € 5,96
1 pezzo € 2,98



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 1,98

CROISSANT CREMA PASTICCERA,
CIOCCOLATO MIDI
6 pezzi - g 300 - al kg € 3,30
1 pezzo € 1,98



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 1,88

BOMBOLONE AL LATTE, AL CIOCCOLATO
DAL COLLE
g 210 - al kg € 4,48
1 pezzo € 1,88



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 0,98

OREO ALLA VANIGLIA
g 154 - al kg € 3,18
1 pezzo € 0,98

*Salvo esaurimento scorte. Promozione riservata ai punti vendita aderenti. Scopri l'elenco completo su www.billa.it

PER FORTUNA C'È BILLA!

Dal 25/04 al 07/05*

LUCA!



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 1,94

BISCOTTI RIPIENI POZZI
vari gusti
g 200 - al kg € 4,85
1 pezzo € 1,94



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 2,58

POLPA DI FRUTTA FRUIT&GO
vari gusti
g 90x4 - al kg € 3,58
1 pezzo € 2,58



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 1,28

BIRRA WÜHRER
lattina
cl 50 - al lt € 1,28
1 pezzo € 1,28



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 2,48

ACQUA EVA NATURALE, FRIZZANTE
lt 1,5x6 - al lt € 0,14
1 pezzo € 2,48



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 2,98

BONARDA OLTREPÒ PAVESE
LE ROVOLE
cl 75 - al lt € 1,99
1 pezzo € 2,98



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 3,98

PINOT GRIGIO DELLE VENEZIE
MININI
cl 75 - al lt € 2,65
1 pezzo € 3,98



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 4,22

FALANGHINA, AGLIANICO,
BENEVENTANO IGT SOLOPACA
cl 75 - al lt € 2,81
1 pezzo € 4,22



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 4,34

CHIANTI DOCG LE CHIANTIGIANE
cl 75 - al lt € 2,89
1 pezzo € 4,34



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 1,02

SUCCO 100% ARANCIA, ANANAS,
POMPELMO BILLA TETRAPACK
lt 1 - al lt € 0,51
1 pezzo € 1,02



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 2,98

PROSCIUTTO COTTO SNElLO
ROVAGNATI
g 110 - al kg € 13,55
1 pezzo € 2,98



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 2,98

TENERONI PROSCIUTTO COTTO
CASA MODENA
g 150 - al kg € 9,93
1 pezzo € 2,98



OFFERTA
1+1
GRATIS

2 PEZZI

€ 6,98

DIXAN LIQUIDO
varie profumazioni
28 lavaggi
1 pezzo € 6,98

*Salvo esaurimento scorte. Promozione riservata ai punti vendita aderenti. Scopri l'elenco completo su www.billa.it

SEGUICI
ANCHE SU



SCARICA LA
BILLA APP



BILLA

PER FORTUNA C'È BILLA!

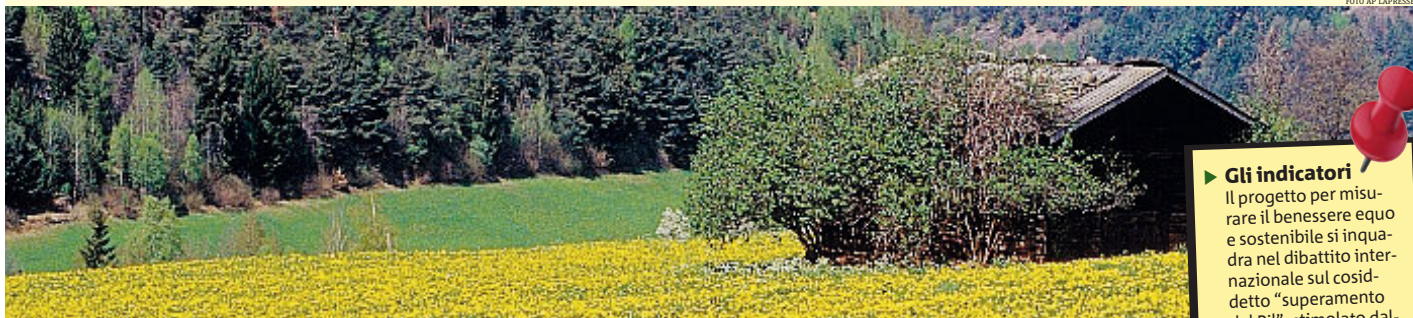


FOTO AP LAPRESSE

Benessere, il contrario del Pil

► Cnel e Istat hanno definito un indice che declina quello che ognuno intende per "stare bene". Con qualche sorpresa.

La parola d'ordine è redistribuzione. Chiedete agli italiani cos'è il benessere e vi risponderanno: pari opportunità. Di accedere ai servizi, di fare carriera, di vivere in un ambiente salubre. Parola di Cnel e di Istat che per un anno hanno studiato e poi definito un indice generale del benessere. La professoressa Maria Teresa Salvemini è consigliera del Cnel ed ha seguito il progetto della definizione dell'indice di Benessere con l'Istat.



cos'è il benessere. Sembra banale e scontato ma il difficile sta nel definire oggettivamente il benessere, che invece viene spesso declinato a livello individuale. Noi abbiamo scelto il metodo delle consultazioni: nel 2011 abbiamo sentito le cosiddette parti sociali. Ma proprio tutte: dai sindacati alle associazioni ambientaliste, alle consulte femminili.

Bene. Cos'è il benessere? Intanto non è un concetto univoco. Ogni Paese ha il suo concetto di benessere. Se in Africa ad esempio corrisponde con l'abbassamento della percentuale della mortalità infantile, da noi no.

Per fortuna, almeno questo. Beh sì, in effetti. A noi interessa tanto come stanno anche gli altri. Mi



► Per gli italiani, "benessere" significa anche un ambiente sano e pari opportunità.

spiego: non si riesce a pensare a un benessere strettamente individuale, per sé, se poi la comunità nella quale noi siamo inseriti se la passa male.

Strano: a leggere le cronache non sembriamo essere attraversati da ondate di altruismo.

È invece così. Noi abbiamo molti indicatori di distribuzione. Vogliamo che ci sia più equità, e non mi riferisco solo alla distribuzione del reddito, ma anche dei servizi, delle possibilità di genere, per le età.

Un bel quadro che i nostri politici dovrebbero tenere presente.

Credo che debbano tenerlo presente. Se per gli italiani benessere coincide con avere tutti le stesse possibilità di accesso a una carriera o a un siste-

ma di istruzione, che senso ha perseguire politiche economiche che tengano in considerazione soltanto il Pil?

C'è un dato che l'ha sorpresa?

Sì, il Sud. Uno si aspetta che lì il senso della comunità sia più forte che altrove e invece è frammentato. Non hanno fiducia nelle istituzioni, né in altro. E poi la sensibilità ambientale: benessere, per una bella fetta della popolazione, è vivere in un ambiente sano. Possibile che i politici non se ne rendano conto?

Professoressa, i saggi hanno preso in considerazione questo lavoro, che pure è stato realizzato da enti pubblici e presentato appena un mese fa?

No, per ora non ancora.

