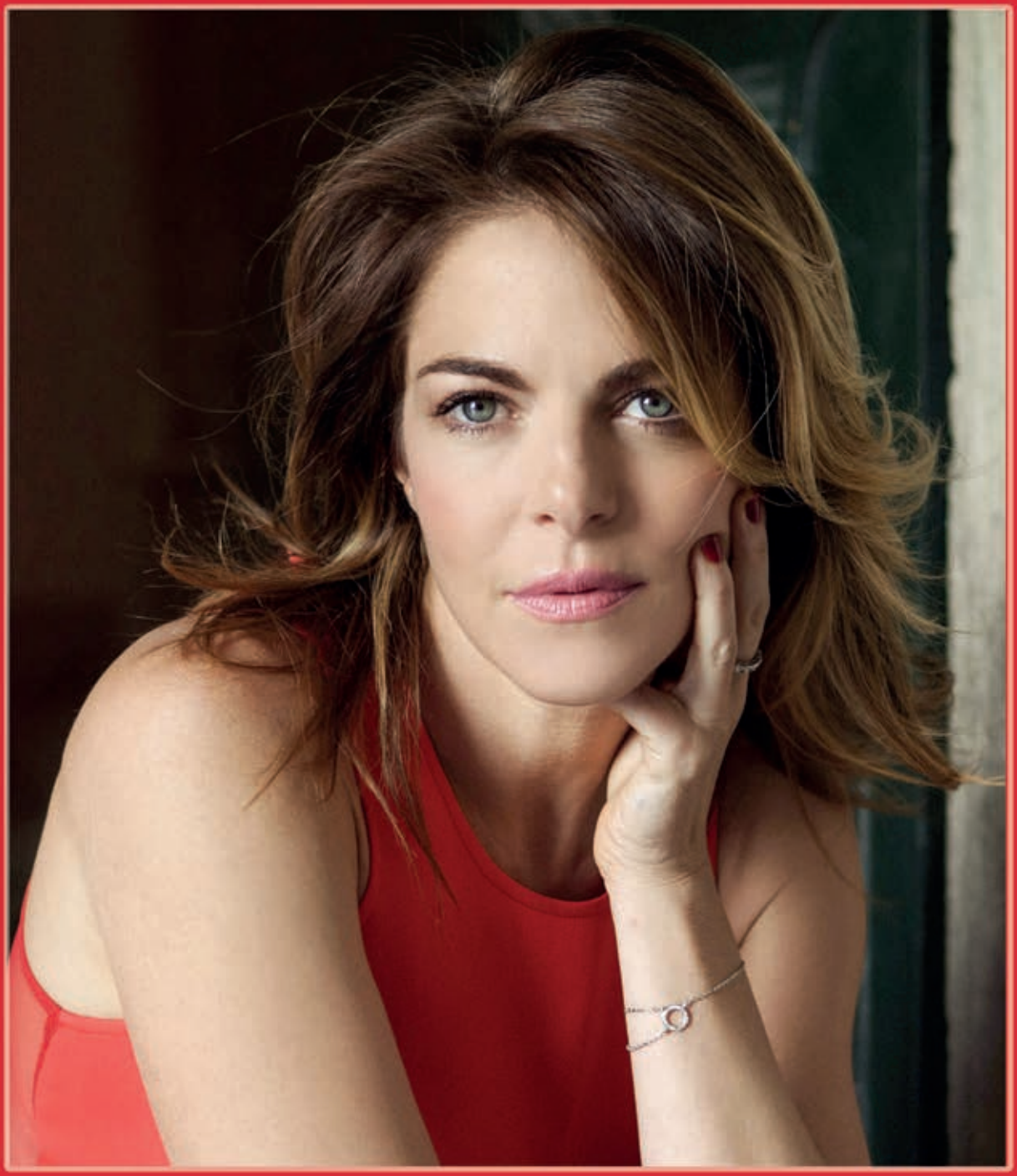
MAGAZINE

# TARGET



## Claudia Gerini

Mensile di informazione - Settembre 2017 - Registrazione Tribunale di Roma n. 144/99 del 7/04/99 - DISTRIBUZIONE GRATUITA

Il Designer Outlet di Roma
Le tue firme preferite
dal 30% al 70% in meno
#FashionReimagined
mcarthurglen.it/castelromano
Castel Romano
Designer Outlet

# Sommario


4 Il Personaggio

8 Costume e Società

- INDOVINA A COSA MI ISCRIVO QUEST'ANNO

12 Audacia e leggende

- FEDERICA PELLEGRINI

14 Starwords

16 Per voi

- RISTORANTE IL FUNGO

18 Cosa fare a Roma

21 un caffè con...

- UN CAFFÈ CON FRANCESCA

22 Per voi

- BRICOFER
- CASTEL ROMANO OUTELET
- SALUTE OK

29 Serie tv

31 Non posso vivere senza...

33 35 mm

34 Per voi

- OLISTICSMILE
- CRC

39 Winelovers

MILLE SFACCETTATURE DI PORTO

40 Chef & Food

L'EMOZIONE DI 'NA TAZZULELLA 'E CAFÈ

43 Little kitchen

44 Per voi

- LIVELLO 1

46 Trova e mangia



MAGAZINE

# TARGET

settembre 2017

seguici anche su targetmagazine.it

per la tua PUBBLICITÀ su TARGET
scrivi a: sponsor@targetmagazine.it
fax: 06.522.00.387 - mob 338.4668096


*editoriale* di **LETIZIA STRAMBI**

## L'oclocrazia

Sta per arrivare Suburra, ma nessuno trema. La spavalderia dei personaggi del romanzo, del film, e ora della serie, è tale e quale all'intoccabilità delle persone cui sono ispirati. Tanto che uno di loro, all'uscita del film è andato a farsi fotografare con Claudio Amendola e Pierfrancesco Favino, ignari. Questa Roma oscura continuerà prevalere nella visione internazionale che il mondo ha di noi.

Chiusa un'estate di passione che ha visto andare a fuoco mezza città e suoi pini secolari, ci avviamo ad affrontare inverno e scuole tra buche e tombini intasati, mezzi pubblici in sciopero e spazzatura che ci sovrasta. All'estero gettiamo allarmi sulla sicurezza, spesso veramente montati a dovere, affinché l'economia sia spacciata del tutto, dopo lo spostamento di giganti come Sky e Mediaset.

Sono le conseguenze dell'oclocrazia, il regime in cui ci troviamo, perché tutti hanno la presunzione di poter fare tutto. Così si pensa di poter fare a meno di chiunque: come gli imprenditori che pensano che ogni risorsa è sostituibile. Certo, ma quasi sempre a carissimo prezzo.


Registrazione Tribunale di Roma n.144/99 del 07/04/99 - **EDITORE** TARGET MEDIA SERVICE S.r.L. 00144 ROMA - Via U. Tupini, 103 *sponsor@targetmagazine.it* - **DIREZIONE** Fabrizio Solinas • *direttore responsabile* **CAPOREDATTORE** Letizia Strambi - **COLLABORATORI** MR, Paola Mattu, Giulio Pantalei, Veronica Colanero, Martina De Meis, Tina Aiello, Mary Tagliazucchi - **UFFICIO GRAFICO** Fabio Lanchi - 00149 Roma - *prestampa.target@gmail.com* - **FOTOGRAFIE** Archivio TARGET Magazine **STAMPA** Union Printing S.p.A. - 00141 Roma - tel 06 8719631 - info@unionprinting.it

# Claudia Gerini dai mille talenti

**Attesissima la serie "Suburra" di Netflix che la vede protagonista femminile. Da ragazza di "Non è la Rai" ai film con Mel Gibson, dalla sua amicizia con Verdone al palco di Sanremo: storia di una grande professionista**

**di LETIZIA STRAMBI**

Il film di Stefano Sollima era stato un evento che ha scosso tutti: bellissimo per modello di narrazione e realismo. Così "Suburra" diventa oggi una serie. E' la prima originale italiana di Netflix e la protagonista femminile è lei: **Claudia Gerini**. Lei che sa essere apprezzata nel mondo, tanto da essere scelta da Mel Gibson per il suo film più controverso **"The Passion"**, e al tempo stesso ha questa verace romanità da cui nacque un'icona caricaturale, **Jessica, di "Viaggi di Nozze"**. Sotto la regia cruda di Michele Placido avremo un'altra volta l'occasione di stupirci nel vederla vestire i panni di Sara Monaschi. Una delle mille trasformazioni di questa attrice comica come Monica Vitti, sensuale come Laura Antonelli, che ha come musa ispiratrice Maryl Streep.

Sembra ieri che fu scoperta da Boncompagni a un concorso di bellezza. Scelta **per "Non è la Rai"** fa parte della generazione di grandi professioniste, che hanno fatto un'immensa fatica a scrollarsi di dosso lo show delle lolite. Sabrina Impacciatore, per dirne una, veramente travolgente, poi diretta da Muccino anche in ruoli drammatici. O Ambra Angiolini, che nelle mani di Ozpetek ha saputo mostrare il suo volto dalle mille sfumature espressive.

Così pure Claudia Gerini ha faticato tanto. "Ovunque mi dicevano: ah tu sei quella di *Non è la Rai*! Mi sentivo più che macchiata, marchiata a fuoco".

Oggi, con 49 film all'attivo e 9 serie TV, se parte un servizio che la riguarda, sempre inizia da quella ragazzina in jeans e maglietta.
Nata nel 1971 porta benissimo i suoi anni. "Non esageriamo – afferma quando contemplano la sua eterna giovinezza - ma prima che qualcuno possa dire in un cinema 'quanto si è fatta vecchia la Gerini' spero di essere nel sud del mondo a fare la missionaria. Faccio già parte di una onlus e ho quattro bambini adottati in Africa".
Si sente "Afrodite, ossia l'amore, e Demetra, la grande madre. Ma mi sento pure saggia come Atena, e selvaggia come Artemide. Però chi sei dipende anche dalle età: forse a fine vita diventerò Estia, la più spirituale delle dee".
Pur pensando alla sua vecchiaia non rinnega quello che considera il suo vero esordio. Il successo lo deve infatti al suo caro amico **Carlo Verdone**. Basti dire che "*'O famo strano*" è diventato un tormentone entrato nel linguaggio comune romanesco.
Con Verdone condivide la passione per la musica. Nella sua versione di Sanremo con Pippo Baudo dimostrò a tutti di essere, oltre che un'attrice, una grandissima showgirl, ballerina e cantante dalle doti troppo a lungo tenute nascoste. Ogni tanto fanno

capolino; ad esempio, ha presentato recentemente il suo ultimo lavoro a Venezia una *commedia d'azione musi*cale intitolata "Ammore e Malavita". Precedentemente le era stata data l'opportunità di cantare con il personaggio di Iris Blond, cucitole addosso da Verdone. "Con Carlo abbiamo un'intesa speciale – afferma Claudia Gerini riconoscente - forse perché l'ho 'studiato' ben prima di conoscerlo. Ho visto tutti i suoi film. E poi, Carlo è il mio dottore". "Come ogni ipocondriaco, è appassionato di medicine, conosce tutti i principi attivi: 'Questo è un farmaco superatissimo, lo prendi ancora?', mi dice spesso".

Un talento da spalla anche nel privato, Claudia Gerini è capace anche di imitazioni divertentissime. Tra tutti i suoi pregi, infatti, la verve comica è forse la più grande. Esplosa con la maturità in piccoli capolavori come "Amiche da Morire", la rende oggi un personaggio sexy, ma al tempo stesso gradito al pubblico femminile. Attraversare un red carpet senza reggiseno e con uno spacco vertiginoso, che racconta quanto sei perfettamente bella a più di quaranta anni e al tempo stesso piacere soprattutto alle donne è un'impresa che riesce solo alle dive.

