

MI DEDICO AGLI ALTRI
E BATTO LA MALATTIA
L'ESPERIENZA
DI UN VOLONTARIO {Lettere}



L'EUFORIA VIAGGIA SULLE DUE RUOTE

{Sport}



SPECIALE HAPPY DAY
il quotidiano gratuito

metro



TORINO

venerdì 26 aprile 2013
www.metronews.it



Min 13°
Max 19°



Metro è stampato
su carta riciclata

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'amicizia 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}

Gli abbracci gratis degli attivisti globali

Attivisti della felicità: sono quelli di Action for happiness, un movimento nato nel 2011 a Londra {Happy day}

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 del 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.

WWW.LONDRA2012.COM.IT

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

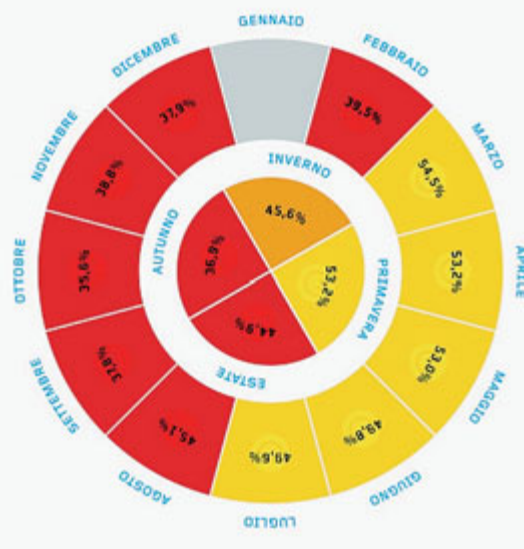
► Una variabile che si fa sentire è quella della temperatura: quando il sole splende e il termometro non supera i 30 gradi, il tweet sorride. Ecco quindi che la primavera è la stagione più allegra dell'anno. Se fa troppo caldo, invece, il barometro dell'umore crolla: ecco spiegato che il mese di agosto, 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, Crotone, 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

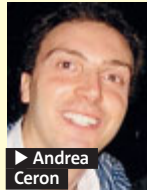
“Twittare è esprimere emozioni”

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?**

Eravamo a Tokyo, ragionavamo sul progetto di *Voices from the blogs* e l'analisi dei social media. Lì abbiamo pensato alla felicità come ricerca “pilota”. Twitter è uno strumento formidabile per esprimere emozioni.



► 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 balzava 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...

PLXmania.com
Lo shopping vincente

Modalità di pagamento: Carta di Credito, Bonifico o Bancario Anticipato, Contrassegno, Pagopal 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 ciarpame 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



► 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

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

I Nostri servizi

LAVAGGI:
a secco
in acqua
speciale acqua clean
pelli con idrostop
tappeti nazionali
tappeti orientali
pellicce
divani in pelle

SERVIZI RAPIDI DI SARTORIA

**I NOSTRI SERVIZI RIVOLTI
A PRIVATI - AZIENDE
ENTI - COMUNITA'**

Nel migliori centri commerciali

**SPECIALIZZATI
LAVAGGIO:
PELLI - PIUMONI - TAPPETI**

QUALITA' & RISPARMIO

Sarta in loco, camerino prova, orlo immediato

OFFERTE MESE DI MAGGIO

CAMICIA UOMO cotone lavaggio in acqua + stiro € 1,00 cad.	PIUMONE sing./matr. sintetico lavaggio in acqua € 9,90
--	--

- AREA 12 STADIO JUVENTUS - Torino
- AUCHAN C.so Romania - Torino
- AUCHAN - Rivoli (TO)
- AUCHAN - Venaria Reale (TO)

- LE FORNACI - Beinasco (TO)
- IL GIALDO - Chieri (TO)
- CARREFOUR C.so Monte Cucco - Torino

- CARREFOUR - Trofarello (TO)
- PARCO DORA C.so Umbria - Torino
- BENNET Via Giordano Bruno, 142 - Torino

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-



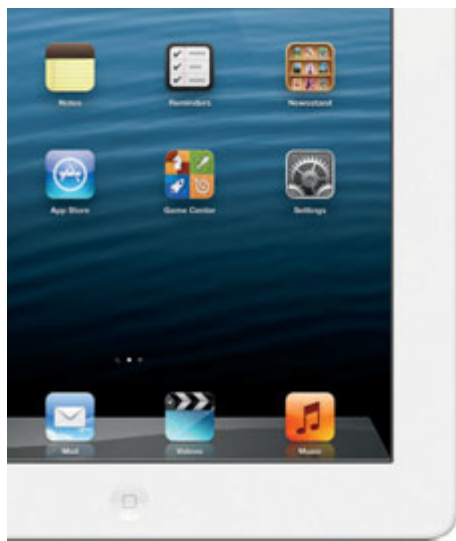
► In un ambiente lavorativo i “capi” devono creare atmosfere rilassate e socievoli per ottenere il meglio.

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 e 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 perderci in lamentele dobbiamo investire le nostre energie positive per rialzarci e ricominciare a camminare.

● PATRIZIA PERTUSO



I tuoi esperti Apple più vicini.

Il nostro nuovo negozio di Torino apre il 04/05/2013 alle ore 16 in Via Nizza 262, Centro Commerciale 8Gallery Lingotto.

Sabato 4 e Domenica 5 Maggio, **10% di sconto*** su tutti i Mac. Partecipa all'inaugurazione: potrai vincere 3 iPad mini e 1 iPhone.



TM e © 2013 Apple Inc. Tutti i diritti riservati.

Vieni da Juice.
I tuoi esperti Apple più vicini.

www.juice.it | to.lingotto@juice.it | Via Nizza 262, Centro Commerciale 8Gallery, Lingotto - 10126 Torino

* Sconto valido fino ad esaurimento scorte; la promo non è applicabile a iPhone, iPod, iPad, iPad mini. Le promozioni non sono cumulabili con altre in corso.