● STEFANIA DIVERTITO

► Gli indicatori

Il progetto per misurare il benessere equo e sostenibile si inquadra nel dibattito internazionale sul cosiddetto "superamento del Pil", stimolato dalla convinzione che i parametri sui quali valutare il progresso di una società non debbano essere solo di carattere economico, ma anche sociale e ambientale. Sono state individuate 12 aree, dalla salute all'istruzione, all'economia, all'ambiente, alla sicurezza, alla qualità dei servizi. www.misure-delbenessere.it

TRIBUNALE DI NOVARA

Es. Imm. n. 208/11 R.G.E.

Lotto unico - Novara, C.so Risorgimento, 98 (3° esperimento). Piena prop. di appartamento al p. 4, con ascensore composto da ingresso, disimpegno, bagno, cucina con balcone, soggiorno e 2 camere, per sup. ca. mq. 100 e cantina al p. seminterrato. Occupato dall'esecutato. (Valore di stima Euro 81.000,00). **Prezzo Base Euro 46.000,00.** Professionista delegato Avv. Antonio Broggi presso il proprio studio in Novara, C.so Cavallotti, 22. **Vendita senza incanto: 04/06/2013 ore 15.30.** Vendita con incanto: 11/06/2013 ore 15.30, aumento minimo Euro 500,00. Deposito offerte entro le ore 12 del 03/06/2013. Maggiori informazioni presso il delegato Avv. Antonio Broggi tel. 0321/611619 - 0321/620629 - e-mail: segreteria@studiobroggimazzini.eu, dal lun. al ven. h. 9.00 - 12.30 e 15 - 19 e Custode giudiziario I.V.G. Novara, tel. 0321/627393 - fax 0321/392892 e sui siti www.tribunale.novara.it, www.giustiziapiemonte.it e www.astegjudiziarie.it, (A216887).

TRIBUNALE DI NOVARA

Es. Imm. n. 203/11 R.G.E.

Lotto unico - Treccate Via San Marco, 5 (2° esperimento). Piena prop. di appartamento al p. 2° di ca. mq. 88 con ingresso, soggiorno, cucina, 2 camere e servizio igienico e cantina oltre autorimessa. (Valore di stima Euro 59.000,00). **Prezzo Base Euro 45.000,00.** Professionista delegato Dott.ssa Cristina Gaviani c/o il proprio studio in Novara, Via Giuliotti, 9. **Vendita senza incanto: 12/06/2013 ore 09.00.** Deposito offerte entro le ore 12 del 11/06/2013. Vendita con incanto: 19/06/2013 ore 09.00; aumento minimo Euro 1.000,00. Maggiori informazioni presso il delegato tel. 0321/620148 - fax 0321/626241, lun. - ven. h. 9 - 12 e Custode giudiziario I.V.G. Novara, tel. 0321/627393 - fax 0321/392892 e sui siti www.tribunale.novara.it, www.giustiziapiemonte.it e su www.astegjudiziarie.it, (A219176).

L'IMPIANTO GPL LEADER NEL MONDO: LA SCELTA DELLE CASE AUTO



€ ~~1700~~

sino al 31 maggio 2013

1300 euro

Con incentivi Landi Renzo

* Prezzo di un impianto gpl Landi Renzo EVO 4 cil. iniezione non turbo fino a 110kw, con serbatoio a ciambella, collaudo incluso.

WWW.LANDI.IT  800.213.883

SMETTI DI BUTTARE I TUOI SOLDI IN BENZINA

INSTALLA UN IMPIANTO GPL O METANO



LANDIRENZO

Officine Autorizzate LANDIRENZO - Milano e provincia

| | |
|---|--|
| • ARLUNO GARAGE F.Z. di ZOI | tel. 02 9017031 |
| • BRESSO TOREGAS s.a.s. | tel. 02 39840173 |
| • CINISELLO BALSAMO ELETTRAUTO AUTOFFICINA VA.RA. s.a.s. EUROFFICINA DI QUATTROCCHI ANGELO PARISI 2000 s.r.l. | tel. 02 6122483 tel. 02 6127401 tel. 02 66049089 |
| • MEDIGLIA BERTULETTI & BIGONI s.n.c. | tel. 02 90660406 |
| • MILANO AUTOFFICINA CASSALA s.n.c. AUTOFFICINA CHINOTTO di A. SALVATORE AUTOFFICINA MEGNA DOMENICO AUTORIPARAZIONI GA-EM s.n.c. AUTOZITRA s.r.l. F.LLI DE PICCOLI s.r.l. NUOVA SUMA s.n.c. | tel. 02 89124307 tel. 02 48700919 tel. 02 38000705 tel. 02 410304 tel. 02 48302816 tel. 02 33408238 tel. 02 40915275 |
| • NOVATE MILANESE OFFICINA AUSTONI s.n.c. | tel. 02 3553050 |
| • PADERNO DUGNANO CAR SERVICE GAMBACURTA LUIGI | tel. 02 99483289 |
| • ROZZANO MAGICAR s.n.c. | tel. 02 57512279 |
| • SAN GIULIANO MILANESE RIGHINI & SARLI CAR CENTER s.n.c. | tel. 02 98242169 |
| • SESTO SAN GIOVANNI ABZ ALLESTIMENTI s.r.l. | tel. 02 24162012 |

Al Magnolia Ensi porta il suo "sogno"

► Mentre al Live di Trezzo vanno in scena in Linea 77

MUSICA È un nome ben noto agli appassionati del rap italiano. All'anagrafe fa Jari Vella, ma tutti lo conoscono come Ensi, nome con cui s'è guadagnato ampia fama come uno dei più talentuosi rapper degli ultimi anni e fra i protagonisti assoluti del freestyle nostrano. Classe 1985, nasce e cresce ad Alpiignano nella periferia di Torino, secondo di tre fratelli e figlio di immigrati del Sud. Si avvicina alla cultura hip-hop intorno al 2000, attratto dal writing e dal rap, poi forma il trio Onemic, con cui si esibisce in tutta la penisola. Dopo vari lavori, collaborazioni e live, l'anno scorso firma per l'etichetta "Tan-



► Jari Vella, in arte Ensi, uno dei talenti più limpidi dell'hip hop nostrano.

ta Roba", capeggiata da Guè Pequeno dei Dogo, per cui pubblica il primo disco ufficiale, "Era tutto un sogno", che potremo ascoltare nel set di stasera al Magnolia (ore 23, euro 8 con tessera Arci).

Preferite il rock? Ecco

stasera al Live di Trezzo un'abbuffata di suoni forti con Linea 77. In Ripley e Sizget Sound Fest (ore 20, euro 10), mentre al Lo-Fi si esibiranno gli americani psichedelici Eternal Tapestry (ore 22, euro 7 con tessera Arci). Festa grande,

domani al Bloom di Mezzago, col "Neverland Festival 2013" a cui parteciperanno Pan del diavolo, Diaframma, Giancarlo Onorato & Paolo Benvegnù e altri per 12 ore di musica live (ore 17, euro 10). ● **DIEGO PERUGINI**

Il secondo dei Copeland

MUSICA È un "figlio d'arte". Jordan Copeland, infatti, ha un genitore assai noto nel rock: Stewart Copeland, l'ex batterista dei Police. Senza timore d'incorrere in imbarazzanti paragoni, Jordan ha messo in piedi una sua band, gli Hot Head Show, portavoci di un sound contaminato e ardito, misteriosamente



► Gli Hot Head Show.

autodefinito "Maximalist Avant-Bang". Ne sapremo di più stasera nel concerto al Biko (ore 22, euro 7 più tessera Arci). ● **D.P.**