CasaMaggio
PIZZERIA CON CUCINA
APERTI TUTTI I GIORNI
ANCHE A PRANZO
CASAMAGGIO
PIZZERIA CON CUCINA
06 52833022
Via Giuseppe Lucchetti Rossi, 44
(P.zza Guido Crepax) 00127 Roma
info@casamaggio.it
Seguici su FaceBook
www.casamaggio.it

# Indovina a cosa m'iscrivo quest'anno?

## Tutte le per allenarsi con divertimento e quelle per imparare viaggiando o creando

**di GIORGIA ISABELLA TRIPALDI**

*Mens sana in corpore sano*, dicevo gli antichi e, in effetti, c'è davvero una correlazione tra le due cose. Si stima infatti che chi si allena regolarmente ha maggiore possibilità di contrastare i danni dell'invecchiamento, ma soprattutto l'insorgere di alcune patologie come ipertensione, colesterolo e sovrappeso, senza contare il miglioramento della distribuzione dell'ossigeno ai tessuti, l'aumentato della gittata sistolica del cuore e persino delle funzioni digestive.

Ma se lo sport vi deve stimolare la fantasia ecco alcune idee per i trend più innovativi. **Eur Gym** a due passi da Palombini, offre la lezione **Dance on clip,** un corso aerobico, completamente coreografico a corpo libero.

L'idea è quella di creare l'atmosfera di un vero e proprio **video musicale** in cui si balla tutti insieme e, ovviamente si bruciano tantissime kilocalorie.

Nel cuore di **Casal Palocco**, nella palestra **Jem Fitness**, il corso di **Fit boxe firmato Ambra Fit**, è una disciplina altamente aerobica (si stima che in una lezione di un'ora si brucino da un minimo di 300 a un massimo di 600 kcal) che coniuga un efficace lavoro cardio con esercizi specifici di tonificazione rubati al mondo della boxe e delle arti marziali, il tutto perfettamente sincronizzato alla musica. Insomma una vera e propria bomba ad alta intensità. Prima di trasferirsi ai sacchi, l'allenamento aerobico prevede generalmente il salto con la corda, che non solo aumenta la prontezza dei riflessi, ma è un mondo infallibile per bruciare e smaltire l'adipe in eccesso. La fit boxe è una disciplina che ogni anno richiama sempre più appassionati, d'altronde offre l'opportunità di scarica lo stress accumulato, divertirsi e perché no, imparare a difendersi.

La palestra **Papillo sporting** offre per gli amanti della musica latino americana la possibilità di seguire il **corso della vera salsa cubana**, il ballo che racchiude in sé tutta la cultura, l'arte e la tradizione del popolo cubano. Ballando si bruciano calorie e si conoscono anche tante persone. Anche **Zero9**, a via Cina, offre diversi corsi di ballo, ma quello più particolare è senza dubbio **Jazz Funk,** dal ballo di strada al palcoscenico**.** Il corso nasce in America e consiste nella combinazione di diversi stili di danza quali modern funk, jazz e hip hop. I movimenti ricchi di energia, velocità e dinamicità si avvalgono comunque di una buona base tecnica. Ma a Zero9 c'è il massimo della scelta per le più innovative discipline legate alla danza, troviamo infatti anche la **dance hall**, nata in Giamaica tra il 1950 e il 1960, si crea un evento, dove un sound system suona dal vivo musica nera e scelta dal selecter e il dj fa toasting stimolando chi partecipa. Sempre a Zero9 sono stati tra i primi a portare i ritmi caraibici della **Kizomba** a Roma.

A **Crossfitt Little Hell** dell'Infernetto, invece, Simone Frisoni ha dato il via all'unico corso di Crossfit per bambini.

La palestra frequentata da molte famiglie consente ai genitori che fanno lezione classica di lasciare i bambini al corso Kids tenuto a coach Maddy.

Per chi ama invece lo sport ad

# La sua scuola è importante quanto il tuo ufficio?

LIBRI SCOLASTICI, COPERTINE COLIBRI', CANCELLERIA, ARTICOLI PER UFFICIO, STAMPATI FISCALI, TONER E CARTUCCE PER STAMPANTI, FOTOCOPIE, STAMPA DA FILE B/N E COLORI

**TRE C MONDOUFFICIO S.A.S.**

**V.LE DELLA GRANDE MURAGLIA, 110**
**00144 ROMA - TEL 0652207804**
**mondoufficio@tin.it**

Buffetti
Buon lavoro.
TNT
TIM WIND

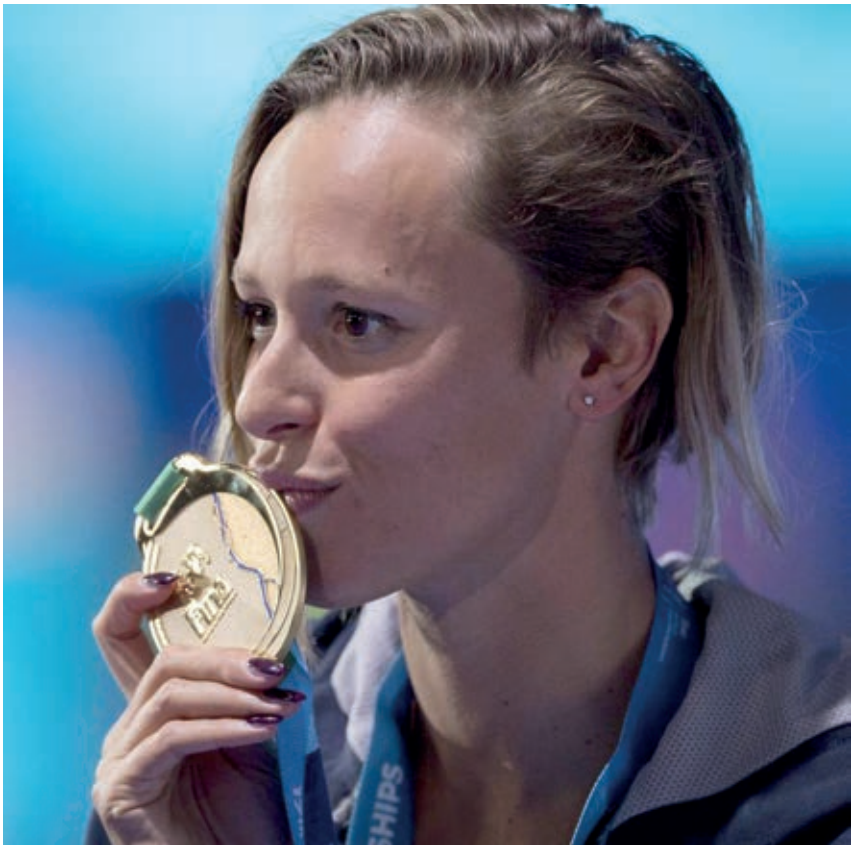
alta intensità, la palestra **Ycma**, offre il corso di **TRX**- il fitness in sospensione. Questo corso è un originalissimo esercizio che sfrutta la gravità e il peso del corpo. È un metodo di allenamento in sospensione facile, divertente e molto creativo.
I benefici sono: aumento della propria forza funzionale, flessibilità, equilibrio e stabilità del core, ovvero della zona centrale del tronco, a tutela della nostra colonna vertebrale.

## I corsi per la gioia della mente

A via Gaspare Gozzi 57, e 53 a San Paolo hanno appena aperto due Accademie.
**Vision Corsi di Fotografia**, ha il primo appuntamento il 14 ottobre a Fiumicino per Rome Street Foto, per imparare in una giornate i primi rudimenti per affrontare la luce e l'inquadratura in esterno. Chi vuole invece approfondire la fotografia seriamente può iscriversi al corso base che inizia il 24 ottobre. Ma alla stessa scuola Vision troverete corsi per: Photoshop, Set Glamour e Fashion, bianco e nero, fotografia per bambini e ragazzi.
Sempre accanto alla metro San Paolo, nel vivissimo quartiere universitario, spazio a tutte le creative **nell'Associazione Artistica Io Creo**. Antonella e Sonia insegnano cucito creativo con progetti ripresi da diverse teste giornalistiche . Con loro avete la possibilità di imparare anche il country painting con Monica, le decorazioni pittoriche materiche e la pittura su seta con Doriana, a fare le ceste con le cannucce di carta e la lavorazione Tiffany del Vetro con Germana, o semplicemente darvi al tricot con Marina.

# FEDERICA PELLEGRINI

di **TINA AIELLO**



Nell'estate del 2006 la stampa italiana non ha dubbi: Federica Pellegrini è finita. Anzi, il suo percorso non è nemmeno mai davvero iniziato e quel suo argento alle Olimpiadi di Atene del 2004, che l'aveva resa l'atleta italiana più giovane di sempre a salire su un podio olimpico e portato i complimenti di Novella Calligaris, può essere archiviato come una semplice casualità. Quell'estate Federica è a terra. Ha 18 anni e gli ultimi due sono stati quantomeno complicati, vissuti a Milano dopo la decisione di lasciare la famiglia per seguire l'allenatore di sempre. Lì da sola si è dovuta confrontare con le crisi nere dell'adolescenza, lì ha rischiato di cadere nella trappola meschina dei disturbi alimentari. No, quell'estate Federica non sta bene e su una spiaggia di Jesolo,

nell'abbraccio rinfrancante di suo padre decide di cambiare tutto.
Lascia Milano e arriva a Verona, si affida ad un nuovo allenatore, riparte ed il resto è storia. Oro e record del mondo ai mondiali di Melbourne del 2007 ed intanto l'allenamento che continua in vista di un obiettivo: Pechino 2008. Con i riflettori tutti su di lei, arriva in piscina e sbaglia la prima gara. Completamente. Chiama i suoi a casa e dice di non preoccuparsi, va tutto bene, ha solo sbagliato. Il giorno dopo conquista l'oro e segna il nuovo record del mondo. Alla fine di quella gara sbatte i pugni in acqua e da allora Federica diventa la Fenice, il personaggio mitologico che muore, ma rinasce ogni volta dalle sue ceneri. Lei cade, perde, ma tutte le volte sa rialzarsi, merito di una determinazione fuori dal comune, ma anche della capacità di non farsi sbilanciare troppo dalle vittorie come dalle sconfitte "Tanto dopo una gara ce n'è sempre un'altra", dice. Quello però è il suo momento che culmina con i mondiali di Roma del 2009 dove centra l'impossibile: oro e record nei 400 un giorno e oro e record nei 200 il giorno successivo.

Ormai la chiamano la Divina. Ma lei resta sempre la stessa: cocciuta e competitiva, determinata e sensibile, con le sue passioni (la cucina e i tacchi alti) ed i suoi primi amori in copertina. Cade ancora: alle Olimpiadi di Londra del 2012 e di Rio del 2016 non conquista nemmeno una medaglia, e riparte, a testa bassa assumendosi sempre la responsabilità delle sue sconfitte senza dimenticare di condividere con gli altri il merito delle sue vittorie. Lo scorso 26 Luglio ai mondiali di Budapest Federica Pellegrini è di nuovo medaglia d'oro. Emoziona tutti con un recupero che sa di grinta, impegno, fatica. Che sa del sudore di chi nella vita le cose se le è dovute conquistare senza sconti. Ha l'età in cui molti atleti annunciano il ritiro e lei in parte lo fa, lasciandosi però aperta una piccola porta in vista di Tokyo 2020 perché, dichiara, l'acqua è casa sua e non è ancora pronta a lasciarla. Ce lo auguriamo tutti.

di MARTINA DE MEIS

## Laura Freddi

State condividendo il momento più importante della mia vita, e la mia gioia più grande!! Il mio sogno sta per realizzarsi ….è e sarà la mia bimba grazie, grazie vi voglio bene!! La mia pancetta inizia a farsi vedere e ora tocco il sole con un dito.

#MammaFelice

## Morgan

Non guardo la televisione perché non ho il televisore. Non mi piace la tv, ho provato molto a farla, ma è difficile essere approfonditi e seri. X Factor ricomincia? Ma perché, esiste ancora?