Juice



EATALY È UN AMBARADAN

FINO A MARTEDÌ 30 APRILE TANTI PRODOTTI IN OFFERTA
PERCHÉ EATALY È UN AMBARADAN, UNA BELLISSIMA BARAONDA!

ULTIMI 5 GIORNI... AFFRETTATEVI!

PERLA BURRO DI MONTAGNA Il burro dolce di montagna della tradizione piemontese 125 G €1,00 ANZICHÉ €1,90 -47%	QUADRO WURSTEL MASÈ Prodotto con un preparato di carni scelte di puro suino italiano con erbe e aromi 160 G €1,00 ANZICHÉ €1,70 -41%	LA CEREAL YOGURT Yogurt artigianale prodotto con solo latte di mucche allevate in azienda 200 G €1,00 ANZICHÉ €1,50 -33%	FRESCO PIADA PIADA DI SANTARCANGELO Prodotta con sole materie prime d'eccellenza, cotta a mano piada per piada 280 G €1,00 ANZICHÉ €2,38 -58%
BARATTI & MILANO PREPARATO PER BUDINO AL CIOCCOLATO Il classico budino si arricchisce del sapore intenso di buon cioccolato. Un dessert che piace a grandi e piccoli 80 G €1,20 ANZICHÉ €1,98 -39%	CUKI VASCHETTA Nuova vaschetta in alluminio ultra forza con manici. Linea Giugiario 2 PEZZI €1,43 ANZICHÉ €1,74 -18%	CARONE SAPONE DI ALEPPO Sapone di Aleppo con 16% olio di Alloro. Indicato per tutti i tipi di pelle, anche le più sensibili 200 G €1,80 ANZICHÉ €4,80 -63%	CEREAL TERRA MAIONESE CLASSICA Maionese biologica prodotta secondo la ricetta di Eataly con uova fresche biologiche 185 G €2,00 ANZICHÉ €2,80 -29%
TANTI PREPARATO PER FARINATA Comodo preparato per ottenere in meno di 15 minuti un'ottima farinata nel forno di casa tua 250 G €2,00 ANZICHÉ €2,90 -31%	ESSENZIALMENTA INFUSO DI FOGLIE DI MENTA Ottimo rinfrescante e digestivo, serve anche in cucina per aromatizzare risotti, salse e frittate 20 FILTRI €2,00 ANZICHÉ €3,80 -47%	LA VALLETTA ZUPPA RAPIDA ANTICA Orzo e farro perlato, kamut, lenticchie rosse e gialle decorticate, non richiede ammollo, pronta in 10 minuti! 80 G €2,45 ANZICHÉ €2,90 -16%	URBANI FUNGHI PORCINI SECCHI Fette di funghi porcini secchi, ideali per un risotto, una polenta o un sugo 20 G €2,50 ANZICHÉ €3,90 -36%

PROMOZIONE VALIDA SALVO ES. SCORTE, ERRORI ED OMISSIONI. LE OFFERTE POSSONO VARIARE NEI VARI PUNTI VENDITA

IL FRITTO MISTO PIEMONTESE

**A GRANDE RICHIESTA
RITORNA!**

A PRANZO E A CENA DA EATALY LINGOTTO SULLA BALCONATA DI FRONTE ALL'AULA DIDATTICA

**FINO A MERCOLEDÌ
1 MAGGIO**

ASPARAGI CON SALSA TARTARA €7,00
GIARDINIERA DI PRIMAVERA €7,00



IL FRITTO MISTO PIEMONTESE
(9 SPECIALITÀ) €13,00

FRAGOLE CON BRACHETTO D'ACQUI €5,00 FONTANAFREDDA
€5,00 BUNET LANGAROLO

MENÙ DEGUSTAZIONE: ANTIPASTO + FRITTO MISTO PIEMONTESE + DOLCE €22,00

IL FRITTO DI PESCE DI EATALY

A CENA AL RISTORANTINO DEL PESCE DI EATALY LINGOTTO:

IL FRITTO DI MARE DI EATALY

€13,50



SOLO DI SERA

APERTI ANCHE MERCOLEDÌ 1 MAGGIO

EATALY MONTICELLO D'ALBA
S.St.231, Zona Ind.2 Tel. 0173 592424

EATALY ASTI
Via C.Leone Grandi, 3 Tel. 0141 095813

EATALY GENOVA
Calata Cattaneo, 15 Tel. 010 8698721

EATALY
alti cibi
risparmi&godì

EATALY LINGOTTO
Via Nizza, 230 int. 14 Tel. 011 19506801
raggiungibile in metro, fermate Spezia o Lingotto

EATALY INCONTRA...
Via Lagrange, 3 Tel. 011 0373221

EATALY PINEROLO
Via Poirino, 104 Tel. 0121 397708

Tavagnasco riparte coi Modena

FESTIVAL Crisi o non crisi, il Tavagnasco Rock tiene botta e si presenta puntuale anche quest'anno. La cittadina al tra Piemonte e Valle d'Aosta ospiterà stasera i Modena City Ramblers col loro combat-folk contaminato da altri generi (ore 21.30, euro 12; in apertura Deza). Il gruppo emiliano presenterà dal vivo il nuovo album "Niente di nuovo sul fronte occidentale". Domani (euro 10) toccherà a No-brain, band di Riccione



► La band emiliana.

in equilibrio fra rock tirato e canzone d'autore, preceduti da Papa Chango e Mirsada. Se volete restare in città, da seguire, stasera all'Hiroshima (ore 22, euro 5), i Selton. ● D.P.

Proietti torna al Colosseo

TEATRO Gigi Proietti torna stasera e domani, alle 21, sul palcoscenico del Teatro Colosseo con "C'è gente stasera?" al fianco di Claudio Pallottini, Loredana Piedimonte e Marco Simeoli, attori scelti tra gli allievi del suo famoso "Laboratorio". Uno spettacolo all'insegna della contaminazione di generi tra canzoni e recitazione che risponderà al dubbio che tormenta anche i più



► Gigi Proietti.

navigati interpreti di teatro poco prima che si apra il sipario, il "C'è gente stasera?" del titolo. La recitazione di Proietti e dei suoi "allievi" sarà sostenuta dall'Orchestra diretta dal maestro Mario Vicari per una serata di teatro e concerto dal vivo (Info: 011 6505195). ● A.G.