Punkreas allo Zam tra punk cubiste e pupazzi umanoidi

ROCK Da anni i loro live sono sinonimo di divertimento e adrenalina. E domani allo Zam (ore 22.30, euro 7) i Punkreas, storica band di Parabiago, proporranno una nuova versione del Noblesse Oblige Tour. In più ci saranno le gag e le trovate di Ruvido, da sempre il sesto uomo della band, che interviene

a spezzare i ritmi e a sottolineare argomenti di particolare interesse. Ne guadagnerà la dimensione "teatrale" dello show, arricchita anche dalle danze erotiche di due cubiste, scelte a caso tra il pubblico, e dalla presenza di Canapino, il pupazzo umano con le fattezze di foglia di canapa. ● **D.P.**

Milano senz'auto
a cura dell'Osservatorio Linear Assicurazioni online

Eventi Green World,
per aiutare l'ambiente



Vivere la quotidianità con un occhio di riguardo nei confronti dell'ambiente, abbracciando uno stile di vita sano ed ecologico: sono molte le cose che si possono compiere quotidianamente per cambiare il proprio modo di vivere cercando di dare il proprio contributo alla salvaguardia del pianeta, partendo chiaramente dall'utilizzo dell'auto, ancora troppo utilizzato dalla gran parte dei milanesi. L'Osservatorio Linear dei Servizi dà tuttavia un consiglio in più per avere maggiori spunti e ricevere numerosi stimoli e consigli per potersi avvicinare al mondo ecologico non solo dal punto di vista del trasporto: andate a visitare Green World, la fiera del vivere sostenibile che si terrà dal 25 al 28 aprile presso il Parco Esposizioni di Novegno. Si raggiunge facilmente da Milano sia dalla stazione Centrale, prendendo l'autobus Starfly per l'aeroporto di Linate, sia con l'autobus 73, che parte da piazza San Babila

in direzione Aeroporto Linate con destinazione San Felicino. La Fiera, ospitata all'interno del Festival d'Oriente, promuove uno stile di vita responsabile, etico, ecologico e conveniente, facendo conoscere al pubblico le principali novità del mondo bio: in primo piano alimentazione biologica, abitare verde, turismo consapevole, moda etica, cosmesi naturale, arredamento in materiale riciclato, mobilità a basso impatto, energie rinnovabili, prodotti equosolidali. Oltre ai numerosi stand di prodotti, verranno proposti anche seminari a disposizione di tutto il pubblico: workshop e corsi ogni giorno per avvicinare anche i più scettici alla cucina naturale, per riscoprire la cucina preparata con ingredienti semplici provenienti dalla natura, dalle verdure alle radici. Non mancheranno esperti che proporranno seminari su vari aspetti della vita, tra cui ad esempio il cruelty free sia in campo cosmetico che ambientale.

I consigli per vivere green

Bastano alcuni accorgimenti quotidiani per aiutare a salvaguardare il nostro pianeta. Ecco alcuni consigli per evitare sprechi inutili e vivere rispettando l'ambiente. Innanzitutto evitare il più possibile l'auto: se non si possono usare piedi o bicicletta, prediligere comunque i mezzi di trasporto pubblici. Risparmio di energia: spegnere sempre le luci, usare lampadine a basso consumo, non lasciare gli elettrodomestici in stand by, non caricare i dispositivi elettronici più del dovuto, stirare il minimo indispensabile e usare programmi eco per lavatrice e lavastoviglie. Per evitare sprechi d'acqua, chiudere il rubinetto quando ci si lava i denti e prediligere la doccia al bagno. Non superare poi i 19° in

casa, di più non serve e se si ha freddo basta un maglione in più. Facciamo la raccolta differenziata! Facendola bene, possiamo davvero dare una grossa mano all'ambiente. Anche un'alimentazione corretta può essere molto utile: preferire alimenti freschi di stagione possibilmente a chilometro zero, evitando alimenti troppo "esotici" il cui prezzo è maggiorato dai costi di trasporto che come effetto collaterale hanno anche un maggior inquinamento. Infine la spesa: utilizzare sempre borse riutilizzabili di stoffa per evitare di riempirsi di sacchetti di plastica e prediligere prodotti sfusi, come ad esempio detersivi o detersivi, da riempire in contenitori biodegradabili e riutilizzabili.



Il nuovo portale viaggi
che confronta per te
le offerte dei migliori
operatori turistici

TripAZ le tue vacanze dalla A alla Z

www.tripaz.net

Seguici anche su:



GOLDINVEST



Acquistiamo Gioielleria di tutti i tipi tra cui:

Oro, Pietre Preziose, Diamanti, Argenteria,
Orologi di marca e Gioielli.

Massima valutazione e serietà.
PAGAMENTO IMMEDIATO IN CONTANTI:

Piazzale Luigi Cadorna, 11
20123 Milano (MM Cadorna)
Tel: +390297687831
Cell +393312770069
Fax: +3902455487062
info@gold-invest.it - www.gold-invest.it

La parola ai milanesi

Vai alla pagina Facebook <https://www.facebook.com/linearassicurazioni?ref=hl> o attraverso il QRcode qui di fianco e partecipa anche tu al nostro sondaggio:
Ti reputi una persona ecologica?





Metro è un quotidiano indipendente del mattino pubblicato dal lunedì al venerdì e distribuito gratuitamente da N.M.E. - New Media Enterprise Srl. Registrazione RS Tribunale di Roma 254/2000. Sede legale: Via Carlo Pesenti, 130, 00156 ROMA. Amministratore unico: **MARIO FARINA**

Direttore Responsabile:
Giampaolo Roidi
Caporedattore:
Paola Rizzi (Milano)
Capo servizio:
Sergio Rizza (Milano)
Capo servizio grafico:
Paolo Fabiani (Roma)
Redazione:
Roma: via Carlo Pesenti, 130 tel. 06 49241237-200
Milano: via Ugo Bassi, 25 tel. 02 50721268-200

PUBBLICITA' - contatti: **A. Manzoni & C. S.p.A.** via Nervesa 21, 20139 Milano - tel. 02.574941, www.manzoniadvertising.it
Concessionaria clienti locali:
Milano e provincia: via Nervesa 21, 20139, Milano, Tel.: 02.57494571
Torino e provincia: via Bruno Buozzi 10, 10123 Torino, Tel. 011-6565111
Bologna e provincia: viale Silvani 2, 40122 Bologna, Tel.: 051-5283811
Firenze e provincia: via Lamarmora 45, 50121 Firenze, Tel.: 055-5539200
Roma e provincia: via Cristoforo Colombo 98, 00147 Roma, Tel.: 06-514625802
Concessionaria clienti locali per Genova e provincia: **Publirama S.p.A.** Piazza Piccapietra 21, 16121 Genova, Tel. 010 5388200, email: info@publirama.it

Responsabile del trattamento dei dati (D.Lgs. 196/2003):
Giampaolo Roidi; **Stampa:** LITOSUD SRL, via Carlo Pesenti 130, Roma - Via Aldo Moro 2, 20160 Pessano Con Bornago (MI)
DIFFUSIONE: per segnalare anomalie: diffusione@metroitaly.it



Commenti gratuiti

SANDRO RATAZZI

VOLONTARIO TELETHON



FELICE DI FARE FELICI GLI ALTRI

Quando tre anni fa mi hanno diagnosticato una malattia rara, la distrofia dei cingoli, ho provato un misto di rabbia e incredulità. Sentivo che perdevvo forza, camminare diventava sempre più difficile e ho dovuto rinunciare alla mia grande passione per la moto. Poi però ho realizzato che, in fondo, avevo avuto una vita normale fino a quarant'anni, con le mie gioie e le mie soddisfazioni. E che invece ci sono bambini e ragazzi che la malattia la vivono fin da quando sono piccoli: è per loro che bisogna provare a fare qualcosa, per dare una speranza di un futuro.