#DiVolpiEUva

## Angelina Jolie

Da piccola ero molto preoccupata per mia madre. Sempre preoccupata. Non voglio che i miei figli siano angosciati per me. Penso sia importante andare a piangere nella doccia, e non davanti a loro. Devono sapere che andrà tutto bene, anche se tu non ne sei proprio così sicura.

#TheDayAfterBrad

# Paola Virzi

Pensando a come girare *Ella & John*, ho immaginato una specie di me stesso con mia moglie Micaela Ramazzotti, tra trent'anni. Lui prolisso e brontolone, lei più leggera e di buon umore, con qualcosa di apparentemente frivolo, legati da una passione che ha generato due figli e una vita insieme.

#TrueLove

SHAMPOO

"ci accontentiamo solo del meglio"

Via Cesare Pavese, 10/12, Roma • Tel. 06 5005528/75

## Storia di un mito al Quattordicesimo Piano

# Il Fungo

Prese questo nome dalla sua forma, "Il Fungo", da subito, quando fu progettato da Colosimo, Martinelli e Varisco, "Il Fungo. La sua struttura fu studiata per realizzare una Torre Piezometrica che aveva lo scopo di approvvigionare acque non potabili necessaria per annaffiare i bellissimi giardini dell'EUR.
L'opera fu realizzata tra il 1957 ed il 1958 poco prima dei Giochi Olimpici del 1960 ed è ancor oggi funzionante anche per lo scopo per cui era stata progettata.
All'importanza di questa struttura, entrata di diritto negli edifici di valore storico-architettonico, si affianca una posizione, già di per sé panoramica e strategica. **Il Fungo**, infatti, è collocato al centro di una delle zone urbanistiche di maggior rilievo di Roma, e salvaguardato come caposaldo dell'architettura moderna.
Il ristorante Il Fungo consente quindi di godere della veduta della città illuminata dal sole a pranzo o da mille luci la notte. Questa posizione può accompagnare momenti esclusivi mentre i menu cambiano con le stagioni e con le ricorrenze. L'accoglienza e la presentazione dei piatti è a cura di **Riccardo e Raffaele Reggiani** che guidano uno staff dinamico e attento.
La cucina, coordinata con sapienza e maestria dallo **Chef Mirko Ceravolo**, coglie i buoni dettagli della tradizione italiana e li rapporta ai nostri tempi. Prende vita così una ricerca costante di leggerezza e di novità, con il ritorno alla natura e alle radici del sapore.
Al **Fungo Quattordicesimo Piano** sei un ospite speciale, puoi prendere distanza dalla vita di ogni giorno e immergerti in un'atmosfera ricca di sapori, di profumi e di colori. Tutto concorrerà a rendere perfetta la tua occasione di lavoro o personale trasformandola in un'occasione unica e… ripetibile!

**Orari Piano Quattordicesimo**
Apertura pranzo e cena, dal lunedì al venerdì e il sabato sera.
Domenica aperto a pranzo e per eventi e cerimonie

**Il locale è dotato di sala per fumatori**
Servizio di catering e banqueting
Scuola di cucina e di sala
Chef a domicilio per cene private

**Contatti:**
**Piazza Pakistan, 1A - 00144 Roma EUR**
**Tel. +39 065921980**

**Il Fungo Social**

**Facebook: www.facebook.com/RistoranteilFungo**
**Instagram: www.instagram.com/ristoranteilfungo**
**Twitter: twitter.com/IlFungo14**

# LE PIÙ BELLE PASSEGGIATE A CAVALLO NELLA CAPITALE

**Un modo unico per immergersi nella natura è la passeggiata a cavallo. Roma offre varie soluzioni anche per i principianti. Vediamo quali.**

di **GIORGIA ISABELLA TRIPALDI**

È ormai risaputo che l'equitazione è molto più di uno sport. La cosiddetta **ippoterapia**, infatti, è usata, sempre più di frequente, in gravi casi di pazienti affetti da malattie neurodegenerative e psichiche, ma più in generale, può aiutare a colmare anche quei disturbi più comuni come ansia, depressione, insonnia o patologie di altro tipo. Tutto questo avviene perché tra il *cavaliere/paziente* e il *cavallo/terapeuta* si crea una comunicazione, o per meglio dire, un legame che attiva i canali emozionali del cavaliere.

Il cavallo dal canto suo, è un animale dotato di enorme sensibilità che garantisce per chi gli sta vicino sicurezza emotiva. La passeggiata a cavallo dunque può essere certo, una terapia, ma anche l'occasione per stare a contatto con la natura.

A **Villa Borghese** è possibile regalare una passeggiata sul pony ai **più piccini**: oltre ad essere un'esperienza divertente e formativa, può essere un modo per ammirare la bellezza del parco, che comunque, offre numerosi attrazioni per i bambini, come ad esempio il trenino e persino un'area giochi. Anche il **River Rench Roma**, nel Municipio XII su Lungotevere degli Inventore, offre l'ingresso ai bambini dai 2 al 12 anni nella loro fattoria didattica.

Oltre ad ammirare la bellezza dei cavalli, sarà possibile conoscere tutti gli altri animali che popolano la fattoria come capre, conigli, galline, oche e anatre.

**Per i più grandi nella valle dei prati del Vivaro**, all'interno del Parco Regionale dei Castelli Romani, si trova il **Circolo Natalizzi**, dove, in base alle richieste possono essere programmate escursioni a cavallo in tutta l'aera, ameno esempio di flora e fauna laziale: in primavera predomina il giallo ocra e l'odore dolce e fresco delle ginestre, i prati si colorano di viola e di rosso scarlatto.

L'estate è un tripudio di verde, le chiome dei castagni si mischiano all'odore pungente dei loro fiori. In autunno il bosco è dipinto di rosso, l'odore di muschio e di funghi entra prepotentemente nelle narici.

L'inverno porta generalmente una coltre bianca con sé, il paesaggio è imbalsamato ed ovattato.

I percorsi sono pianificati in base in base alla disponibilità dei partecipanti, ma seguono sempre l'unico obbiettivo di stare a contatto con il cavallo e godere del panorama mozzafiato.

## Con IDEAPIÙ
## PIÙ RISPARMIO

PER DARE VALORE ALLE TUE IDEE.

**NUOVA CAMERETTA TUTTA DA FARE?** PAGHI A RATE CON UN TASSO ESCLUSIVO CON IL **FINANZIAMENTO A TASSO AGEVOLATO.**

**TI PIACE PENSARE SEMPRE A QUALCOSA DI NUOVO?** RACCOGLI I PUNTI PER OTTENERE SCONTI SULLE PROSSIME IDEE CON LA **GIORNATA DI SCONTO AL 10% DEDICATA.**

**PRODOTTI SCONTATI**

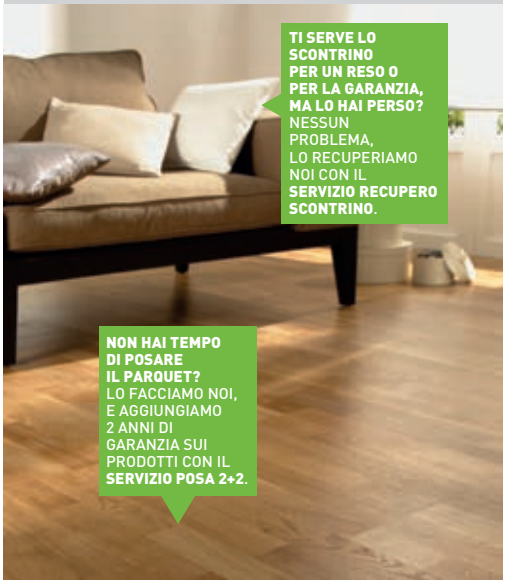
IN NEGOZIO SOLO PER TE.

**OFFERTE PERSONALIZZATE**

DIRETTAMENTE A CASA TUA E SULLA BASE DEI TUOI INTERESSI.

## Con IDEAPIÙ
## PIÙ SERVIZI

PER REALIZZARE LE TUE IDEE CON FACILITÀ.



**TI SERVE LO SCONTRINO PER UN RESO O PER LA GARANZIA, MA LO HAI PERSO?** NESSUN PROBLEMA, LO RECUPERIAMO NOI CON IL **SERVIZIO RECUPERO SCONTRINO.**

**NON HAI TEMPO DI POSARE IL PARQUET?** LO FACCIAMO NOI, E AGGIUNGIAMO 2 ANNI DI GARANZIA SUI PRODOTTI CON IL **SERVIZIO POSA 2+2.**

**NOLEGGIO FURGONE**

SENZA VINCOLO D'ACQUISTO E IN 60 MINUTI.

**RESO MERCE**

SE VUOI RESTITUIRE O CAMBIARE UN PRODOTTO, HAI ANCORA PIÙ TEMPO: 180 GIORNI ANZICHÉ 100, CON IL RESO MERCE 180 GIORNI.

## Con IDEAPIÙ
## PIÙ GARANZIE

PER DARE TRANQUILLITÀ ALLE TUE IDEE.

**HAI ROTTO IL LAVABO MENTRE LO INSTALLAVI?** TE LO RIMBORSIAMO NOI CON LA GARANZIA **ROTTURA ACCIDENTALE 6 MESI*.**

**MIGLIOR PREZZO***

PIÙ GIORNI PER CHIEDERE LA DIFFERENZA SE TROVI UN PRODOTTO CHE COSTA MENO.

www.leroymerlin.it

LEROY MERLIN

### Nel negozio di LEROY MERLIN LAURENTINA

Possiamo offrirti il servizio di posa per i tuoi progetti.
Posiamo porte, finestre, parquet.
Ristrutturiamo il tuo bagno e la tua casa grazie ad artigiani esperti del settore.
Rivolgiti al pool servizi del nostro negozio per informazioni.

Da Ottobre nel nostro negozio di Laurentina potrai trovare un'area dedicata al riscaldamento per la stagione invernale. Tante promozioni e agevolazioni per i soci idea più. Vienici a trovare

Per saperne di più rivolgiti allo Spazio IDEAPIÙ in negozio o vai su www.leroymerlin.it

*Tutte le garanzie sono soggette a termini e condiz ioni. Per conoscere il regolamento IDEAPIÙ, le sue garanzie con le modalità per att ivarle, le franchig ie, i mass imali e tutte le altre condizioni, visita pure il sito internet www.leroymerlin .it nella sezione IDEAPIÙ oppure rivolg iti presso i nostri box accogl ienza s ituati all' interno de i negozi Leroy Merl in.

IDEAPIÙ

LEROY MERLIN
In caso di casa.