Da Paci a Ibrahim è un'invasione jazz

► Per il secondo Torino Jazz Festival 10 giorni tra live, session e volumi

MUSICAL L'anno scorso è stato un successo. E arriva ora la gradita replica di una manifestazione di qualità e a ingresso rigorosamente gratuito. Comincia oggi e durerà sino al primo maggio il "Torino Jazz Festival" (info: www.torinojazzfestival.it). Gli spazi sono gli stessi dello scorso anno: il "main festival" è di casa nelle piazze Castello e Valdo Fusi, il "Fringe" tra i Murazzi lungo il Po e i locali vicini. In altri spazi del centro si svolgeranno mostre, incontri letterari, rassegne cinematografiche, lezioni, workshop ed eventi a tema. Ma sarà la musica a dominare la scena, con tanti spettacoli importanti. Si parte oggi alle 17 in piazzale Valdo Fusi con la Gianpaolo Petrini Big Band, seguita dalla Mingus Dynasty con la Torino Jazz Orchestra, per poi spostarci alle 21 in piazza Castello, dove

si esibirà il trombettista Enrico Rava col suo Quintet e l'orchestra del teatro Regio di Torino. Un altro trombettista, Roy Paci, sarà protagonista domani alle 18 in Valdo Fusi col progetto "CorLeone", fra jazz sperimentale, no wave e altre contaminazioni, seguito alle 21 in piazza Castello dalla Vocal Night al femminile con Cristina Zavalloni & Radar Band e il Tania Maria Quartet.

Da non perdere, domenica, il sudafricano Abdullah Ibrahim (ore 18, Valdo Fusi), seguito dal vibrafonista etiopico Mulatu Astatke (ore 21, piazza Castello). Tra le iniziative collaterali, segnaliamo il Circolo dei Lettori, che domani alle 16, ospiterà Geoff Dyer, che in "Natura morta con custodia di sax" ha raccontato il jazz attraverso la vita, gli eccessi e i successi di sette musicisti, da Monk a Baker, da Mingus a Ellington. ● DIEGO PERUGINI



► Il trombettista Roy Paci, domani in via Valdo Fusi.

HA FATTO VIAGGIARE 8 MILIONI DI PERSONE. DA OGGI LE FARÀ ANCHE INCONTRARE.



NUOVA FIAT PUNTO PER CELEBRARE I SUOI 20 ANNI OFFRE:
TOMTOM GO LIVE CON ACCESSO DIRETTO A TWITTER, **ESP**, **CLIMA** E **RADIO CD MP3**
TUTTO INCLUSO, PER TUTTI, A **9.800€** CON FINANZIAMENTO ANTICIPO E TAN ZERO, TAEG 4,10%.

Vieni su punto20.quattroruote.it: potresti vincerne una. Concorso dal 04.04.2013 al 05.11.2013 - Valore Montepremi: 46.813,60 € (IVA inclusa).



Offerta valida per acquisti e immatricolazioni entro il 30/04/2013 Nuova Punto Easy 1.2 69 cv benzina 3 porte con pack Comfort e pack Techno - Prezzo Promo 9.800 € (IPT e contributo Pfu esclusi). Es di finanziamento: Anticipo 0, 36 rate mensili di 301,82 €. Importo Totale del Credito 10.737,93 € (inclusi SavaDna e Prestito Protetto facoltativo per 623,31 €, spese pratica 300 €, Bolli 14,62 €), Importo Totale Dovuto 10.876,76 €, spese incasso Rid 3,5 € a rata, spese invio estratto conto 2,81 € per anno, TAN fisso 0%, TAEG 4,10%. Salvo approvazione Sava. Documentazione precontrattuale in Concessionaria. Mess. Pubb. a scopo Promozionale. Consumi ciclo combinato: 5,4 (kg /100 km). Emissioni CO₂ ciclo combinato: 126 (g/km).

AUTOINGROS TORINO SPA
TORINO - BORGARO T.S.E - PIANEZZA
PINEROLO - ROSTA
www.autoingros.it

CAR SAM SRL - BONO
CHIVASSO - www.gruppocarsam.it

MELLANO & GRIFFA SRL
ORBASSANO - www.mellanoegriffa.it

PROGETTO SPA
TORINO - BEINASCO - CHIARI - CIRIÉ - RIVAROLO C.SE
www.progetto.net

PROGRESSO SPA
CARMAGNOLA - www.progressotorino.it

SPAZIO SPA
TORINO - MONCALIERI - www.spaziogroup.com

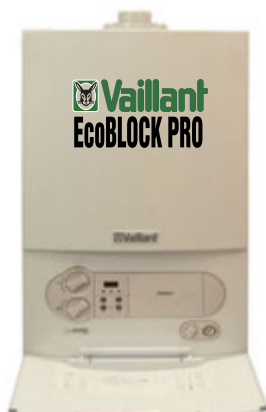
TORINO AUTO SPA
TORINO - GRUGLIASCO - www.torinoauto.it

Ti hanno chiesto troppo per sostituire la caldaia? Comprala tu qui da noi e risparmi!