Se sono andati sulla Luna perché non dovrebbero sconfiggere le malattie?

Mi dico sempre: se sono andati sulla Luna, perché, prima o poi, non dovrebbero sconfiggere le malattie genetiche? Così mi sono innanzitutto messo "a disposizione" dei ricercatori: ho donato il mio sangue e i miei tessuti muscolari perché fossero disponibili per chiunque volesse studiarli. Poi, lo scorso dicembre, ho partecipato alla maratona televisiva di Telethon, nella speranza che la mia storia servisse a far capire alla gente a casa quanto sia importante sostenere la ricerca scientifica, soprattutto se fatta come si deve.

Ma non mi bastava ancora. Per sentirmi davvero bene ho dovuto seguire il motto di Mark Twain, che la stessa Telethon ha adottato quest'anno per i suoi prodotti solidali: "Il miglior modo per essere felici è rendere felice qualcun altro". Mi sono quindi dedicato al volontariato, dando letteralmente "una mano" a chi non riesce più a usarle: aiuto infatti a scrivere chi non ce la fa più a causa della sua malattia. E comunque, per ora, la mia motocicletta non la vendo: perché non si sa mai...



lettere@metroitaly.it

lettere

Un biglietto per stare bene

FAMIGLIA. Ce l'ho tra le mani, il biglietto del concerto dei Muse di Torino, e quello del treno per andarci. Non da sola, ma con mia sorella. Sarà il mio regalo per il suo compleanno e solo al pensiero di questo tempo dedicato a noi mi rende felice. **ALICE**

Avere una casa dopo mesi

VITA NUOVA Sto impacchettando tutta la mia roba diretto in un'altra città. Sembrava un trauma, un trasferimento di lavoro capitato tra capo e collo e invece ho scoperto che da questa difficoltà ho tirato fuori energie inaspettate. Che tagliare i ponti e cercare casa non è tanto male. E soprattutto, trovare casa, come ho trovato proprio oggi, è quanto più si avvicina alla felicità per me in questo momento. **LUCA**

I miei figli gioia vera

FAMIGLIA. Guardarli crescere, imparare a leggere, andare a scuola, mangiare con appetito, ridere, scherzare, guardarli addormentati la sera nel loro lettino: non ho dubbi, per me la felicità è stare con i miei figli. **MARILENA**

Posta prioritaria



SIAMO PRONTE PER RIPROVARCI

Siamo quattro donne, disoccupate ma molto qualificate. I nostri vari sussidi stanno per scadere, così abbiamo pensato: diamoci da fare. Di fronte a un piano di tisane alla frutta abbiamo dato fondo al nostro ingegno e alle nostre idee, e ne è nata una piccola-grande idea imprenditoriale. Ora stiamo cercando informazioni burocratiche e girando gli uffici. Non so come andrà: ma solo pensare autonomamente al nostro futuro, anche se ci siamo già rese conto delle difficoltà, ci riempie di gioia e ci sembra di poter toccare il cielo con un dito. Secondo me questa è la felicità: provarci, e provarci con le persone giuste! **ADELAIDE**

Cara Adelaide, che bello in giornate così amare leggere una lettera piena di speranza. Sei nella posizione migliore: sulla soglia di un progetto, con persone di cui ti fidi. Non sai ancora se andrà bene o no, ma ci stai provando. Hai fotografato quell'attimo magico in cui tutto sembra possibile, fattibile, raggiungibile. Forse hai ragione, la felicità è proprio questo: tendere a un obiettivo, a un risultato. Tendere, provarci, non fermarsi. È un attimo, se ci penso, ma per quell'attimo vale la pena vivere.



STEFANIA DIVERTITO
LETTERE@METROITALY.IT

Trovare lavoro Sarebbe bello

LAVORO. Esodato, con 40 anni di esperienza, ma inservibile per questo mercato. Sto cercando di tutto: autista, scaricatore, call center, badante. Sono disposto a mettere via i miei anni nel settore vendita, la mia carriera da agente, le soddisfazioni per i budget raggiunti, i riconoscimenti in azienda. Ma so che anche questo è un'utopia: metterli da parte perché si è trovato un altro lavoro qualsiasi. La felicità sarebbe questo: poter portare mia moglie a cena fuori, senza sentirmi in colpa per "il passo più lungo della gamba". **ALDO**

Un dottorato targato Usa

ALL'ESTERO. Mi è arrivata la comunicazione via mail: ho vinto un dottorato di ricerca in storia negli Stati Uniti. Partirò a luglio. Il futuro è lì che mi aspetta, e sto cercando il biglietto aereo. Lì non ti guardano strano perché ami studiare, ti rispettano. Questo è essere felici. **GIOVANNI**

Poter sposare il mio boy

CUORE Siamo insieme da quattro anni: condividiamo casa, progetti, vacanze. Abbiamo però un "peccato originale": sia-

mo omosessuali. In questo Paese è una colpa, un problema. Per me felicità è andare via, sposarci, in un altro Paese. Se solo non dovessimo poi tornare in questo Medioevo. **ANTONIO**

Madre malata mi dedico a lei

FAMIGLIA Mia madre è malata da due anni e io non mai smesso di sentirmi felice a prendermi conto di lei. Ho una mia vita, certo, i miei figli, mio marito. Ma stare con lei, lavarla, darle da mangiare, mi dà una grande gioia. **MADDALENA**

Inafferrabile felicità

RELAZIONI Preferisco la serenità alla felicità: mi sono sempre ripetuto questo. Però poi un giorno ho incontrato lei, i suoi occhi, i suoi capelli. Ma è sposata. La felicità è quell'inafferrabile momento che dura troppo poco e che devo rubare a cene in famiglia, Natali lontani, vacanze proibite, messaggi di nascosto, fotografie che lei non può mai tenere più di mezz'ora memorizzate sul telefonino. Però quell'ora la settimana mi fa sentire felice. **COSIMO**

EMAIL LETTERE@METROITALY.IT
SCRIVETE A METRO ROMA, VIA CARLO PESENTI 130, ROMA. TEL. 06 492 412 00
FAX 06 492 412 67 E A METRO MILANO, VIA UGO BASSI 23/A, MILANO. FAX 02 507 212 52.
INDICATE NOME E INDIRIZZO ANCHE SE VOLETE RESTARE ANONIMI. NON SARANNO PUBBLICATE LETTERE PIÙ LUNGHE DI 10 RIGHE. LA REDAZIONE POTRÀ RIDURRE I TESTI.