# Un caffè con Francesca

**di TINA AIELLO**

Dalla terrazza della sua casa di Monterotondo Francesca gode di una vista mozzafiato fatta di montagne, tetti di case e campanili. E' la casa che lei e Daniele hanno comprato e ristrutturato poco dopo essersi conosciuti ed aver deciso di convivere. E' la terrazza dove il giorno del nostro incontro vedo giocare Claudio, il figlio voluto e atteso da Francesca per quasi quattro anni, dai primi tentativi di restare incinta, ai cicli di inseminazione e fecondazione assistita, fino alla decisione di presentare domanda di adozione. Inizia così un percorso fatto di burocrazia e attesa, di corsi, di medici e di psicologi impegnati a capire se sarai un buon genitore. Più di due anni investiti in un progetto che vede Francesca e Daniele sempre uniti e determinati nel desiderio di costruire una famiglia numerosa. Anni vissuti in un precario equilibrio emotivo fatto di speranza, disillusione, voglia di cambiamento e necessità di portare avanti la vita di sempre. Fino al 29 Febbraio 2016 quando il tribunale chiama Francesca. La segretaria non dice molto a dire il vero e si limita a convocare lei e Daniele negli uffici del giudice per la mattina del 3 Marzo. Francesca è fiduciosa, ma Daniele resta con i piedi per terra " Vedrai che avranno bisogno di qualche altro documento", dice. Ma la mattina del 3 Marzo, dopo più di 2 ore di attesa, il giudice conferma i buoni presentimenti di Francesca: "C'è un abbinamento per voi", dice usando un termine che sa molto di burocrazia per chiunque, ma che per Francesca e Daniele sa invece di famiglia. L'abbinamento di cui parla il giudice è Claudio, nato due settimane prima e Francesca potrà andarlo a prendere in ospedale tra qualche giorno, appena l'assistente sociale l'avrà contattata. Ma l'assistente sociale la chiama quella sera stessa, dicendo che, se vogliono, Claudio può andare a casa già il giorno dopo e allora la sera del 3 marzo 2016 i telefoni degli amici di Francesca squillano all'impazzata: serve tutto, dalla carrozzina, allo scalda biberon al lettino. L'attesa di Claudio era stata lunga, è vero, ma nel frattempo Francesca e Daniele non avevano potuto preparare niente perché non potevano sapere nemmeno che età avrebbe avuto il bambino destinato a diventare il loro primo figlio. La mattina del 4 Marzo 2016 Francesca vede Claudio per la prima volta e capisce in quel momento di essere diventata mamma. Quando li incontro un anno e mezzo dopo, una mattina di inizio estate su una terrazza dalla vista mozzafiato, mentre Claudio si muove incerto seguito a vista dal nonno, Francesca mi confessa di non avere dubbi: lei e Daniele faranno il possibile per avere altri figli e realizzare così il loro sogno di una famiglia numerosa.

# #Iocisofare: rush finale dell'edizione 2017

## Parte a ottobre la quarta fase del ciclo di laboratori gratuiti per piccoli bricoleur

L'edizione 2017 di #iocisofare entra nella sua fase conclusiva con un ciclo di quattro incontri finali e con un numero di iscritti in netta crescita.
Entusiasmo e spirito di iniziativa saranno i protagonisti degli ormai attesissimi appuntamenti di fine anno tra Bricofer e i suoi giovani apprendisti. La formula di successo vedrà ancora una volta coinvolta la professionalità del personale Bricofer e l'entusiasmo dei bambini con una forte attitudine alla manualità.
Sotto l'occhio attento di genitori e professionisti del fai da te, i più piccoli potranno continuare ad affinare le proprie capacità espressive e di problem solving, all'interno di un progetto complessivo che ha per oggetto il riciclo creativo.
Nel corso degli ultimi quattro incontri, previsti per l'edizione 2017, saranno trattati vari e articolati temi e verrà data la possibilità ai più piccoli, non solo di familiarizzare con i diversi strumenti di lavoro, ma anche di apprendere proprietà e peculiarità dei diversi materiali usati.

‹‹Bricofer continua a credere e a investire su un progetto che vuole essere prima di tutto uno strumento di formazione per le generazioni future e un veicolo di sensibilizzazione sul tema del riciclo creativo›› dichiara-Mirko Pulcinelli, responsabile vendite di Bricofer italia S.p.A. ‹‹ogni occasione d'incontro con i nostri piccoli ospiti è motivo di crescita e arricchimento reciproco››.
Il prossimo laboratorio #iocisofare si terrà domenica 1 ottobre dalle 10.30 alle 12.30 in tutti i punti vendita Bricofer aderenti e impegnerà i giovani bricoleur nella realizzazione di un astuccio in legno fai da te.

**Per ulteriori informazioni su Bricofer: Ufficio Marketing e Comunicazione**

**Susi Galanti**
Email: s.galanti@bricofer.it
Tel. + 39 06 235292212

OPPURE:

**Roberta Sardo**
Email: assistente.marketing@bricofer.it
Tel. +39 0623529466

# Costruisci il tuo astuccio fai da te

## LABORATORIO CREATIVO

## DOMENICA 1 OTTOBRE DALLE 10.30 ALLE 12.30

**Iscrivi il tuo bambino presso il box informazioni.**

È richiesta la presenza di un genitore.

#iocisofare

**Punti vendita aderenti all'iniziativa:**

**Lazio**
Capena (RM)
Fiumicino (RM)
Frascati (RM)
Guidonia (RM)
Latina
Roma Casalotti
Roma Collatina
Roma Marconi
Roma Monteverde
Roma Pisana
Roma Rocca Cencia
Pomezia (RM)
Tivoli (RM)
Velletri (RM)
Viterbo

**Abruzzo**
Teramo

**Friuli Venezia Giulia**
Codroipo (UD)
Pordenone
Trieste

**Liguria**
Albisola Superiore (SV)

**Marche**
Senigallia (AN)
Pesaro

**Piemonte**
Tortona (AL)

**Sardegna**
Porto Torres (SS)

**Toscana**
Piombino (LI)
Portoferraio (LI)

**Umbria**
Terni

**Valle d'Aosta**
Quart (AO)

**Iscrivi il tuo bambino presso il box informazioni** oppure invia una e-mail a **f.cellini@bricofer.it** specificando il punto vendita **Bricofer** prescelto!

**Bricofer**

Tra il dire e il fare.

# CASTEL ROMANO DESIGNER OUTLET

# I trend autunno inverno 2017

L'arte e l'artigianato hanno ispirato i designer che hanno abbracciato il passato per creare il futuro, sottolineando il potere e la forza delle donne. Il messaggio lanciato all'uomo invece è chiaro: un futuro più casual che prende ispirazione dal background sartoriale ma che gli stilisti hanno arricchito con forti accenti sportivi.

Questi i tre trend principali che ci accompagneranno durante tutta la stagione: il Rich Fabrics: capi in velluto e scamosciato nei sorprendenti toni invernali appaiono come ricche alternative per l'outfit da giorno e da lavoro. Dal rosso scuro al marrone cognac, i colori si fondono alla perfezione per dare un tocco immancabile di sofisticazione; il Nouveau Noir per un look total black. Il nero, colore atemporale, torna con tutta la sua forza in capi elaborati ed in tessuti pregiati come il cuoio o il raso, arricchiti da dettagli funzionali e unici; il Checkered Feature per un'identità contemporanea e singolare nell'outfit da giorno. Ispirandosi agli anni 70, i designer reinterpretano i tradizionali motivi quadrettati e scozzesi con colori forti e contrasti marcati.

# Il Designer Outlet di Roma

## Vieni a trovarci

Lunedì - venerdì 10.00 - 20.00
Sabato - domenica 10.00 - 21.00
Via Ponte di Piscina Cupa 64,
00128 Castel Romano, Roma
Telefono: +39 0650 50050

infocastelromano@mcarthurglen.com
www.mcarthurglen.it/castelromano

Castel Romano Designer Outlet ™

A McArthurGlen Property

# FIBROMIALGIA COME CURARLA CON L'OSSIGENO-OZONO TERAPIA E L'ENERGIA VIBRATORIA

La fibromialgia è una malattia con un'incidenza percentuale variabile fra l'1 e il 4% della popolazione. In Italia i fibromialgici sono diverse centinaia di migliaia, se non addirittura sopra il milione; è una malattia difficile da diagnosticare e quindi solo di rado viene riconosciuta, pur essendo piuttosto diffusa. La conoscenza di questa malattia è ancora storia recente: si cominciò a discuterne una ventina d'anni fa negli ambienti medici specialistici in America.

Spiega il Prof.Dario Apuzzo Presidente di A.I.R.O. Accademia Internazionale Ricerca in Ossigeno-Ozono Terapia, Docente de La Sapienza Università di Roma e Direttore Scientifico dei Centri di Medicina Riabilitativa SALUTE OK "La fibromialgia meglio definita come "sindrome fibromialgica", è una malattia che interessa per il 90% il sesso femminile, tra i 20 e i 55 anni, generalmente con personalità emotive e/o ansiose.

E' caratterizzata da dolori diffusi ai tessuti molli e dalla presenza di specifici punti dolenti alla pressione locale, detti "tender points"; in alcuni casi il dolore provocato dalla pressione su questi punti si irradia, definendo i cosiddetti "trigger points" (punti grilletto). I tender points più frequenti sono sul muscolo trapezio, sopraspinato, gluteo (quadrante supero-esterno), sulle giunzioni costocondrali superiori, sugli epicondili omerali, sui cuscinetti adiposi a livello mediale delle ginocchia.

Il termine "fibro" indica i tessuti fibrosi (come tendini, legamenti e muscoli), mentre "mialgia" indica uno stato doloroso muscolare. I muscoli colpiti sono generalmente in uno stato di aumentata tensione muscolare, che porta dolore, rigidità e stanchezza. I dolori (più frequenti a livello del tronco) sono generalmente aggravati dal freddo, dalla fatica e da fattori emozionali.

La sindrome fibromialgica è caratterizzata anche da altri sintomi: disturbi del sonno (risveglio nelle prime ore del mattino); notevole stancabilità; rigidità mattutina; colon irritabile; stato depressivo; occasionale presenza di nodosità palpabili in corrispondenza dei "tender points"; emicrania.

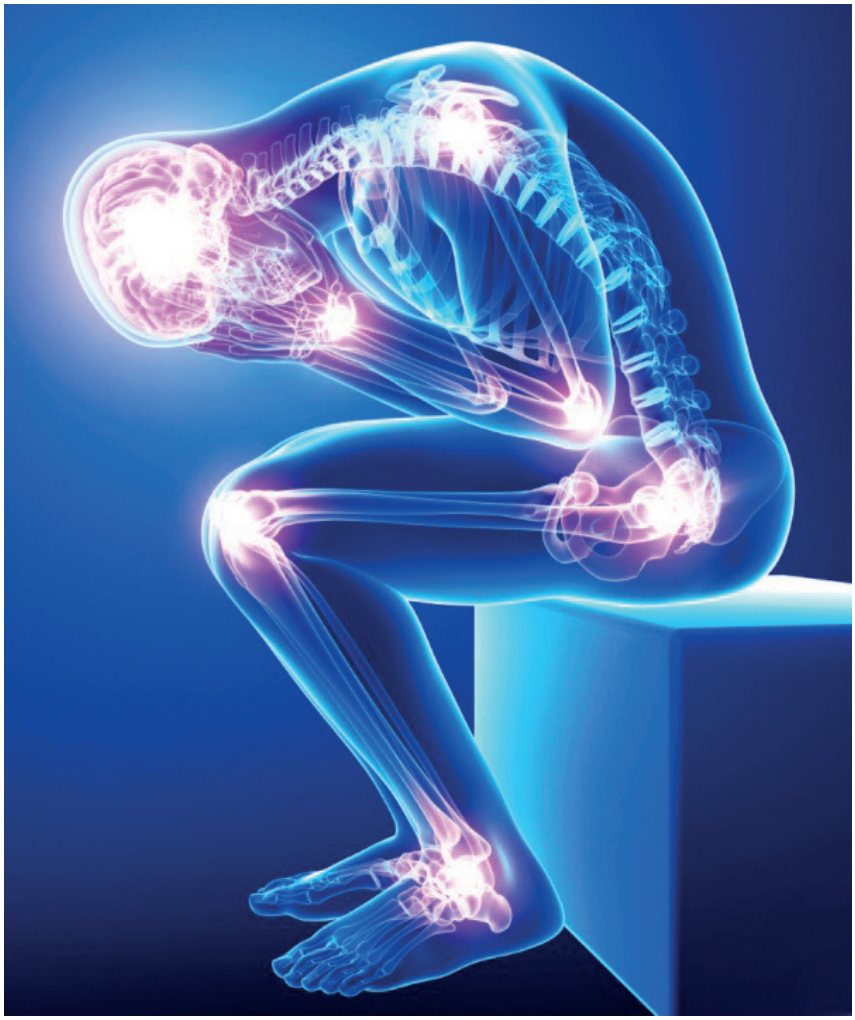
La malattia decorre in fasi di mesi o settimane, alternando periodi di remissione parziale o totale ad altri di ricomparsa e intensificazione della sintomatologia (ciò in relazione soprattutto ad eventi stressanti). Talvolta si verifica un aggravamento con l'arrivo della stagione invernale."