Vaillant

...e vai sul sicuro

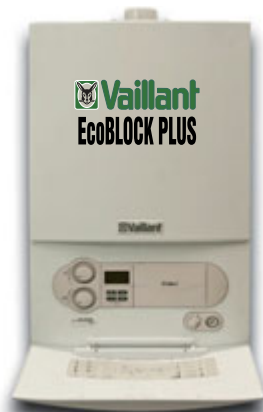


VAILLANT
Caldaia ECOBLOCK PRO
226/3 a condensazione
Gas metano, camera
stagna, 24KW
EXTRA RENDIMENTO
**** STELLE
Listino: 2.487,00

1.355,00

VAILLANT
Caldaia ECOBLOCK PRO
286/3 a condensazione
Gas metano, camera
stagna, 28 KW
EXTRA RENDIMENTO
**** STELLE
Listino: 2.589,00

1.450,00



VAILLANT
Caldaia ECOBLOCK PLUS
236/5 a condensazione
TOP DI GAMMA!
Turbo, 24 KW
EXTRA RENDIMENTO
**** STELLE
Listino: 2.777,00

1.568,00

VAILLANT
Caldaia ECOBLOCK PLUS
286/5 a condensazione
TOP DI GAMMA!
Turbo, 28 KW
EXTRA RENDIMENTO
**** STELLE
Listino: 2.916,00

1.599,00



VAILLANT
ATMOMAG 11 LT
ACCENSIONE PIEZOELETTRICA
Regolazione della potenza
su due livelli.
OPTI-TWO LEVEL
Selettore manuale della
temperatura.

~~Listino 316,00~~

199,00

Garanzia
miglior
prezzo!



Novità!

ARISTON

ARISTON NEXT OUTDOOR
Boiler da esterno 11 LT
RESISTENTE FINO A -20°
Completo di comando
remoto e cablaggio
fino a 30 mt.
Dimensioni:
680 x 400 x 130

~~Listino 895,00~~

535,00



Più venduto

VAILLANT
MAG TURBO 11 LT
Camera stagna
Accensione elettronica
Gas Metano
(Disponibile anche
a GPL)
Listino: 867,00

499,00

VAILLANT
MAG TURBO 14 LT
Camera stagna
Accensione elettronica
Gas Metano
(Disponibile anche
a GPL)
Listino: 986,00

569,00



VAILLANT
Boiler Modulante a pile
ATMOMAG 11 LT XI
ACCENSIONE ELETTRONICA
ULTIMISSIMO TIPO!
LA GARANZIA VAILLANT
A PREZZO SHOCK!

~~Listino 455,00~~

265,00

Garanzia
miglior
prezzo!



Saunier Duval

SEMIATEK
Caldaia a camera aperta
ottima per sostituzione di
vecchie caldaie con canna
fumaria collettiva
Potenza 24KW
- Dimensioni: 740 x 410 x 29
- Doppio scambiatore a piastra

~~Listino 968,00~~

450,00



**CALDAIA SYLBER QUADRA
(GRUPPO BERETTA)**
100% Italia
24kw Turbo Camera Stagna
a metano
Adatta per ambienti fino
a 100 mq

~~Listino 1.360,00~~

sylber

Garanzia
miglior
prezzo!



Hermann

CRONOTERMOSTATO
MANUALE + KIT COASSIALE
IN OMAGGIO!

595,00



La Ferrari delle caldaie
al prezzo di una 500!

Hermann

**KIT COASSIALE
IN OMAGGIO!**

HERMANN
Caldaia Eura Top Condensing
Super confort sanitario
Gas metano, camera
stagna,
EXTRA RENDIMENTO
**** STELLE

26 KW

1.100,00

32 KW

1.195,00

CASH & CARRY DELL'IDRAULICA E DEL RISCALDAMENTO

idropiu

011/20.50.355
TORINO - VIA TRONZANO 10

Lun-Ven 8-12,30 - 14-18,30
Sab 8-12,30

Tutti i prezzi IVA inclusa 21% - Tutti i prodotti in pronta consegna

metro

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 pieno 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 pensi, 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 Stiamo 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

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.

Alessio Grosso www.meteolive.it

Torino

	Max.	Min.
OGGI	19°	13°
DOMANI	16°	12°
DOPODOMANI	13°	11°

Per la pubblicità su **metro**

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

Via Bruno Buozzi 10,
10123 Torino,
Telefono: 011.6565111

dal 2003
10 anni
di successo



IL RACCONTO DELLE ANTICHE MURA

Un viaggio fantastico nel Forte di Fenestrelle

Un emozionante
viaggio notturno nella fortezza,
alla scoperta dei suoi segreti
e della sua storia.

Scortati dalla Gendarmeria Napoleonica
i viaggiatori visiteranno luoghi suggestivi
per ascoltare le storie dei prigionieri,
dei soldati, racconti di vite vissute e leggende.

Una rievocazione storica di tre secoli... fantastica e coinvolgente.

soggetto e regia Piergiuseppe Manassero

SABATO 27 APRILE ore 21 - SABATO 18 MAGGIO ore 21.30- SABATO 15 GIUGNO ore 21,30

SABATO 13 LUGLIO ore 21,30 - SABATO 10 E DOMENICA 11 AGOSTO ore 21,30

VENERDI' 16-SABATO 17-DOMENICA 18 AGOSTO ore 21,30- SABATO 14 SETTEMBRE ore 21,30

SABATO 12 OTTOBRE ore 21- SABATO 16 NOVEMBRE ore 21

**E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE. PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONE
TELEFONARE IN SEGRETERIA 0121 83600 (orario ufficio)**

E' POSSIBILE IL RACCONTO DELLE ANTICHE MURA CON IL RANCIO DEL SOLDATO
PRESSO IL CAFE' DES FORCATS DELLA FORTEZZA

Forte di Fenestrelle- 10060 Fenestrelle (to) Statale 23 del Monginevro (Pinerolo-Sestriere)



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 amiconviaggio.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.

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

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 noioso. 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.

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.mobilitanuova.it. ● METRO

I più tristi sono in auto tutti soli

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



► Nel traffico a Roma.

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

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-



► Le aree del cervello.

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

TORINO

ALFIERI
piazza Solferino 4 -
tel.0115623800
Amiche da morire 19.45-
22.00
Educazione siberiana 19.50-
22.00

AMBROSIO MULTISALA
corso Vittorio 52 - tel.011540068
Viaggio sola 15.30-17.45-
20.00-22.15
Un giorno devi andare 15.30-
17.45-20.00-22.15
Hitchcock 16.00-18.00-20.15-
22.15

ARLECCHINO
corso Sommeiller 22 -
tel.0115817190
Nella casa 16.00-18.30-21.00
La frode 16.00-18.30-21.00

CENTRALE
via Carlo Alberto 27 -
tel.011540110
Kiki - Consegne a domicilio
16.00-18.00
Sheer 20.00
Sheer 21.45 (sott.it.)