L'uomo del tempo

Alessio Grosso www.meteolive.it



Nubi in vista

Più ombre che luci sul tempo del fine settimana. Già oggi comincerà ad affluire aria molto più umida dalla Sardegna verso le regioni settentrionali e centrali; in serata al nord sono attese le prime piogge. Solo al sud la giornata risulterà ancora in gran parte soleggiata e abbastanza calda. Sabato riecco la pioggia per gran parte della giornata sul settentrione, rovesci sparsi qua e là anche al centro, ancora tempo asciutto ma incerto sul meridione, dove peraltro le temperature seguiranno ad aumentare, causa il flusso sciroccale. Domenica piogge solo al nord-ovest, schiarite altrove, ma sarà solo una tregua.



Milano

| | Max. | Min. |
|------------|------|------|
| OGGI | 19° | 14° |
| DOMANI | 15° | 14° |
| DOPODOMANI | 19° | 12° |

Per la pubblicità su **metro**



A. MANZONI & C. S.p.A.

Via Nervesa 21,
20139 Milano,
centralino: 02.574941



Muoversi e stare bene

La magica euforia che scatena la bici

MOBILITÀ Non può essere solo un caso se ben sette dei dieci paesi al mondo nei quali si va di più in bicicletta (Olanda, Danimarca, Svezia, Norvegia, Finlandia, Svizzera e Belgio) sono anche nei primi dieci posti della classifica Ocse delle nazioni "più felici". E se sei di questi - come fa notare Alessandro Micozzi, del sito amicoinviaggio.it - sono nella "top ten" del Legatum Prosperity Index. La bicicletta è la "macchina della felicità" e - fatti i conti con l'inquinamento atmosferico e il traffico urbano - può trasformarsi in un vero elisir di lunga vita.

Movimento curativo
Pedalare aiuta sia il corpo che la mente, migliorando il tono muscolare e quello dell'umore. La bicicletta, con il movimento fisico, serve a combattere numerose malattie: si perde peso perché si alza il metabolismo glucidico e lipidico; si rafforzano il sistema locomotore, quello immunitario e quello cardiovascolare.

Si potenzia l'apparato respiratorio con l'aumento della capacità polmonare e della funzionalità dei bronchi. Per le donne si aggiungono i vantaggi di prevenzione dell'osteoporosi e della cellulite. Ma l'attività ciclistica ha anche effetti psicologici.

Durante la pedalata vengono prodotte le endorfine ("ormoni della felicità"), che intervengono nella regolazione dell'umore e provocano un effetto euforico e ansiolitico. La bici combatte stress ed emozioni negative: permette di ricaricare le energie mentali, rinforzando la fiducia e l'autostima e alleviando i sintomi della depressione.

La prova scientifica

Solo a prima vista il pedalare in città appare più nocivo. Sono infatti gli automobilisti, chiusi nelle loro macchine, ad essere sottoposti ad un inquinamento più elevato e prolungato: chi va in bici sceglie strade meno trafficate e non resta mai fermo, inoltre aspira l'aria da una posizione più elevata.

Muoversi bene

È poi fondamentale la "qualità" del muoversi: in auto si vive una condizione di isolamento e rabbiosa aggressività - più o meno repressa - nei confronti degli altri, visti come "potenziali nemici": bastano 20 minuti al giorno nel traffico per predisporre all'ipertensione, far salire il tasso di zuccheri nel sangue e intaccare il sistema immunitario.

A chi ha paura di circolare in bici la British Medical Association ricorda che - considerando i pericoli connessi alla mancanza di attività fisica - i benefici per la salute del ciclismo superano gli eventuali rischi per 20 a 1.

Elogio di un mezzo che rende liberi

La bici insegna a darsi dei traguardi; a non mentire a se stessi; a guardare avanti; ad aiutare chi rimane indietro; a ricordare la strada; a prendere il ritmo; a superare la salita più dura, con pazienza e coraggio; a non avere paura; a far diventare il pensiero una straordinaria azione; ad avvicinare persone lontane. È meglio dello psicanalista, ci ascolta e ci aiuta a migliorare. Ci conosce da quando eravamo bambini. La bici è libertà. Per questo è triste vederne una abbandonata. È come tradire un amico che ci ha reso felici.

● CLAUDIO COBIANI "LUPO SOLITARIO", BLOGGER E CICLISTA

I ciclisti, in media, vivono più a lungo rispetto ai non ciclisti perché le persone felici sono meno colpite dalla negatività. «Il pedalare sviluppa empatia e spirito libero - sottolinea la British Medical Association - ravviva la mente donando una vitalità che è alla base della felicità».

Attivi e creativi

«Ogni percorso in bici - ricordano i medici inglesi - è occasione di osservazione diretta, riflessione e pensiero creativo; mentre nel viaggio in autobus e in auto si tende a spegnere la mente per difenderla da rumore e caos. Il ciclismo rende le persone fisicamente più libere, consentendo di scegliere quando, dove e da che parte andare. Dona quindi autonomia, espansività e senso di sicurezza».

Spiccano, infine, il senso di appartenenza "ecologico" (i ciclisti si sentono più felici perché più in sintonia con l'ambiente in cui vivono) e l'effetto duraturo della felicità del pedalare: uno stato d'animo di appagamento che non svanisce con il tempo né con la ripetizione.



LORENZO GRASSI
LETTERE@METROITALY.IT



4 maggio si cambia strada

MOBILITÀ Conto alla rovescia per la mobilitazione indetta per sabato 4 maggio dalla Rete Mobilità Nuova con l'adesione di 160 associazioni e lo slogan "L'Italia cambia strada". Appuntamento a Milano, alle 14.30, in piazza Duca d'Aosta (Stazione Centrale). Da lì prenderà il via il corteo di pedoni, pedali e pendolari «uniti per modificare il modello di mobilità attuale, spostando le risorse pubbliche dove si spostano le persone». Nel suo "manifesto" la Rete propone una mobilità «che ruota attorno a quattro perni: l'uso delle gambe; l'uso delle bici; l'uso del trasporto pubblico locale e della rete ferroviaria; l'uso occasionale dell'auto privata (sostituita quando è possibile da car sharing, car pooling, taxi)». Una



mobilità che «modifica lo spazio pubblico e la sua destinazione d'uso, rafforza i legami comunitari tra le persone e tra i residenti e il luogo dove vivono, studiano e lavorano, stimola un'economia agroalimentare basata sul km zero, crea lavoro stabile, contribuisce a far crescere la percezione di sicurezza con strade e piazze più vissute. In altre parole rende le città più belle e migliora la qualità della vita».

Per chi il 4 maggio vuole raggiungere Milano da altre città è stato raggiunto un accordo con le Fs per uno sconto del 40% sul costo del biglietto del treno. Il programma completo della manifestazione e tutte le informazioni sulla Rete Mobilità Nuova sono sul sito www.mobilita-carpooling.it. ● METRO

I più tristi sono in auto tutti soli



► Nel traffico a Roma.

MOBILITÀ Oliver Smith, ricercatore della Portland State University, ha realizzato uno studio sul benessere dei pendolari in rapporto al mezzo usato per spostarsi. I risultati hanno certificato che l'andare al lavoro «con le proprie forze e sotto il proprio controllo» fa stare meglio. Così i pendolari più felici sono quelli che vanno in bici, seguiti

da chi cammina. I più tristi sono quelli che vanno in auto da soli. L'elemento determinante per il benessere è risultato il «potersi muovere in modo indipendente e attivo», che ha dimostrato un peso ben più forte di fattori importanti come distanza e costo dello spostamento. ● METRO

Pedalare modifica il cervello



► Le aree del cervello.