Le cause della sindrome, spiega il Prof. Dario Apuzzo " Purtroppo ancora non sono certe. L'ipotesi più plausibile è quella che, su un soggetto con una certa predisposizione genetica o un evento scatenante possa provocare l'esordio della FM. Questo può essere un trauma fisico o psichico, un intervento chirurgico o una infezione virale; si tende sempre più a non considerare la FM come una patologia psicosomatica in quanto numerosi lavori hanno dimostrato che i tratti psicopatologici dei pazienti fibromialgici sono del tutto sovrapponibili a quelli di pazienti affetti da patologie. Il Prof. Dario Apuzzo, sottolinea "La caratteristica della FM è l'assoluta negatività degli esami di laboratorio e dei mezzi diagnostici per immagini pertanto il fisiatra dovrà effettuare una diagnosi clinica ( dolori spontanei, dolori alla muscolatura, ai tendini e alle inserzioni tendinee del tronco etc.)"

Il Prof.Dario Apuzzo ci spiega come curare la Fibromialgia " La terapia è piuttosto complessa. E' necessario, infatti, agire su più fronti, seguendo il paziente molto da vicino, va rassicurato. I protocolli terapeutici attuati nei centri Salute Ok sono: farmacologici, fisioterapici e psicologici.

I farmaci vengono utilizzati per aumentare i livelli di serotonina (antidepressivi come la fluoxetina o la amitriptilina presi a bassi dosaggi).

L'Ossigeno-Ozono Terapia si rivela, anche in questo caso, una terapia valida poiché agisce come miorillassante a livello muscolare, antidolorifico inibendo i trigger point (punti dolorosi), migliorando la circolazione e l'irrorazione dei vari organi



e riducendo sensibilmente lo strato di stanchezza e di spossatezza di questi pazienti."

I migliori, risultati continua il Prof. Dario Apuzzo " si ottengono combinando l'ossigeno-ozono terapia all'Energia Vibratoria, rappresentata da onde acustiche di piccola ampiezza, le quali vengono lette dai recettori nervosi muscolari e cutanei e inviate al sistema nervoso centrale, attivando un meccanismo fisiologico atto a migliorare le funzione cognitive e propriocettive, anche a settimane di distanza dal trattamento. I benefici muscolari e neurologici dell'energia vibratoria sono ormai noti da tempo e la sua corretta applicazione comporta aumento di potenza (muscolare), miglioramento propriocettivo ed efficace riabilitazione post-operatoria."

L'Ossigeno-Ozono terapia viene somministrata attraverso delle infiltrazioni sottocutanee nei trigger point, può essere somministrata anche per via ematica tramite Autoemo Infusione.

L' Autoemo infusione con ossigeno-ozono è una tecnica che consente di ossigenare il sangue e migliorare l'elasticità della parete del globulo rosso, facilitando la circolazione e la capacità di distribuire ossigeno ai tessuti. L'ossigeno-ozono esalta, inoltre, le capacità riparative dell'organismo e grazie alla liberazione di fattori umorali, regolarizza e migliora le difese immunitarie del nostro corpo, oltre ad avere un'azione diretta antibatterica e antivirale.

Il Prof.Dario Apuzzo, ci consiglia per migliorare la circolazione di "evitare il fumo, seguire una dieta equilibrata (40% carboidrati, 30% proteine, 30% grassi, bere 2 l di acqua al dì, evitare alcool e caffè in dosi eccessive) e seguire una sana attività fisica all'aria aperta. La terapia non può prescindere dal miglioramento della qualità della vita del paziente, che deve riuscire ad eliminare i fattori stressanti e a dormire di più: sono per questo consigliate tecniche di rilassamento come il training autogeno di Schultz, lo yoga, tecniche di tensione-distensione muscolare e tecniche cognitivo-comportamentali."

**Chi volesse effettuare una visita specialistica ed una terapia per avere delle gambe belle e in salute, può rivolgersi ai centri Salute OK a lui più vicini. Tutte le specifiche su** www.saluteok.it

Se voleste vedere le interviste del prof. Apuzzo sull'Ossigeno-Ozono Terapia su Rai 1, Rai 2, Canale 5, Rai International, Rai Sport e Tv 2000, potete collegarvi tramite il seguente link:

Alla pagina pubblica su Facebook: www.facebook.com/DarioApuzzo2016/

Ai siti web: www.saluteok.it; www.accademiaozono.com

Al blog: www.darioapuzzo.com

## Prof. Dario Apuzzo

**Prof. Dario Apuzzo**
**Medico Fisiatra, Specialista in Medicina Riabilitativa**
**Docente presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia Sapienza Università di Roma**
**Medico sociale della S.S. Lazio calcio**
**Direttore Scientifico Centri di Medicina Riabilitativa SALUTE OK**
**Presidente di A.I.R.O Accademia Internazionale Ricerca in Ossigeno Ozono Terapia**

SALUTEOK
MEDICINA È BENESSERE

## SALUTE OK

**Via Benedetto Rogacci, 4 (Piazza Zamagna), 00143 Roma**
**Tel. 06 52 92 237**
**06 50 41 847**
**PER INFORMAZIONI:**
**www.saluteok.it**
**info@saluteok.it**

VEDI TUTTI I NOSTRI **SERVIZI!**

# CAF DoC

CAF NAZIONALE DOTTORI COMMERCIALISTI ED ESPERTI CONTABILI

# 730

- MODELLO 730 PRECOMPILATO
- MODELLO 730 INVIO DICHIARAZIONE
- CERTIFICAZIONI UNICHE (CU) PENSIONATI INPS E DIPENDENTI POSTE E TESORO
- DETRAZIONI D'IMPOSTA PER FAMILIARI A CARICO
- MODELLO RED
- PRESTAZIONI ASSISTENZIALI
- MODELLO ISEE
- IMU E TASI

SOGGETTO INCARICATO DI

CAF DoC

CAF Nazionale Dottori Commercialisti ed Esperti Contabili


*Dott.ssa Margherita Chelli*

*Commercialista*

Via Gustavo Giovannoni 53 - 00128 Roma

Tel. 065073720 Cell. 3286251958

E-Mail : 730villaggioazzurro@gmail.com

www.commercialistachelli.it

di **GIORGIA ISABELLA TRIPALDI**

# La violenza postmoderna dei social network: il cyber-bullismo

**Netflix con *13 Reason Why* ha raccontato la storia di una ragazza non in grado a difendersi e quella di chi è talmente debole da attaccare**

Lo scorso maggio nell'Aula della Camera è stato approvato il disegno di legge per contrastare il cyber bullismo. Oltre a prevedere l'ammonimento per i bulli, il minore coinvolto può chiedere l'oscuramento di siti in cui compare l'aggressione verbale. Mentre anche il nostro paese cercava di contrastare questo fenomeno, la piattaforma Netflix metteva online **13 Reason Why**, la serie-tv tratta dal libro di Jay Asher che prendendo spunto da vicende realmente accadute, tenta di spiegare come sia possibile che un adolescente giunga alla conclusione che non ci sia più via di scampo, che non ci sia altra soluzione che il suicidio. La serie è molto efficace nel mostrare **un male silenzioso che alberga tra i giovani** e che spesso, troppo spesso, agli occhi di un adulto sembra insignificante, ma che in realtà mina la vita personale dell'adolescente. Il bullismo, specialmente quello che si consuma nel mondo virtuale, è un lento supplizio, una serie di gesti tenuti nascosti dal branco che preferiscono il silenzio, colpevoli tanto quanto gli aguzzini.
Hannah, la protagonista della serie, viene più volte, e in mondo diverso, strumentalizzata dai suoi compagni di scuola. Comincia la sua storia con una foto scattata mentre scende da uno scivolo, e senza volerlo, mostra le sue mutandine. La foto farà il giro della scuola, e da lì seguiranno sguardi, risatine, ammiccamenti tra i ragazzi - Hannah è una che ci sta- diranno e penseranno. In men che non si dica Hannah sarà agli occhi di tutti una facile. Un apprezzamento sul suo fondoschiena scaturisce l'invidia delle altre, e quindi, anche loro parteciperanno alle risatine, alle battute e agli scherni tra i corridoi. Ormai la sua reputazione è compromessa e da questo momento in poi, sarà utilizzata come capro espiatorio per allontanare gli sguardi indiscreti dalle proprie debolezze. Perché il bullismo è questo che fa. Il narcisismo, e **la smania di essere accettati portano a dover ridere quando ridono gli altri, a mantenere un segreto perché è meglio non esporsi**. Tutti vedono e tutti sanno quel che succede, ma l'egoismo regnante finisce per sotterrare chi è vittima di questo processo. E proprio così ha inizio il calvario di Hannah che finirà con uno stupro da parte di un compagno e con il suicidio programmato. Certo, il branco in adolescenza ha sempre dovuto dimostrare la sua invincibilità, lo facevano semplicemente con mezzi diversi. I ragazzi di **Stand by me**, per esempio, il colossal di Rob Reiner del 1986, tratto dal romanzo di Stephen King, ritraeva quattro adolescenti alla ricerca del cadavere di un ragazzo come loro. Nessuno dei protagonisti aveva visto un corpo privo di vita e **ritrovarlo significava ottenere fama e gloria**. Il cinismo con cui si mettono alla ricerca del cadavere segnerà di fatto il passaggio alla loro maturità. Il tutto avverrà in un bosco, simbolo dello smarrimento, del confronto con ciò che non si conosce e dunque della scoperta di sé.

FAI DA TE FERRAMENTA BAGNO GIARDINO DECORAZIONE

# Bricofer taglia l'IVA fino a due volte su oltre 300 articoli

Bricofer

Tra il dire e il fare.

www.bricofer.it

# IL ROSSETTO ROSSO

**Un classico senza tempo mai tramontato. Molte pensano sia solo per poche, ma i make up artist dicono altro. Ecco i consigli degli esperti**

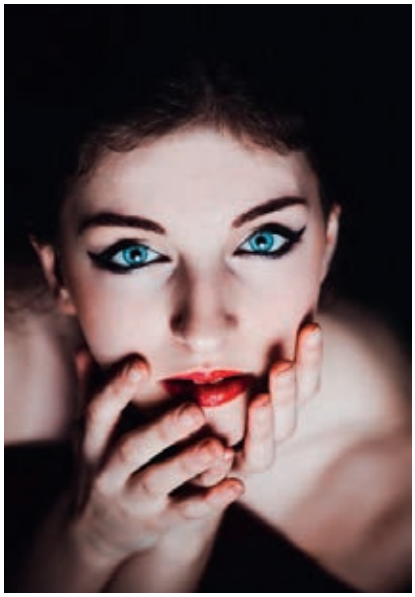
Di **GIORGIA ISABELLA TRIPALDI**

Le labbra rosse sono un'icona senza tempo non solo per l'immaginario del mondo occidentale, ma anche nel mondo d'oriente dove sono simbolo assoluto di sensualità ed estrema bellezza. Sebbene il rossetto rosso non sia mai passato veramente di moda, senza dubbio ha attraversato periodi in cui rimaneva nella trousse, momenti che coincidono con i gloss lucidi per lo più rosati.

**Torna ora invece prepotentemente il rosso intenso**. Certo, ad ognuna la propria tonalità, ma secondo molti esperti a far la vera differenza tra viso e viso, **non sarebbe tanto l'incarnato quanto la forma delle labbra**. Infatti chi ha le labbra molto fini, se osa un rossetto molto rosso potrebbe avere l'effetto di esaltare questa caratteristica rendendole per effetto ottico ancora più sottili. Chi invece ha le labbra molto pronunciate, deve comunque fare attenzione a non risultare estremamente volgare.