CITYPLEX MASSAUA
piazza Massaua 9 - tel.0117740461
Oblivion 15.00-20.00
Attacco al potere - Olympus
Has Fallen 17.30-22.30
Le streghe di Salem 15.00-
16.50-18.40-20.30-22.30
I croods 15.00-18.40
Scary Movie 5 16.50-20.30-
22.30

Iron man 3 14.50-17.15-19.45-
22.05
Iron man 3 3D 15.15-17.45-
20.10-22.30

DUE GIARDINI
via Monfalcone 62 -
tel.0113272214
Il ministro 16.00-18.10-20.20-
22.30
Treno di notte per Lisbona
16.00-18.00-20.10-22.15

ELISEO
p.zza Sabotino - tel.0114475241
Viaggio sola 15.30-17.15-
19.00-20.45-22.30
Come un tuono 16.00-18.50-
21.30
Kiki - Consegne a domicilio
15.30-17.40-20.10
Viva la libertà 22.20

ERBA
corso Moncalieri 241 -
tel.0116615447
La frode 19.50-22.00

FLU MARX
corso Belgio 53 - tel.0118121410
Il ministro 16.00-18.10-20.20-
22.30
Nella casa 16.00-18.00-20.00-
22.00
Kiki - Consegne a domicilio
16.00-18.00
La città ideale 20.10-22.10

GREENWICH VILLAGE
via Po 30 - tel.0118390123
Passione sinistra 16.00-18.00-
20.15-22.15
Scary Movie 5 15.30

Oblivion 17.30-20.00-22.15
Kiki - Consegne a domicilio
15.30-17.30-20.00
Scary Movie 5 22.00

IDEAL - CITYPLEX
corso Beccaria 4 - tel.0115214316
Iron man 3 3D 15.00-17.30-
20.00-22.30
Iron man 3 3D 16.00-18.40-
21.30
I croods 15.20
Oblivion 17.30-20.00-22.30
Attacco al potere - Olympus
Has Fallen 15.15-17.40-20.05-
22.30
Scary Movie 5 16.00-18.10-
20.20-22.30

LUX
galleria San Federico -
tel.0115628907
I croods 15.30
Come un tuono 17.15-20.00-
22.30
Iron man 3 3D 15.30-17.50-
20.10-22.30
Attacco al potere - Olympus
Has Fallen 15.30-17.50-20.10-
22.30

MASSIMO
via Verdi 18 - tel.0118138574
Blue Valentine 16.00-18.10-
20.20-22.30
Noi non siamo come James
Bond 16.00-17.30-19.00-20.30-
22.00
Ingenuei perversi 16.30
(sott.it.)
Il coltello nell'acqua 18.15
(sott.it.)

Barriera 20.30 (sott.it.)
Il vergine 22.00 (sott.it.)

NAZIONALE
via Pomba 7 - tel.0118124173
Nella casa 16.00-18.00-20.00-
22.00
Il lato positivo 16.00-19.40-
22.00

UCI CINEMAS LINGOTTO
via Nizza 262 - tel.892960
Benvenuto Presidente!
14.20-17.00-22.10
Passione sinistra 19.45
Le avventure di Taddeo
l'esploratore 14.20-16.50
Bianca come il latte, rossa
come il sangue 19.40-22.20
Le streghe di Salem 14.30-
17.10-19.45-22.20
Attacco al potere - Olympus
Has Fallen 14.10-17.00-19.50-
22.40
Iron man 3 3D 15.20-18.20-
21.20
Iron man 3 3D 16.30-19.30-
22.30
Iron man 3 15.40-18.40-21.40
Scary Movie 5 15.00-17.30-
20.00-22.20
I croods 14.35-17.05-19.35
Come un tuono 22.05
Oblivion 14.00-16.50-19.40-
22.30
Kiki - Consegne a domicilio
14.40-17.15
Ci vediamo domani 19.50-
22.20

REPOS
via XX Settembre 15 -
tel.011531400

Passione sinistra 15.45-18.00-
20.15-22.30
Iron man 3 3D 15.00-17.30-
20.00-22.30
Oblivion 15.00-17.30-20.00-
22.30
I croods 15.45-18.00-20.15-22.30
Ci vediamo domani 15.15-
17.40-20.05-22.30
Bianca come il latte, rossa
come il sangue 15.15-17.40-
20.05-22.30
Benvenuto Presidente!
15.30-17.50-20.10-22.30

ROMANO
galleria Subalpina -
tel.0115620145
Qualcuno da amare 15.30-
17.50-20.10-22.20
Treno di notte per Lisbona
15.30-17.50-20.10-22.20
La scelta di Barbara 15.30-
17.50
Come pietra paziente 20.10-
22.20

THE SPACE CINEMA TORINO - PARCO DORA
salita Michelangelo Garove 24 -
tel.892111
Iron man 3 15.30-18.30-21.30
Iron man 3 3D 16.00-19.00-22.00
Le avventure di Taddeo
l'esploratore 17.10
Le streghe di Salem 19.30-
22.00
Oblivion 15.45-18.40-21.35
Attacco al potere - Olympus
Has Fallen 16.00-18.50-21.40
Scary Movie 5 16.30-18.45-
21.00
I croods 3D 16.50

Passione sinistra 19.20
Ci vediamo domani 21.45
Kiki - Consegne a domicilio
16.25-19.15
Bianca come il latte, rossa
come il sangue 21.50

BARDONECCHIA

SABRINA
- tel.012299633
Iron man 3 16.15-20.15
Benvenuto Presidente! 18.30
Viva la libertà 22.30