MOBILITÀ In bici il movimento e la velocità stimolano la mente con un mix unico di sensazioni che richiamano: scivolamento, ondeggiamento, dondolio e volo. Il ciclismo rientra fra quegli esercizi fisici che «rendono più intelligenti». Diverse sperimentazioni hanno riscontrato effetti positivi nella cura della depres-

sione e dei deficit di attenzione e iperattività. Ma il ciclismo modifica anche la struttura del cervello: pedalando su tandem cyclette i malati di Parkinson hanno mostrato un aumento di connettività tra le aree che governano le capacità motorie. ● METRO

Concessionaria BMW

SPECIALE AZIENDALI

Castelli Carteni

PAVIA - VOGHERA

S.S 35 dei Giovi km 87,800 - Tel. 0382 498389 - PAVIA

Via Tortona, 32 - Tel.0383 362642 - VOGHERA (PV)



Finanziamenti agevolati, possibilità di noleggio, chilometri certificati



BMW 118d 5pt Urban Line
Listino €32.429,00
Castelli Carteni Sc.20%
01/2013 € 26.100,00



BMW 320d xDrive Coupe Futura
Listino €51.150,00
Castelli Carteni Sc.35%
04/2012 Automatico, Bluetooth. € 32.900,00



BMW 120d Coupè M sport
Listino €38.290,00
Castelli Carteni Sc.40%
09/2011. Pacchetto M Sport € 22.900,00



BMW 320d Coupe M Sport
Listino €47.100,00
Castelli Carteni Sc. 35%
02/2012 ,PDC , Luci Led € 30.500,00



BMW 118d Argento 3pt Urban Line
Listino €37.350,00
Castelli Carteni Sc.23%
08/2012 Cambio automatico, PDC, vivavoce € 28.900,00



BMW 320d Sport Line
Listino €42.650,00
Castelli Carteni Sc.19%
01/2013 PDC, Klima Aut., Servotronic. € 34.200,00



BMW X3 20d ELETTA
Listino €50.980,00
Castelli Carteni . Sc.25%
09/2012 Cambio autm. PDC, radio pro. € 38.200,00



BMW X1 20sd Drive Sport Line
Listino €46.000,00
Castelli Carteni Sc.18%
12/2012 Cambio automatico, PDC, bluetooth, fari xeno, cruise control, comandi al volante. € 37.500,00

metro

www.metro news.it



Club
metro Shop.it
tutto quello che ti serve al momento giusto!

www.clubmetroshop.it

LUN-VEN (9:30 - 12:30 - 14:30 - 17:30)

Ordini Telefonici
800 586 904
numero verde

SPEDIZIONI IN 24/48 ORE !



**24 PZ. BIRRE
BLANCHE DE NAMUR**

BIRRA ARTIGIANALE BELGA

Birra dal gusto morbido in virtù di una piccola quantità di avena presente nel mosto. Molto beverina, ricca di sensazioni olfattive alla buccia di arancia amara delle Antille, al coriandolo e al cumino.

OTTIMA CON PIOVRA A INSALATA
TAGLIOLINI AL LIMONE
RISO ALLE SPEZIE

GRADO ALCOLICO : 4,5% VOL.



€ 47,00

Numero Verde
CHIAMA ORA

VIENI A SCOPRIRE IL PIU GRANDE ASSORTIMENTO
DI BIRRE ARTIGIANALI SUL WEB !

VISITA WWW.CLUBMETROSHOP.IT

MILANO

ANTEO

via Milazzo 9 - tel.026597732
Tutto parla di te 13.00-15.00-16.40-18.20-20.15-22.00
Viva la libertà 13.00-14.50-16.45-18.40-20.35-22.30
Un giorno devi andare 15.30-17.50-20.10-22.30
Nella casa 13.00-15.30-17.50-20.15-22.30

APOLLO SPAZIOCINEMA

galleria De Cristoforis 3 - tel.02780390
Nella casa 13.00-15.30-17.50-20.15-22.30
La città ideale 17.50-20.10-22.30
Il ministro 13.00-15.30
Come pietra paziente 13.00-15.30-17.50-20.15-22.30
Un giorno devi andare 13.00-15.30-17.50-20.10-22.30
Hitchcock 13.00-15.30-17.50-20.20-22.30

ARCOBALENO FILMCENTER

viale Tunisia 11 - tel.899399816
Iron man 3 3D 15.00-17.30-20.00-22.30
Kiki - Consegna a domicilio 15.15-17.30-20.00
Oblivion 22.30
I croods 15.15-17.30
Come un tuono 20.00-22.30

ARIOSTO

via Ariosto 16 - tel.0248003901
Il figlio dell'altra 15.40-18.20-21.00

ARECCHINO

via San Pietro all'Orto - tel.0276001214
Treno di notte per Lisbona 15.30-17.50-20.10-22.30

CENTRALE

via Torino 30-32 - tel.02874826
Quartet 14.30-16.30-18.30-20.30-22.30
La migliore offerta 14.30-17.00-19.40-22.10

COLOSSEO

viale Montenero 84 - tel.0259901361
Iron man 3 15.00-17.30-20.00-22.30
Il lato positivo 17.30-20.00-22.30
I croods 15.00
Nella casa 15.30-17.50-20.20-22.30
Come un tuono 17.20-19.55-22.30
Passione sinistra 15.00
Scary Movie 5 15.30-17.50-20.20-22.30

DUCALE

piazza Napoli 27 - tel.0247719279
Iron man 3 3D 15.00-17.30-20.00-22.30
Oblivion 15.00-17.30-20.00-22.30
Kiki - Consegna a domicilio 15.15-17.30-20.00-22.30
I croods 17.30

Le avventure di Zafra - Giraffa Giramondo 15.15
Come un tuono 20.00-22.30

ELISEO MULTISALA

via Torino 64 - tel.0272008219
Viaggio sola 15.00-16.50-18.40-20.30-22.30
Qualcuno da amare 15.30-17.50-20.10-22.30
Viva la libertà 15.00-16.50-18.40-20.30-22.30
Un giorno devi andare 15.30-17.50-20.10-22.30

GLORIA MULTISALA

corso Vercelli 18 - tel.0248008908
Nella casa 15.15-17.40-20.15-22.30
Iron man 3 15.00-17.30-20.00-22.30

MEXICO

via Savona 57 - tel.0248951802
Viaggio sola 15.15-16.50-18.25-20.00-21.30

THE SPACE CINEMA ODEON

via Santa Radegonda 8 - tel.0297769007
Iron man 3 3D 13.30-16.30-19.30-22.30
Iron man 3 12.30-15.30-18.30-21.30
Scary Movie 5 11.40-13.45-15.50-18.00-20.10-22.20
Attacco al potere - Olympus Has Fallen 11.45-14.20-17.00-19.45-22.25
Le avventure di Taddeo l'Esploratore 11.50
Oblivion 13.50-16.40-19.30-22.20
I croods 3D 11.55-14.15-18.35
Iron man 3 3D 19.00-22.00
Ci vediamo domani 12.05
Bianca come il latte, rossa come il sangue 14.35-17.05-19.35-22.05
Le streghe di Salem 12.35-15.00-17.25-19.50-22.15
Kiki - Consegna a domicilio 12.00-14.25-16.55
Passione sinistra 19.25
Attacco al potere - Olympus Has Fallen 21.40
Attacco al potere - Olympus Has Fallen 19.30
Iron man 3 22.00