In generale le regole degli esperti quando si vuole indossare il rossetto rosso sono principalmente due: **non truccare troppo gli occhi e curare molto l'incarnato**. In effetti il rossetto rosso dà il meglio di sé quando la pelle è curata rigorosamente, è quindi è necessario utilizzare il fondotinta dello stesso colore dell'incarnato naturale. A volte è preferibile usare una tonalità più chiara piuttosto che una più scura, proprio per evitare il volgarissimo effetto "binario" tra mento e collo.

C'è chi preferisce avere un effetto laccato che ricorda molto le geishe giapponesi e chi invece preferisce un effetto da *femme fatale* con rossetto scuro in pasta oppure in versione mat.



Un rossetto indossando come si deve, non può non avere come base un **contorno labbra** fatto a puntino. Il colore della matita non deve mai differire troppo dal rossetto che si vuole utilizzare.

La tecnica consigliata dagli esperti è quella di partire dal centro del labbro inferiore per poi continuare su tutto il lato della bocca. Il labbro superiore segue invece il procedimento inverso: si parte dagli angoli esterni per poi unire le linee delle curve centrali. A questo punto basterà sfumare con un pennellino e il labbro sarà perfettamente pronto per il rossetto. Per chi non ha la mano molto ferma per disegnare una forma perfetta, potete provare a sfumare un correttore della stessa tonalità del fondotinta anche sulle labbra prima di disegnarle. Sarà più facile ottenere la forma desiderata.

L'ultimo consiglio per ottenere un trucco impeccabile con il rossetto rosso è usare un fard della stessa gamma colore del rossetto. Importante è non utilizzare fard troppo rosati né troppo aranciati o si otterrà l'effetto di una bambola.

# Consorzi Midicoop

Roma 00128 Via G. Giovannoni, 53
Tel 065073720 - 065073312
e-mail: midicoopeuropa@virgilio.it
WWW.CONSORZIMIDICOOP.IT

**Programmi di edilizia agevolata finanziata ex D.G.R.L. 355/2004 nei Piani di Zona 167; alloggi in vendita differita con un contributo della Regione Lazio in aree in diritto di superficie che saranno ceduti ai soci al Prezzo Massimo di Cessione che verrà stabilito dal Comune di Roma Capitale.**

## ROMA SUD

**1) P.d.Z. C30 - Tenuta Vallerano - zona Via Laurentina/Via delle Libellule (2 palazzine di 3 piani - di cui 1 riservata agli appartenenti alle Forze dell'Ordine e Forze Armate - in proprietà da subito)**
**2) P.d.Z. B57 - Acilia Madonnetta - zona Via di Casal Palocco (1 palazzina di 3 piani)**
**3) P.d.Z. A10 - Dragoncello 2 - zona Via dei Romagnoli/Via M. Theodoli/Via O. Ubaldini (2 villini)**

## ROMA EST

**4) P.d.Z. A11 - Via Lucrezia Romana - zona Via Cezanne (1 palazzina di 4 piani)**
**5) P.d.Z. D11 - Grotte Celoni - zona Via Casilina/Via E. Marelli (1 palazzina di 4 piani)**

## ROMA NORD

**6) P.d.Z. B71 - Cerquette - zona Via della Storta/Via Vignone/Via Rivoli (1 palazzina di 3 piani)**
**7) P.d.Z. B63 - Pian Saccoccia 2 - zona Via G.B. Paravia (1 palazzina di 3 piani)**

## ROMA OVEST

**8) P.d.Z. B69 - Monte Stallonara 2 - zona Via Tertenia (1 palazzina di 3 piani)**

Sottoponiamo alla vostra attenzione le possibilità offerte dalla Regione Lazio e dal Comune di Roma Capitale relativamente all'opportunità di poter soddisfare le esigenze abitative di coloro che risiedono e/o lavorano nel Comune di Roma Capitale tramite l'acquisto di **alloggi di Edilizia Residenziale Pubblica**. La proprietà degli appartamenti verrà trasferita al socio dopo 7 o 25 anni dalla data di assegnazione in diritto di godimento dell'alloggio; tutti gli edifici saranno dotati di: a) pannelli solari; b) pannelli fotovoltaici per la fornitura di energia per i servizi Condominiali; c) vasche per il recupero delle acque meteoriche. Le metrature disponibili sono da 50 a 90 Mq calpestabili. Il costo presunto di un appartamento medio composto da: **soggiorno, cucina, 2 camere da letto, 2 bagni, balcone, cantina e posto auto di 74 Mq utili netti dovrebbe essere intorno a € 230.000,00** (di cui circa € 80.000,00 in contanti e circa € 150.000,00 come mutuo ordinario).

**Vi invitiamo a richiedere i progetti e informazioni più dettagliate, relativamente al P.d.Z. di vostro gradimento, contattandoci telefonicamente, inviando un messaggio di posta elettronica o consultando il nostro sito. Siamo a disposizione per ogni ulteriore chiarimento in merito.**

Di **GIORGIA ISABELLA TRIPALDI**

***«Io ne ho viste cose che voi umani non potreste immaginarvi. Navi da combattimento in fiamme al largo dei bastioni di Orione. E ho visto i raggi B balenare nel buio vicino alle porte di Tannhäuser. E tutti quei momenti andranno perduti nel tempo come lacrime nella pioggia. È tempo di morire.»***

# Blade Runner 2049

**Dal 5 ottobre nelle sale italiane il secondo capitolo del film di fantascienza icona di una intera generazione**

Trent'anni dopo gli eventi del primo film, l'agente K della Polizia di Stato di Los Angeles (Ryan Gosling) scopre un segreto sepolto da tempo che potrebbe far precipitare nel caos quello che è rimasto della società. La scoperta di K lo spinge verso la ricerca di Rick Deckard (Harrison Ford), un ex-*blade runner* della polizia di Los Angeles sparito nel nulla da 30 anni. Dirige *Denis Villeneuv* e distribuisce *Warner Bros* questo nuovo ed inaspettato episodio di **Blade Runner**, padre di tutto un nuovo filone di fantascienza definito come *cyberpunk*. **Il film** uscì nel 1982 diretto da *Ridley Scott* e, fin da subito, fece parlare molto di sé dividendo la critica: se alcuni si lamentarono del ritmo poco serrato della pellicola, altri invece ne esaltarono l'estrema complessità tematica. Nonostante le critiche, chi non ricorda la Los Angeles futuristica in cui regnava sovrana la pioggia costante e lenta, dove il sole non si vedeva più e la città sembrava una grande periferia sovraffollata? L'atmosfera era quella di un mondo ormai dominato dalla generale disillusione, dove la natura ha perso la battaglia contro l'egoismo dell'uomo, in cui è orma impossibile distinguere il bene dal male, come d'altronde l'umano dal non-umano. Era questa la cornice della storia di Rick Deckard, un Harrison Ford allora giovane e sensuale, che dopo 30 anni torna a interpretare il taciturno cacciatore di replicanti. Il nuovo episodio sembra garantire continuità e rispetto nei confronti dell'originale, d'altronde Ridley Scott, regista di allora, oggi è produttore del nuovo film e con lui, torna anche Hampton Fancher, già sceneggiatore del primo episodio.
È attesissimo dagli appassionati dunque questo nuovo sequal che ha il compito di **chiarire anche delle questioni rimaste irrisolte nel primo film**. Ridley Scott infatti aveva concluso la prima pellicola lasciando il dubbio che Rick Deckard fosse egli stesso un replicante. *"Sei sicuro di essere un uomo? È difficile da queste parti essere certi di chi sia chi".* Gaff, replicante, lo diceva chiaramente a Rick Deckard, ma la scena fu in seguito tagliata, e come questa, altre innumerevoli scene nelle numerose versioni cinematografiche e teatrali che esistono del testo. *"La casa cinematografia aveva voluto un lieto fine"*, dice il regista, e quindi le scene in cui si metteva in dubbio la vera natura del protagonista vennero tagliate. Solo in seguito, con la presentazione integrale del 1991 "Blade Runner-The Director's cut" furono reinserite le scene tagliate per far scompare il lieto fine.
Il nuovo film introduce nuovi personaggi come **Jared Leto**, nelle vesti del creatore dei replicanti, e **Ryan Gosling**, giovane protagonista che ha il difficile compito di confrontarsi con il mito del cinema Harrison Ford. Non mancherà, sulla scia di *Rachel*, la sensuale androide creata per soddisfare il piacere altrui interpretata dalla bellissima Ana de Armas.

## Il mistero dell'identità di Rick Deckard

**Il cacciatore di taglie del futuro, Rick Deckard, nella pellicola del 1982 esprimeva tutto il suo disprezzo per i replicanti a cui dava la caccia. *"Sono come ogni altra macchina"*, diceva, ma nel corso del film Ridley Scott idealizzò molte scene che mettevano in dubbio la sua vera identità.**
**Il finale del primo film lasciava intendere che la sua vita sarebbe continuata con Rachel, replicante destinata ad avere una vita superiore ai 4 anni, ma nella versione del 1991 il finale ritrae Dick che trova un origami a forma di unicorno, animale al centro dei sogni del protagonista. L'origami realizzato da Gaff, un androide a cui Rick dà la caccia, indicherebbe che i sogni del Rick non sono altro che memorie preimpostate, e dunque potrebbe essere anche lui un replicante. D'altronde la stessa Rachel aveva dei ricordi pre-impiantati di quando era bambina, i quali tra l'altro, saranno proprio smascherati dal fascinoso blade-runner.**
**Ecco dunque dopo 30 anni la risposta a uno dei più discussi quesiti del cinema: *Blade Runner 2049* chiarirà una volta per tutta la vera identità di Rick Deckard.**

**di GIORGIA ISABELLA TRIPALDI**

# STUDIO DI ODONTOIATRIA OLISTICA

A distanza di 13 anni dall'apertura dello Studio di Odontoiatria Olistica dell'Eur, il Dott. Daniele Puzzilli estende i propri orizzonti inaugurando un nuovo studio nella zona Nord della Capitale.
Il successo riscosso in questo decennio con lo studio dell'Eur ha fatto crescere sempre più il desiderio, e per certi aspetti anche la necessità, di avvicinarsi all'utenza proveniente dal centro e dalla zona Nord della città. Ciò che rende così unico lo Studio di Odontoiatria Olistica è proprio il suo approccio, che consiste nella combinazione delle specialità dell'odontoiatria con quelle delle discipline olistiche, permettendo non solo l'eliminazione del sintomo manifesto, ma proprio l'analisi dell'individuo nella sua globalità per individuare le possibili cause del problema, stabilire un percorso clinico per la sua completa risoluzione così come l'eliminazione della sintomatologia. L'obiettivo del nuovo studio è di riproporre la stessa equipe di specialisti che operano in maniera sinergica mettendo a disposizione del paziente le proprie conoscenze approfondite nelle diverse specialità. Gnatologia, endodonzia, conservativa, ortodonzia, pedodonzia, chirurgia orale ed implantologica sono solo alcune delle macroaree dell'odontoiatria presenti presso lo studio del Dott. Puzzilli. A queste si aggiungono le discipline della medicina olistica, quali l'osteopatia, la posturologia e la fisioterapia, che

permettono di completare l'analisi e la diagnosi del paziente e di individuare la terapia ottimale finalizzata alla guarigione. Per condurre un'analisi approfondita delle problematiche e definire una terapia di cura ci si serve di tecnologie di avanguardia. Si parte da una valutazione generale in occasione della quale s'investigano le cause delle problematiche più evidenti e sintomatiche. In questa fase è possibile che venga effettuata, direttamente in studio, un'ortopanoramica 3D digitale per approfondire e delucidare eventuali situazioni non evidenti, latenti o "nascoste". A seguito di questo esame è possibile stabilire una priorità di trattamenti per intervenire sulle problematiche evidenziate che vengono quindi sottoposte ai diversi specialisti. Oltre ad offrire i tradizionali trattamenti odontoiatrici utilizzando le più innovative tecniche d'avanguardia, gli Studi di Odontoiatria Olistica del Dott. Puzzilli si distinguono per alcuni fiori all'occhiello. In ambito diagnostico oltre alla tac cone-beam per l'ortopanoramica 3D digitale vengono ampiamente utilizzati l'elettromiografia mandibolare wireless, per la valutazione della funzione dei muscoli temporali e masseteri ed il TSCAN, per analizzare con precisione i contatti occlusali in modo digitale. La combinazione di questi strumenti è fondamentale per il check gnatologico che consente di indagare le cause odontoiatriche in situazioni di malocclusione dentale, metalli-otturazione o protesi, serramento

dentale o bruxismo, infezioni, mal posizionamento dei denti del giudizio. Queste alterazioni spesso influenzano negativamente l'assetto posturale, che viene valutato utilizzando il Formetric 4D per l'analisi della colonna vertebrale e della postura effettuando un rilevamento morfologico completo del dorso (senza l'utlizzo di raggi X) e la pedana posturometrica e stabilometrica per l'analisi e la valutazione della distribuzione dei diversi carichi nell'esame dei differenti recettori posturali. E' ormai noto come problematiche a livello di masticazione e occlusione inneschino una concatenazione di alterazioni che possono manifestarsi con persistenti mal di testa o dolori muscolari.