BEINASCO

THE SPACE CINEMA LE FORNACI - BEINASCO
via G. Falcone - tel.892111
Attacco al potere - Olympus
Has Fallen 14.15-17.00-19.45-
22.25
Iron man 3 3D 15.45-18.30-
21.30-0.20
Iron man 3 3D 20.00-23.00
Kiki - Consegne a domicilio
15.00-17.30
Scary Movie 5 14.10-16.20-
18.30-20.40-22.45-0.50
Le streghe di Salem 14.40-
17.10-19.55-22.20-0.40
Iron man 3 16.15-19.25-22.20
Oblivion 16.00-18.45-21.30-0.20
Le avventure di Taddeo
l'esploratore 15.00-17.10
Scary Movie 5 22.00
Bianca come il latte, rossa
come il sangue 19.30-0.20
I croods 14.30-16.50
Attacco al potere - Olympus
Has Fallen 21.35-0.15
Passione sinistra 19.20

ADMIRAL Club GAMING AND ENTERTAINMENT

ADMIRAL CLUB TORINO
VIA ONORATO VIGLIANI, 168/B - 10127 TO
VIA SANTA GIULIA 34/D - 10124 TO

ADMIRAL CLUB ASTI
VIA BROFFERIO, 14-16 - 14100 AT
CORSO ALESSANDRIA, 228 - 14100 AT

ADMIRAL CLUB VERCELLI
PZZA ZUMAGLINI, 25 - 13100 VC
CORSO ABBIATE, 120-122 - 13100 VC
CORSO LIBERTÀ 291-293 - 13000 VC

ADMIRAL CLUB CASALE MONFERRATO
VIA LUPARA - 15033
CASALE MONFERRATO / AL

ADMIRAL CLUB TORTONA
VIA EMILIA, 373
15057 TORTONA / AL

IL GIOCO PUÒ CAUSARE DIPENDENZA Per informazioni più dettagliate sui giochi con vincita in denaro consultare i siti internet www.aams.gov.it nonché www.gmatica.it. Messaggio di avvertimento ai sensi dell'articolo 7, comma 5 del D.L. 13 Settembre 2012 n.158 convertito con modificazioni dalla L. 8 novembre 2012 n. 189.

APERITO TUTTI I GIORNI

APERITIVO TUTTE LE SERE

gioco vietato ai minori.

Prestiti a DIPENDENTI e PENSIONATI

sonafin
Il prestito semplice, rapido e sicuro

ESITO IMMEDIATO

ALLA sonafin COMPRESO NEL PRESTITO CI SARANNO 100€ DI BUONI BENZINA/SPESA*
(COUPON VALIDO PER UN SOLO FINANZIAMENTO, NON CUMULABILE CON ALTRE PROMOZIONI IN CORSO)

**PRESTITO DI € 3.500,00
RATE A PARTIRE DA € 45,00**

**PRESTITO DI € 8.500,00
RATE A PARTIRE DA € 110,00**

**PRESTITO DI € 15.500,00
RATE A PARTIRE DA € 199,00**

**- ALTRI FINANZIAMENTI
- PIGNORAMENTI - PROTESTI
- SEGNALAZIONI IN BANCA DATI
- FIRMA UNICA
- PRIMA RATA DOPO 90 GIORNI**

**SPECIALE PRESTITO PENSIONATI
convenzioni INPS e INPDAP**
(soggetto a valutazione degli istut. eroganti)

011/51.83.340

Corso Rosselli, 116/B
Fax 011 5183326 - E-mail: info@sonafin.it
Telefona subito, esito immediato - Aperti anche il sabato mattina

IN OSSERVANZA DELLE NORME SULLA TRASPARENZA DELLE OPERAZIONI BANCARIE E FINANZIARIE (LEGGE 154 DEL 17/02/1992)
ISCRIZIONE ALBO AGENTI IN ATTIVITÀ FINANZIARIA A 13795; NUMERO ISCRIZIONE CNAP EROGANTI 00000705

LA7

6.00 Tg La7. Meteo. Orosco-
pico. Traffico Notiziario
6.55 Movie flash Rubrica cine-
matografica
7.00 Omnibus Attualità
7.30 Tg La7 Notiziario
9.50 Coffee Break Attualità
11.00 L'aria che tira Attualità
12.30 I menù di Benedetta
Varietà
13.30 Tg La7 Notiziario
14.05 Tg La7 Cronache Attualità
14.40 Le strade di San Francisco Tf
15.30 Diane: uno sbirro in fami-
glia 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 me-
raviglie Varietà Con Mauri-
zio Crozza
22.20 Zeta Attualità
0.15 Omnibus notte Attualità
1.15 Tg La7 Sport Notiziario
1.20 Sotto canestro Rubrica
sportiva

LA7D

7.10 Tg La7 Notiziario
7.15 Movie Flash
7.20 In cucina con Vissani - Il
meglio Magazine
7.40 The Dr. Oz Show Varietà
8.30 Tg La7 Notiziario
8.50 I menù di Benedetta
9.40 Cuochi e fiamme Gioco
10.40 Cambio Moglie Reality
show
11.35 L'erba del vicino Attualità
12.30 Le interviste barbariche
13.25 Movie Flash
13.30 Agente Speciale Sue Tho-
mas Telefilm
15.10 I menù di Benedetta
16.10 The Dr. Oz Show Varietà
17.10 Non ditelo alla sposa
Reality show
18.10 Cuochi e fiamme Gioco
19.10 Cambio Moglie Reality
show
20.10 I menù di Benedetta
Varietà
21.10 The Big C Telefilm
22.05 Sex and the City Telefilm
23.35 Web Therapy Telefilm