ORFEO MULTISALA

viale Coni Zugna 50 - tel.0289403039
Le streghe di Salem 16.50-22.30
Scary Movie 5 15.00-18.50-20.40
Attacco al potere - Olympus Has Fallen 15.00-17.30-20.00-22.30
Iron man 3 3D 14.45-17.20-19.50-22.30

PALESTRINA

via Palestina 7 - tel.026702700
Quartet 16.30-18.45-21.00

PLINIUS MULTISALA

viale Abruzzi 28-30 - tel.0229531103
Passione sinistra 17.50-20.10
Viaggio sola 15.30-17.50-20.20-22.30

Bianca come il latte, rossa come il sangue 15.30
Il lato positivo 15.00-17.30-20.10-22.30
Oblivion 15.00-17.30-20.00-22.30
Attacco al potere - Olympus Has Fallen 15.00-17.30-20.00-22.30
Iron man 3 15.00-18.00-21.00
Iron man 3 3D 22.00

SPAZIO OBERDAN CINETECA ITALIA

viale Vittorio Veneto 2 - tel.0277406300
Nina 16.30
Superstar 21.30
Nina 19.45
Noi non siamo come James Bond 18.15

UCI CINEMAS BICOCCA

viale Sarca 336 - tel.892960
Iron man 3 3D 16.30-19.30-22.30
Come un tuono 16.15-19.20-22.25
Iron man 3 16.10-19.10-22.10
Il grande e potente Oz 15.40-18.45-21.40
Iron man 3 3D 15.30-18.30-21.35-00.35
Scary Movie 5 15.00-17.35-20.10-22.35-01.00
Benvenuto Presidente! 15.00-17.25-20.00-22.35
Passione sinistra 14.50-17.40-20.10-22.30
Bianca come il latte, rossa come il sangue 14.50-17.25-20.00-22.30
Le streghe di Salem 14.50-17.25-20.05-22.40
Kiki - Consegna a domicilio 14.40-17.15-19.40
Ci vediamo domani 14.30-17.15-19.50-22.20
Attacco al potere - Olympus Has Fallen 14.30-17.15-20.00-22.45
I croods 14.30-17.00-19.50-22.20
Le avventure di Taddeo l'Esploratore 14.30-16.45
Iron man 3 3D 14.15-17.15-20.15-23.50
Oblivion 14.15-17.00-19.45-22.40
Il lato positivo 14.00-16.50-19.35-22.20
Attacco al potere - Olympus Has Fallen 00.50
Passione sinistra 00.55
Iron man 3 00.50
Oblivion 22.05
Le streghe di Salem 01.00
l'ipnotista 19.45
La madre 22.35

UCI CINEMAS CERTOSA
 via Stephenson 29 - tel.892960
Oblivion 18.00-21.00
Scary Movie 5 17.40
Kiki - Consegna a domicilio 17.25
I croods 17.15-19.45
Le streghe di Salem 17.10-19.40-22.10
Attacco al potere - Olympus Has Fallen 17.00-19.40-22.20
Iron man 3 3D 16.30-19.30-22.30

Bianca come il latte, rossa come il sangue 19.50
Iron man 3 3D 21.40
Iron man 3 18.30

UCI CINEMAS MILANOFIORI

viale Milano Fiori - tel.892960
Iron man 3 3D 18.30-21.30
Le streghe di Salem 18.00-20.20-22.40
Scary Movie 5 17.40-20.10-22.20
Le avventure di Taddeo l'Esploratore 17.30
Kiki - Consegna a domicilio 17.25
Nina 16.30
Oblivion 17.00-19.45-22.35
Attacco al potere - Olympus Has Fallen 17.00-19.50-22.25
Iron man 3 3D 16.30-19.30-22.30

Come un tuono 22.15
Bianca come il latte, rossa come il sangue 19.50-22.20
Ci vediamo domani 19.50-22.15
Iron man 3 19.00-22.00

BUSNAGO

MOVIE PLANET CENTRO COMMERCIALE GLOBO
 via Berlinguer 48 (presso Centro Commerciale Globo) - tel.0396956516
Kiki - Consegna a domicilio 17.20-20.00
Scary Movie 5 17.20-20.10-22.30
Le streghe di Salem 17.20-20.00-22.30
I croods 17.20

MELZO

ARCADIA MULTIPLEX
 via M. della Libertà - tel.0295416444
Attacco al potere - Olympus Has Fallen 17.30-20.10-22.30
Kiki - Consegna a domicilio 17.20
I croods 17.10
Iron man 3 3D 17.00-20.00-22.50
Iron man 3 18.00-21.00-22.10
Scary Movie 5 20.20
Oblivion 19.50-22.20



COMO

Via Briantea 29 (Tel. 031 4310539)

MILANO

Via Vitruvio 5 (Tel. 02 39430399)

MONZA

Via Prina 3 (Tel. 039 6770655)

RHO

C.so Europa 209 (fronte ospedale) (Tel. 02 93781107)

SESTO SAN GIOVANNI

Via Montegrappa 238 (Tel. 02 39668560)

OPERATORE PROFESSIONALE AUTORIZZATO ALL'ESERCIZIO
DEL COMMERCIO DI METALLI PREZIOSI

FAI LA SCELTA GIUSTA!
PRIMA DI VENDERE PASSA A TROVARCI

cactus juice Café

PIZZA A VOLONTA'

+ 1 BEVANDA A SCELTA

€. 12,00

IL CAFFE' L'OFFRIAMO NOI!!!!!!

Sabato €. 20,00

ALL YOU CAN EAT
Tutta la PIZZA che FUCI

SIAMO SEMPRE APERTI

FORNO A LEGNA & PIZZA BIOLOGICA

Cactus Juice - Via Gaudenzio Fantoli, 7
20138 Milano 02 5060407 www.cactusjuicemilano.it



RAIUNO

12.00 La prova del cuoco
13.30 Telegiornale Notiziario
14.00 Tg 1 Economia Attualità
14.10 Verdetto finale
15.15 La vita in diretta
18.50 L'eredità Game show
20.00 Telegiornale Notiziario
20.30 Affari tuoi Game show
23.35 TV 7 Attualità

21.10
Talent show: LA TERRA DEI CUOCHI. Al via il talent culinario condotto da Antonella Clerici. Otto concorrenti si sfidano in prove gastronomiche affiancati da altrettanti vip



RAIDUE

14.00 Detto Fatto Attualità
16.10 Senza traccia Telefilm
17.50 Tg sport
18.15 Tg 2 Notiziario
18.45 Cold Case Telefilm
19.35 Squadra Speciale Cobra 11 Telefilm
20.30 Tg 2 20.30 Notiziario
22.50 Tg2 Notiziario

21.05
Telefilm: REX 4. Una ragazza uccide il proprio aggressore rivendicando la sua innocenza per legittima difesa. Poi fugge. Rivera e Rex si mettono sulle sue tracce



RAITRE

15.10 La casa nella prateria TF
16.45 Cose dell'altro Geo
17.40 Geo & Geo
19.00 Tg 3. Tg Regione. Meteo
20.00 Blob Videoframmenti
20.10 Stanlio e Ollio
20.35 Un posto al sole SO
22.45 Glob - L'osceno del villaggio Varietà