Dal punto di vista estetico si effettuano trattamenti per migliorare ed ottimizzare le alterazioni di allineamento e colore attraverso restauri estetici, sbiancamento laser e faccette in ceramica individualizzate. Lo sbiancamento viene effettuato con una tecnologia laser che minimizza al massimo la sensibilizzazione al caldo ed al freddo, ricorrente nei tradizionali sbiancamenti laser. Particolare successo è stato inoltre riscontrato dalle faccette individualizzate che permettono di ottenere un vero sorriso da copertina. Nell'ortodonzia una svolta decisiva è stata data dall'Invisalign, una terapia ortodontica che permette per mezzo di mascherine individualizzate, trasparenti ed invisibili, di risolvere i problemi si sovraffollamento e allineamento dentale. Inoltre, per quanto riguarda l'ortodonzia e la protesi dentaria, viene utilizzato l'innovativo scanner intraorale Itero per la realizzazione di impronte, senza dover sempre ricorrere all'utilizzo delle tradizionali e fastidiose paste in alginato.

In ambito implantologico la tecnologia più innovativa è rappresentata dal sistema radiografico digitale 3D, che permette l'inserimento del provvisorio nella stessa seduta dell'impianto, con tecnica a carico immediato. Sempre in contesto chirurgico, per affrontare più serenamente gli interventi più impegnativi, è possibile richiedere il supporto anestesiologico che provvederà ad effettuare una sedazione semi-cosciente. In alternativa, senza l'utilizzo di aghi, è altrettanto possibile richiedere l'utilizzo della sedazione cosciente con protossido d'azoto.

Presso gli studi di Odontoiatria Olistica un ampio spazio è dedicato ai pazienti più piccoli. Si offre infatti un'intera equipe specialistica dedicata ai bambini dai tre anni in poi.

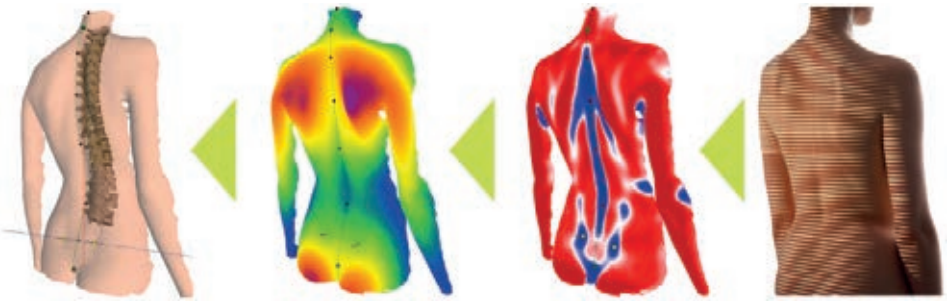
Il credo del Dott. Puzzilli è di riuscire a fornire un servizio completo, di alta qualità, per mezzo di tecnologie d'avanguardia ed operato da specialisti del settore di fama internazionale, che sia incentrato sulla risoluzione non solo dei sintomi, ma delle problematiche nella loro totalità per mezzo di un iter quanto più mirato e risolutivo.

www.olisticsmile.com

**STUDIO DI ODONTOIATRIA OLISTICA**

**Dott. Daniele Puzzilli**

**V.le dell'Umanesimo, 199**
**Tel. 06.5925129**
**Largo Maresciallo Diaz, 13**
**Tel. 06.45615500**
**www.olisticsmile.com**



# Il Laboratorio di scrittura e l'importanza del saper scrivere

di **MARTINA DE MEIS**

La **Divisione Apprendimento** del **CRC Balbuzie**, con l'inizio del nuovo anno scolastico 2017/18, propone ***Laboratorio di scrittura***, un corso teso a sostenere e potenziare l'abilità di produzione del testo scritto in bambini e ragazzi con **DSA** e **BES**.

"Il laboratorio – spiega la Dottoressa **Eleonora Pasqua**, logopedista del CRC, specializzata nella valutazione e nel trattamento dei Disturbi Specifici dell'Apprendimento - nasce dalla consapevolezza che l'espressione scritta è da considerarsi, probabilmente, tra le forme più complesse di comunicazione.

Un bravo scrittore, infatti, in relazione al pubblico di lettori cui si sta rivolgendo, deve, al tempo stesso, monitorare il tono e il tipo di linguaggio, l'aderenza del testo alla consegna iniziale, nonché la correttezza lessicale e morfosintattica del proprio elaborato".

Un testo, dunque, non è semplice trascrizione di conoscenze, ma una sequenza organizzata di pensieri, volta all'argomentazione di idee e al raggiungimento dello scopo comunicativo di chi scrive.

"Già dai primi anni di scuola primaria – prosegue la Dottoressa Pasqua - capita che alcuni ragazzi - soprattutto con DSA e BES - nonostante siano attenti, propositivi ed estremamente creativi, avvertano la produzione dei testi come una richiesta molto gravosa. Spesso si trovano in difficoltà nel mettere per iscritto quanto hanno in mente, a causa della fragilità nell'organizzare e pianificare la stesura di un testo. Lo riferi-

scono loro stessi, che riportano come, un medesimo argomento esposto oralmente in modo inappuntabile, una volta messo per iscritto, risulti poco articolato, sintetico e formalmente scorretto".

È un compito complesso scrivere, ma estremamente affascinante ed allenare una buona forma di scrittura equivale ad allenare una corretta modalità di pensiero.

Il CRC, proprio partendo da questo assunto, si prefigge, con tale Laboratorio, di fornire ai ragazzi gli strumenti per comprendere le potenzialità e la bellezza della scrittura, in modo da potervi accedere in modo corretto e funzionale e da poter esprimere, attraverso di essa, la propria intelligenza e creatività.

"Il corso – spiega la Dottoressa Pasqua – tenuto da due specialisti del CRC sarà articolato in due differenti momenti, chiamati, rispettivamente, *Fucina delle idee* e *Fucina dei testi*.

Durante la prima parte, spiegheremo ai bambini come districarsi nei complessi meccanismi che regolano le varie componenti della lingua scritta e la modalità in cui le idee, dalla loro germinazione, possano essere incluse, in modo pertinente, nell'ambito di un testo scritto. Lavoreremo, poi, sull'ampliamento del loro bagaglio culturale, nonché, attraverso esercizi specifici, sulla punteggiatura e sulla correttezza morfosintattica.

Nel corso della *Fucina dei testi*, invece, i bambini avranno la possibilità di mettere in pratica le conoscenze acquisite, mediante la produzione di differenti tipologie di testo, dal testo descrittivo, al narrativo, all'argomentativo".

L'intero corso avrà luogo nel **Laboratorio Informatico** del Centro, dove ogni bambino avrà a disposizione un PC, dotato, a seconda delle necessità del singolo, di specifici software compensativi di video scrittura con supporto di sintesi vocale.

**Il Corso è pensato per DSA e BES, ma è aperto a chiunque, riscontri, nell'elaborazione di uno scritto, anche solo piccole perplessità e voglia migliorarsi in compagnia di coetanei e supervisionato da specialisti aggiornati, competenti e appassionati.**

## CRC Balbuzie

Via Beethoven, 56
00144 -Roma
T. +39.06.5910595
F. +39.06.5919557
Per informazioni:
segreteria@crc-balbuzie.it
www.crc-balbuzie.it

Ristorante
ilFungo
Piazza Pakistan, 1A - 00144 Roma EUR
+39 06 5921433 - info@ristoranteilfungo.it
www.ristoranteilfungo.it
Seguici su

# Mille sfaccettature di Porto

di **MARTINA DE MEIS**

"Più di 22 milioni di turisti visiteranno il Portogallo nel 2017 – afferma **Ana Mendes Godinho**, Segretario di Stato per il Turismo – La stagione è agli sgoccioli e la maggior parte delle strutture recettive, sono in overbooking".

Un trionfo per il Portogallo, il cui turismo, da tre anni a questa parte, ha subito un'impennata senza eguali.

Ad attrarre una sì cospicua folla, la poliedricità di una regione che offre nel suo territorio anche prodotti che sanno raccontarlo come il **Vinho do Porto**.

Il Porto è un **vino fortificato**, che trova i suoi natali nella **valle del fiume Douro**, riconosciuta, sin dal lontano 1757, territorio esclusivo di produzione del Porto, nonché **Patrimonio dell'Umanità** dall'**Unesco**, nel più recente 2001. Un *vino fortificato* è un vino, la cui fermentazione viene bloccata con un'aggiunta di acquavite. Bloccare la fermentazione, in enologia, significa interrompere l'azione dei lieviti deputati alla trasformazione degli zuccheri in alcol. Ciò che si ottiene è, così, un vino amabile, dalla gradazione alcolica compresa tra i 15° e i 22° vol., atto ad invecchiare decine e decine di anni. Sono circa quindici, tra rosse e bianche, le uve canonicamente utilizzate nella produzione del Porto. Il monovitigno è raro, la maggior parte dei Porto, infatti, è ottenuta da **blend** di uve di annate differenti. Tra le eccezioni, ci sono i **Vintage**, una tipologia di Porto prodotto esclusivamente in **annate straordinarie** e in quantità molto limitate.

Esistono, poi, altre tipologie del vinho do Poerto: esiste il **Branco**, prodotto esclusivamente da uve bianche, giovane e fruttato, particolarmente adatto per l'aperitivo. Esistono poi i **Ruby** e i **Tawny**, entrambi rossi, ma con periodi e modalità di invecchiamento e affinamento differenti. Tra i due, i Tawny, risultano essere più pregiati, grazie al maggiore contatto con il legno, che regala loro aromi terziari di **frutta secca**, **miele** e **cioccolato**. In quest'ultima categoria, rientrano i Tawny invecchiati, gli **Aged Port Tawny**, che dichiarano in etichetta il periodo di invecchiamento (10, 20,30 e anche 40 anni).Vini eleganti, questi ultimi, di altissima qualità e molto apprezzati, non raggiungono il livello dei Vintage, ma rimangono, allo stesso tempo, un ottimo compromesso per apprezzare al meglio i prodotti di questa terra unica.

# Una Puglia da ritornare. Alla scoperta del Gargano con i piatti di Gegè Mangano.

Di **MARTINA DE MEIS**

"Il nome **Gegè** nasce a Bologna, dove, preso il diploma di III media e lasciata Monte Sant'Angelo, mi trasferii per fare il cameriere. In sala c'erano cinque Luigi. Troppi. Così il direttore mi soprannominò Gegè".