MTV

9.20 Friendzone: Amici o Fidan-
zati? Varietà
10.10 Celebrity Style Story Varie-
tà
11.00 Catfish: False Identita' At-
tualità
11.50 Teen Mom Varietà
12.40 La Vita Segreta di una Tee-
nager Americana Varietà
13.05 Friendzone: Amici o Fidan-
zati? Varietà
13.30 Buffy L'Ammazzavampiri
Telefilm
14.20 Scrubs Sitcom
15.10 New Girl Telefilm
16.00 Calciatori - Giovani Speran-
ze Varietà
16.50 Catfish: False Identita' At-
tualità
17.40 Teen Mom Varietà
18.30 Calciatori - Giovani Speran-
ze Varietà
19.30 New Girl Telefilm
20.20 Assatanata Film
22.50 Gordie Shore Varietà
0.40 Prof. Sex Attualità
1.30 Speciale MTV News

SATELLITE

17.45 Sky Hits Beauty shop FILM
18.35 Sky Max The Avengers
FILM
18.45 Sky Cinema 1 City Island
FILM
19.05 Sky Passion One Day FILM
19.30 Sky Family Ant Bully - Una
vita da formica FILM
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
Sky Max Gothika FILM
21.05 Sky Cinema 1 Sky Cine
News - Robert Downey Jr.
RUBRICA
21.10 Sky Hits Source Code FILM
21.15 Sky Cinema 1 Street
Dance 2 FILM
22.45 Sky Cinema 1 The Double
FILM
Sky Passion La guerra dei
Roses FILM

D. TERRESTRE

16.56 Premium Action Grimm
TELEFILM
17.41 Joi Remue-Ménage
CORTOMETRAGGIO
17.44 Premium Action Covert
Affairs TELEFILM
17.51 Joi Suits TELEFILM
18.31 Mya Smash TELEFILM
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
TELEFILM
21.41 Joi Suburgatory sitcom
22.08 Joi The Big Bang Theory
sitcom
22.57 Premium Action Nikita
TELEFILM
22.58 Joi Chuck TELEFILM

white dot®

I PROFESSIONISTI DELLO SBIANCAMENTO

Prenota la tua visita su www.whitedot.it oppure chiamando lo 011 1971553
dalle 11:00 alle 19:00 tutti i giorni esclusi il Lunedì e la Domenica.

WHITE DOT - C.SO CASALE, 158/D - TORINO - www.whitedot.it

LE NOSTRE PRESTAZIONI:

- Sbiancamento dentale professionale € 200,00.
- Detartrasi propedeutica allo sbiancamento € 60,00.
- Detartrasi completa con airflow € 90,00.
- Pack Sigillatura infantile 5-7 anni € 150,00 comprensiva di:
 - Valutazione del cavo orale da parte di uno specialista.
 - 2 applicazioni di fluoro profilassi (in 2 sedute nell'anno).
 - 2 sedute di igiene/detartrasi (in 2 sedute nell'anno).
 - Sigillatura professionale dei primi 4 molari definitivi.
 - Seduta motivazionale di igiene.
- Pack Sigillatura infantile 8-14 anni € 200,00 comprensiva di:
 - Valutazione del cavo orale da parte di uno specialista.
 - 2 applicazioni di fluoro profilassi (in 2 sedute nell'anno).
 - 2 sedute di igiene/detartrasi (in 2 sedute nell'anno).
 - Sigillatura professionale dei primi 4 molari definitivi.
 - Seduta motivazionale di igiene.



L'Oroscopo di metro

www.metronews.it

♈ Ariete 21/3-20/4.

Imbrogliare ancora di più la situazione pare un'alternativa davvero autodistruttiva. Superate questo periodo confusionario con un'analisi attenta di ciò che potreste fare di vantaggioso per voi.

♉ Toro 21/4-21/5.

Conservate un'invidiabile forma fisica, tutte le passeggiate che fate influiscono positivamente sul vostro umore. Rendete magico un momento ingiustamente sottovalutato, stare insieme in famiglia.

♊ Gemelli 22/5-21/6.

Passereste delle ore in silenzio, il suono delle voci altrui le captate come qualcosa di eccessivamente molesto. La casa è una tana ma adesso è primavera perciò... il letargo è finito! Cercate di essere bendisposti.

♋ Cancro 22/6-22/7.

Ogni parere positivo lo cestinate senza neanche assimilarlo, quelli un minimo negativi li intendete come detti da un oracolo onnisciente. Pure voi però ce la state mettendo proprio tutta per buttarvi giù.

♌ Leone 23/7-22/8.

Riuscite a trasformare in opera d'arte perfino la monedda destinata alla discarica. Una dote da non sottovalutare visti i tempi, bravi e cercate sempre nuove ispirazioni. Siete divertenti e piacevoli.

♍ Vergine 23/8-22/9.

Tagliente come una lama affilata, migliorate se potete un aspetto che alla lunga rende arida la superficie su cui voler di far crescere delle nuove amicizie. Le vecchie nel frattempo hanno già preso il largo.

♎ Bilancia 23/9-22/10.

Arrivate sempre un minuto dopo alle cose, anche le più banali. La realtà è che siete distratti, magari state pensando a cose molto più importanti, ma l'idea che date di voi è di perenni assenti ingiustificati.

♏ Scorpione 23/10-22/11.

Quanto vorreste trovare una spalla massiccia su cui piangere; i consigli detti tanto per dire vi hanno reso prede indifese dei vostri avversari. Non escludete nessun caro dalla lista dei consulenti.

♐ Sagittario 23/11-21/12.

Capirete che prenderse la per ogni piccolezza è cosa da derubricare come beghe dell'asilo. Adesso siete certamente più maturi e comprensivi, non è vero? Interessanti progetti in ambito lavorativo.

♑ Capricorno 22/12-20/1.

Farete l'ennesimo bislacco incontro con la solita stravagante persona. Forse è destino che gli incontri si trasformino in meno fortuiti e un po' più programmati. Esploderà un'antipatia in ufficio.

♒ Acquario 21/1-18/2.

Finalmente avete imboccato la retta via. Disponibili verso il prossimo. Meno focalizzati solo sui vostri bisogni, il cambiamento è tanto impressionante da rendervi amici, figli, fidanzati straordinari.

♓ Pesci 19/2-20/3.