21.05
Film: I ROBINSON... Lewis, ragazzo prodigo con la passione per ogni genere di marchingegni, spera di trovare la famiglia che non ha mai conosciuto



CANALE 5

13.40 Beautiful Soap opera
14.10 CentoVetrine SO
14.45 Possession - Una storia romantica Film
16.50 Pomeriggio cinque
18.50 The Money Drop Quiz
20.00 Tg 5. Meteo.it
20.40 Striscia la notizia
23.00 Supercinema

21.10
Varietà: PAPERISSIMA. Tornano i filmati irresistibili che hanno per protagonisti vip e persone comuni. A svelare le nuove gaffe, Michelle Hunziker e Gerry Scotti



ITALIA 1

14.35 Dragon Ball Cartoni
14.55 Naruto Shippuden
15.20 Lupin III Cartoni
16.10 Smallville Telefilm
17.55 The middle Telefilm
18.20 Life bites Sitcom
18.30 Studio Aperto. Meteo
19.20 C.S.I. - New York TF
23.05 Le iene Varietà satirico

21.10
Film-tv: RUSLAN. Ruslan Drachev, scrittore di thriller dai trascorsi criminali, scopre che la figlia sta per sposare un malavitoso, un tempo a lui ben noto



RETE 4

14.45 Lo sportello di Forum
15.35 Speciale Tierra de Lobos
15.40 Bernadette Film
18.55 Tg4 - Telegiornale
19.35 Tempesta d'amore SO
20.30 Quinta Colonna - Il quotidiano Attualità
0.00 Nome in codice: Nina Film (thriller, 1993)

21.10
Attualità: QUARTO GRADO. Salvo Sottile, coadiuvato da Sabrina Scampini, ci conduce attraverso i misteri dei casi più intricati della cronaca italiana

LA7

15.30 Diane: uno sbirio in famiglia Telefilm
17.10 Commissario Cordier Tf
18.45 I menù di Benedetta
20.00 Tg La7 Notiziario
20.30 Otto e Mezzo Attualità
21.10 Crozza nel paese delle meraviglie Varietà
22.20 Zeta Attualità

MTV

16.50 Catfish: False Identità' Attualità
17.40 Teen Mom Varietà
18.30 Calciatori - Giovani Speranze Varietà
19.30 New Girl Telefilm
20.20 Assatanata Film
22.50 Geordie Shore Varietà
0.40 Prof. Sex Attualità

SATELLITE

19.35 Sky Hits Never Back Down 2: The Beatdown FILM
20.30 Sky Cinema 1 In Treatment TELEFILM
21.00 Sky Family Il castello nel cielo FILM
Sky Passion Un uomo in prestito FILM

DIG. TERRESTRE

Sky Max Gothika FILM
21.05 Sky Cinema 1 Sky Cine News - Robert Downey Jr.
21.10 Sky Hits Source Code FILM
21.15 Sky Cinema 1 Street Dance 2 FILM
22.45 Sky Cinema 1 The Double FILM
18.42 Joi Parks And Recreation TELEFILM
19.06 Joi Outsourced SITCOM
19.24 Mya Er-Medici In Prima Linea TELEFILM
19.28 Premium Action Smallville TELEFILM
19.35 Joi Leverage TELEFILM
21.15 Joi The middle TELEFILM
Mya Brothers & Sisters TELEFILM
Premium Action Alias Tf
21.41 Joi Suburgatory SITCOM
22.08 Joi The Big Bang Theory
22.57 Premium Action Nikita TELEFILM

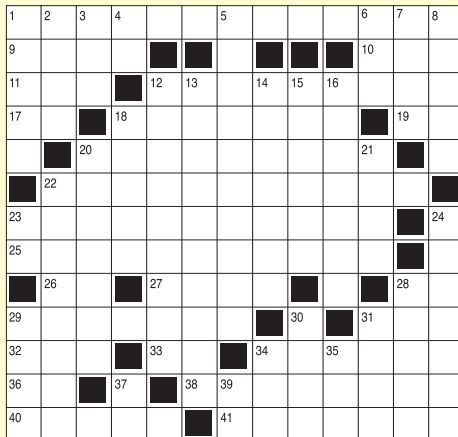
Parole crociate

Orizzontali

1. Tale è la classe dei nobili
9. Li consiglia il sommelier
10. Rise vedendo Noè ubriaco
11. Il Beta di Disney
12. Repubblica del Caucaso
17. Fondo di damigiana
18. La città dei Gonzaga
19. Sigla di Oristano
20. Si accende sulla torta
22. Piccolo elemento del pianoforte
23. Uffici di tribunali
25. Dà luogo ad un noto complesso
26. Ai lati del sentiero
27. Malattia giovanile della pelle
28. Seme senza uguali
29. Formano l'equipaggio della nave
31. Il Wood registra
32. Altare... antico
33. Pari nei costi
34. Amò Tristano
36. Pari in grado
38. Un promemoria tra le pagine
40. Ha scritto "Il castello"
41. Un attributo del mese di maggio

Verticali

1. Foraggio per bestiame
2. La Forte che canta 3.



Emette polizze assicurative (sigla)
4. Siena (sigla)
5. Quelli pubblicitari sono ben visibili
6. Un segno sulla schedina
7. Con Tizio e Sempronio
8. Laghi dell'Egitto
12. Mobile da camera
13. Prive di tatto
14. Sdegnate ire
15. Soldati dell'aria
16. Titolo da papi
18. Gare podistiche
20. Sostanza molto usata in medicina
21. Donna senza la fede
22. Locale alto della casa
23. Coda di sorci
24. Landolfi romanziere
28. Tessuto lucido per fodere
29. Il nome di Twain
30. Provincia dell'Arabia Saudita
31. Cittadina sul Brenta
34. Piccolo anfibio
35. Stringe il chimono
37. Il si degli americani
39. Novecentonovanta a Roma antica

Del numero precedente

CAPITANO SP S
ALARE ALL TEVO
PARESI A DEH
ATENE CANSANO
NOTE PASCOLI
N I PATTINARE
AE MANTENERE
SCANTONARE R
OCCHIALINI AI
H LLIETA LG
TITANIC E ALA
ALOPECIA TRAM
MONETA BASCHI

il Domani dello Sport TS

Martedì e venerdì in edicola

La tua migliore scommessa!

Quote, statistiche, news, classifiche e le "dritte" giuste per le tue giocate!

www.ildomaniellosport.it
tel. 06 8841611-613

Mai vista un'offerta così conveniente



Attivala subito nei negozi Vodafone

power to you

VODAFONE
Tutti 250 International

9,90
euro/mese

250 min

Senza scatto alla risposta verso tutti i numeri nel tuo Paese e in Italia

The sign features a border of 28 national flags, including Romania, Bulgaria, Poland, Czech Republic, India, China, France, Slovakia, Germany, Sweden, United Kingdom, Hungary, USA, Spain, Canada, Belgium, Italy, Norway, Denmark, Greece, Ireland, Austria, Hungary, Colombia, Portugal, Latvia, and Finland.

Tutti 250 International: tariffazione anticipata di 30 secondi. Oltre soglia, chiamate internazionali e nazionali verso Vodafone tariffate secondo My Country, le chiamate nazionali ad altri operatori da piano; con My Country scatto alla risposta di 16 cent e tariffazione a scatti di 60 secondi.