A parlare è **Luigi Mangano**, chef - o cuciniere, come meglio preferisce definirsi - degli **Jalantuùmene** di **Monte Sant'Angelo**.

"Arrivai a Bologna che a malapena conoscevo l'italiano. Mi dividevo tra il ristorante e la strada. Poi, le mance dei clienti mi convinsero a scegliere la sala. Le interazioni con loro mi servirono più dell'università. Imparai ad esprimermi bene, a capirne di psicologia, di etica professionale. Tutti i ragazzi che vogliono addentrarsi nel mondo della ristorazione dovrebbero passare per la sala".

Parla così Gege, beffardo, nella sua camicia bianca, nel suo locale bianco, nella piazzetta bianca su cui si affaccia la Chiesa della Santissimi Trinità.

"Gli jalantuùmene, in dialetto, non significa galantuomini, tutt'altro. Gli jalantuùmene sono i potenti, i signorotti del paese".

Una presa in giro per chi usa prendersi troppo sul serio. Gegè nasce dal basso, gli Jalantuùmene da un sogno e una promessa. "Ho viaggiato tanto, ho girato il mondo. Ma nel 1997 sono tornato a Monte Sant'Angelo, nel mio paese, da Anna. La conobbi quando frequentavo la II media e lei la V elementare. Ad Anna, allora, giurai amore sui gradini delle scale che oggi conducono ad una delle stanze del nostro Bed and Breakfast, **Casa Li Jalantuùmene**. Le giurai che sarei tornato e che in quella piazza avremmo aperto il nostro locale. Lei non giurò che mi avrebbe aspettato. Anna disse solo che lo sapeva, perché credeva in me".

"Anna è nei piatti che cucino io, ma senza la sua eleganza nel portarli in sala non sarebbero così speciali. A renderli indimenticabili, invece, le eccellenze offerte da questo territorio, da cui niente e nessuno potrà portarmi via".

La cucina di Gegè mixa **maestria**, **eleganza** e **territorio**. Non c'è piatto nel menù degli Jalantuùmene che non ricordi la cucina pugliese, garganica. Le **fave**, la **cicoria**, i **funghi cardoncelli**, la **mucca podolica**.

"La mia soddisfazione più grande – conclude Gegè – è quella di poter sedurre il palato dei miei ospiti, esaltando, con essenzialità e gusto, i piatti di una volta".

# I love sushi!

DARUMA

ROME

RESTAURANT/TAKE AWAY: Viale America 9 T06 59 100 67

800 022 800 | darumasushi.com | #darumasushi | #darumatime

# elite supermercati

QUALITÀ SENZA COMPROMESSI

LA FRESCHEZZA E LA BONTÀ PER VIVERE BENE

TRADIZIONE E QUALITÀ PER LA VOSTRA TAVOLA

- OFFERTE ESCLUSIVE
- PUNTI PER GRANDI REGALI
- BUONI SCONTO E COUPON
- SPECIALI INIZIATIVE

e tanto altro...

**CARTA CLUB è GRATUITA!**

# Risotto alle zucchine

Di **TINA AIELLO**

Nonostante il riso sia il cereale più diffuso al mondo, la cottura a risotto è esclusivamente italiana, fatta di tre passaggi fondamentali: tostatura, tiratura e mantecatura finale. Con alcuni accorgimenti e semplificazioni può diventare un piatto per tutta la famiglia ed anche un modo di far mangiare verdura a chi proprio non vuol saperne. In una padella con i bordi alti facciamo scaldare un po' d'olio con la cipolla tagliata sottile e aggiungiamo le zucchine tagliate a rondelle. Saliamo, giriamole e lasciamole in cottura. A parte prepariamo del brodo vegetale. Una volta pronte le zucchine trasferiamole in un piatto e nella stessa padella facciamo tostare il riso (i cultori della tradizione cambieranno padella e faranno la tostatura con il burro). A poco a poco aggiugiamo il brodo caldo finché il riso non sarà cotto, da ultimo uniamo al riso le zucchine e mantechiamo con un po' di stracchino e del parmigiano (niente mantecatura per chi è a dieta).

## La curiosità

**E' il 1829 quando il cuoco Felice Luraschi descrive per la prima volta la ricetta del risotto nel suo manuale di cucina rivolto "ai cuochi, ai principianti e ai particolari". Diviso in due parti, il ricettario tratta tanto tematiche generali come, per esempio, gli utensili da usare in cucina o i vari tipi di taglio delle carni, quanto più specifici con le ricette vere e proprie patrimonio della cucina regionale lombarda e piemontese: stufato, risotto, polenta, cappone sono tra i piatti più conosciuti oggi.**

# Livello1: ristorante, pescheria e fish&cocktail. Una sorprendente cucina di pesce, realizzata all'insegna della freschezza e della qualità

È sempre in continua evoluzione la cucina del ristorante Livello1, guidata dal promettente chef Mirko Di Mattia.

Ad un anno dall'apertura, Livello1 - nato dall'idea di Emilia Branciani e Claudio Montingelli, da sempre appassionati di cucina – si conferma un punto di riferimento per gli amanti del pesce. Livello1 ha un'offerta molto ampia che spazia dalla pescheria al ristorante, due realtà che fanno del pescato fresco di stagione il loro punto di unione. La Pescatoria, adiacente ma separata dal ristorante, propone la vendita al dettaglio del pesce fresco preveniente da Anzio, Ponza e Formia. Grazie alla presenza della Pescatoria, nella cucina di Livello1 ogni giorno arriva il pesce dai mari locali, a ulteriore garanzia dell'idea di fornire una cucina attenta alla qualità e alla stagionalità della materia prima.

Una location moderna, curata in ogni particolare in cui predominano i riferimenti alla terra e all'acqua. La grande vetrata, ispirata ai fondali marini, costeggia la cucina e offre così ai clienti la possibilità di vedere il lavoro che viene svolto in cucina. L'imprinting architettonico è opera di **Emilia Branciani**, proprietaria di Livello1 e interior designer, che ha voluto dare vita ad un ambiente ricercato e ospitale al tempo stesso.

Alla guida della cucina lo chef di origine romana **Mirko Di Mattia**. "*Se siete qui, siete affamati di nuove sensazioni culinarie, iniziate con noi un percorso che appagherà i vostri cinque sensi. Gusterete cibi che scaturiranno desiderio, vi sentirete protagonisti di un viaggio, pronti per ridere, sognare, amare. Il nostro motto è: mangiare bene è vivere bene*" precisa lo chef Di Mattia.

Per l'autunno lo chef ha pensato ad un menu con i prodotti di stagione in cui i piatti della tradizione vengono rivisitati in chiave moderna. Tante le specialità da assaporare, tra gli antipasti troviamo la Degustazione di Crudi, il Polpo rosticciato, la sua maionese, spuma di patate, polvere di olive nere, nocciole e tartufo e il Causushi, un piatto dal respiro più internazionale. Partendo dal pesce fresco a disposizione, lo chef realizza una ricetta che combina il sapore del Sud America con quello del Giappone.

Tra le novità autunnali c'è la Linguina con fondo di pollo, calamaretti, finferli e salsa al prezzemolo e i Cazzarielli in zuppetta di ceci leggermente affumicata, cicoria e baccalà. È senza dubbio da provare la Carbonara dei ricci, un piatto singolare nella presentazione e nel gusto. Il percorso culinario prosegue con i secondi, da assaggiare Le capesante all'amatriciana e la Ricciola marinata, guacamole, cipolla rossa in agrodolce e tè nero.

Non può mancare il dessert, dolci che appagano la vista e il palato. Qualche esempio? Alice, un gelato di more, spugna di lamponi, mousse di mirtilli e terra di cioccolato che ricorda proprio il 'Paese delle Meraviglie' e Argentina, una spianatoia che raffigura gli impasti che Argentina, la nonna dello chef, era solita realizzare. Per gli amanti delle crudités è disponibile una selezione di ostriche da non perdere. Lo chef Di Mattia consiglia poi un percorso di degustazione da tre e quattro portate a scelta dal menu, oppure un viaggio a mano libera in cui lui vi guiderà alla scoperta di gustosi e originali creazioni.

Livello1 è aperto anche all'ora di pranzo, oltra al menu à la carte si possono scegliere i piatti del giorno creati con il pesce a disposizione nella Pescatoria, oppure scegliere un menu composto da un primo e contorno o una proposta comprensiva anche di un secondo di mare.

Oltre al pranzo e alla cena, il ristorante propone per l'aperitivo un'amplia scelta che spazia dalle sfiziosità di pesce, alla degustazione di ostriche, caviale e crudi. Il tutto accompagnato da una flûte di selezionate bollicine o da irresistibili cocktail. Quest'ultimi diventano protagonisti nell'abbinamento con i dolci, è stato infatti messo a punto un menu di Dolci&Cocktail, un connubio di miscelati e consistenze che si fondono in una dolce sorpresa tutta da scoprire.

Interessante l'offerta beverage che prevede una selezione di etichette di cantine produttrici di vini eccellenti, rappresentativi della ricchezza enologica del territorio italiano.

## *Livello1, luogo ideale per pranzi e cene business*

**www.ristorantelivello1.it**

**Via Duccio di Buoninsegna, 25 - 00144 Roma - Tel. 06 5033999**
**info@ristorantelivello1.it**

***Pranzo: aperto tutti i giorni tranne il lunedì - Cena: aperto tutti i giorni tranne la domenica***

## IL FUNGO 14° PIANO

**Specialità:** cucina mediterranea
**Posti:** 80/100
**Carte di credito:** tutte
**Chiusura:** sabato a pranzo e domenica sera
**Aperto:** pranzo e cena
**Prezzo medio:** 40/50 €
**Email:** info@risoranteilfungo.it
**Sito Internet:** www.ristoranteilfungo.it

**Piazza Pakistan, 1 - Tel. 06 5921980**

## DARUMA RESTAURANT EUR

**Specialità:** sushi, sashimi, tempura e teriyaki
**Posti:** 40
**Carte di credito:** Visa, Mastercard, Amex
**Chiusura:** sabato e domenica a pranzo
**Aperto:** tutti i giorni
**Email:** eur@darumasushi.com
**Sito Internet:** www.darumasushi.com

**Viale America, 9 - Tel. 06 59 10 067**

## CHECCO ALLO SCAPICOLLO

**Specialità:** carne, pesce, cucina romana
**Posti:** 400
**Carte di credito:** tutte
**Chiusura:** lunedì
**Aperto:** pranzo e cena
**Prezzo medio:** 25/40 € escluso bevande
**Sito Internet:** www.checcoscapicollo.it
*Domenica e festivi servizio di baby sitter*

**Via dei Genieri, 7 (angolo via Laurentina)**
**Tel. /Fax 06 50 10 251 - 06 50 18 502**

## IN & OUT

**Specialità:** pinsa romana, carne, pesce
**Posti:** 150
**Carte di credito:** tutte
**Chiusura:** lunedì sera e Domenica
**Aperto:** pranzo e cena
**Prezzo medio:** 10/40 €
**Mail:** ineoutpinseria@gmail.com

**Viale dell'Oceano Atlantico 271**
**Tel. 06 31074464**

adventure EurPark

# Parco avventura di Roma

percorsi acrobatici
torretta per arrampicata
tiro con l'arco
feste di compleanno
team building aziendali
centro estivo
ludoteca
pranzo e cena sull'albero

Piazza Pakistan (Eur fungo)
sito: www.eurpark.it
mail: adventurepark@eurpark.it
tel. 06.83779167

# ULTIMO AGGIORNAMENTO MAPPA SATELLITARE

MILANO

VENEZIA

TORINO

FIRENZE

NAPOLI

EUROMA2

PALERMO

EUROMA2.IT

seguici su:

ipercoop

ROMA - EUR via Cristoforo Colombo,
angolo v.le dell'Oceano Pacifico - tel. 06 5262161
**EUROMA2.IT**