Attraversate un periodo difficile, vi siete chiusi in alcune abitudini che via via si stanno manifestando in tutta la loro carica distruttiva. Gettate litri di diserbante per sconfiggere quest'erba cattiva. Ritrova il sorriso.

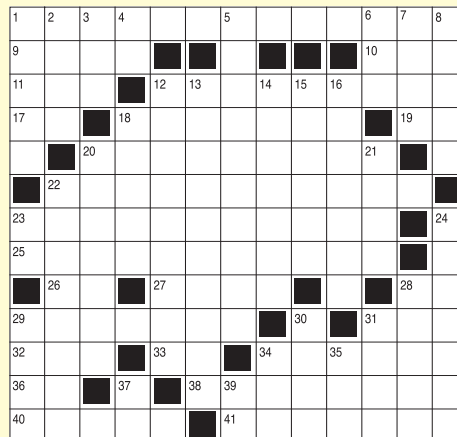
Parole crociate

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. Maltta giovanile della pelle
28. Seme senza uguali
29. Formano l'equipaggio della nave
31. Il Wood regista
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



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. Stanza molto usata in medicina 21. Donna senza la fede 22. Locale alto della casa 23. Coda di sorci 24. Il 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 kimono 37. Il si degli americani 39. Novecentonovanta a Roma antica

► Del numero precedente

CAPITANO SP
ALARE ALLIEVO
PARESI A ADEH
ATENE CANSANO
NOTE PASCOLI
N I PATTINARE
AE MANTENERE
SCANTONARE R
OCCHIALINI AI
H M L I E T A L C
TITANIC E A L A
ALOPECIA T R A M
MONETA BASCHI



RAIUNO

6.10 Unomattina Caffè
6.30 Tg 1 Notiziario
6.45 Unomattina Attualità
12.00 La prova del cuoco
13.30 Telegiornale Notiziario
14.00 Tg 1 Economia Attualità
14.10 Verdetto finale Attualità
In studio, vengono proposti casi avvincenti ed emozionanti, riguardanti la vita, i problemi e le controversie di tutti i giorni
15.15 La vita in diretta
Il programma condotto da Mara Venier e Marco Liorni
18.50 L'eredità Game show
20.00 Telegiornale Notiziario
20.30 Affari tuoi Game show

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

23.35 TV 7 Attualità
0.35 L'appuntamento
1.05 Tg 1 - Notte

RAIDUE

11.00 I fatti vostri Varietà
13.00 Tg 2 Giorno Notiziario
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
20.30 Tg 2 20.30 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

22.50 Tg2 Notiziario
23.05 L'ultima parola Attualità
0.35 Rai Parlamento

RAITRE

14.00 Tg Regione. Meteo
14.20 Tg 3. Meteo 3 Notiziario
15.10 La casa nella prateria TF
16.45 Cose dell'altro Geo
17.40 Geo & Geo Documentari
19.00 Tg 3. Tg Regione. Meteo
20.00 Blob Videoframmenti
20.10 Stanlio e Ollio
20.35 Un posto al sole SO

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

22.45 Glob - L'osceno del villaggio Varietà
0.00 Tg3 Linea notte

CANALE 5

8.50 Mattino Cinque
11.00 Forum Attualità
13.00 Tg 5. Meteo.it Notiziario
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 Notiziario
20.40 Striscia la notizia
21.10 Paperissima Varietà
23.00 Supercinema

ITALIA 1

12.25 Studio Aperto. Meteo
13.00 Sport Mediaset
13.40 I Simpson
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 Telefilm
21.10 Ruslan Film-tv
23.05 Le iene Varietà satirico
0.40 Oktagon Milano 2013

RETE 4

12.05 Detective in corsia TF
12.55 La signora in giallo TF
14.00 Tg 4 - Telegiornale
14.45 Lo sportello di Forum
15.35 Speciale Terra de Lobos
15.40 Bernadette Film
18.55 Tg4 - Telegiornale
19.35 Tempesta d'amore SO
20.30 Quinta Colonna - Il quotidiano Attualità
21.10 Quarto Grado Attualità
0.00 Nome in codice: Nina Film (thriller, 1993)

Wedding Dream

... un Matrimonio da Sogno

Il primo **Reality** su **Social Network** dedicato alle coppie che hanno deciso di sposarsi

Casting di selezione
4-5 maggio 2013
Golden Palace***L TORINO**

Info: staff@heldeventi.com
Tel./Fax: +39 011.03.74.202

REAL DENT

S.r.l.

IMPLANTOLOGIA

PROTESI FISSA COMPLETA SU SEI IMPIANTI
ENDOSSEI ALL ON SIX € 6.500

PROTESI MOBILE ANCORATA SU QUATTRO IMPIANTI ... € 3.500

APPARECCHIO PER BAMBINI
TRATTAMENTO ANNUO
DA € 1.200

CORONA IN CERAMICA
SENZA METALLO
€ 550

PROTESI SCHELETRICA CON GANCI € 700

PROTESI MOBILE PER ARCATI € 600

CORONA IN CERAMICA € 295

OTTURAZIONE € 80

ESTRAZIONE DENTE O RADICE DA € 31

PROTESI ELASTICA INFRANGIBILE CON GANCI TRASPARENTI

VENARIA REALE

011.4594419

www.dentistapertutti.com
realidentpiemonte@gmail.com

PREVENTIVI GRATUITI

NUOVA APERTURA
TORINO - ZONA LINGOTTO

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!

De nuevo show!

www.ildomaniellosport.it
tel. 06 8841611-613

Mai vista un'offerta così conveniente

Attivala subito nei negozi Vodafone

power to you



The offer card is red with a white border. It features the Vodafone logo at the top, followed by the text "Tutti 250 International". The main offer is displayed in large white text: "9,90" followed by "euro/mese" and "250 min". Below this, it says "Senza scatto alla risposta verso tutti i numeri nel tuo Paese e in Italia". The card is surrounded by a grid of 28 national flags, representing the countries included in the offer.

VODAFONE
Tutti 250 International

9,90
euro/mese
250 min

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

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.