



Draghi: «Serve massima cautela» Londra caos, record di contagi

ROMA «Dobbiamo restare in guardia contro la pandemia e difendere la normalità conquistata con le unghie e i denti». Così il premier Draghi alla Camera ha spiegato, nell'informativa sul Consiglio Ue, il senso delle regole più stringenti per i cittadini europei che entrano in Italia. D'altronde i contagi si espandono a macchia d'olio: in Gran Bretagna si è toccato il record di nuovi casi con 78.610 contagi e 165 morti. E diverse città italiane stanno sconvocando gli appuntamenti di piazza previsti nelle festività. Obiettivo: limitare gli assembramenti. A PAG. 2

Adesso la Ue punta le caldaie a gas

ROMA Alla fine Bruxelles ha archiviato il divieto di vendita o affitto per gli edifici in classe G, quelli insomma con la peggiore efficienza energetica. Tuttavia ora l'Europa chiede lo stop agli incentivi per le caldaie a gas già a partire dal 2027: i piani nazionali di ristrutturazione degli edifici dovranno includere l'eliminazione dei combustibili fossili nel riscaldamento «entro il 2040». A PAG. 2

Carolina Benvenga: «Mai prendersi sul serio...»

CICCHINELLI A PAG. 14

Dolore cronico, ecco che cosa si può fare

MOSELLO A PAG. 12



Festa sotto il segno di Omicron

Italia divisa tra ottimisti e pessimisti, molti i confusi
Quello che preoccupa di più è l'evoluzione della pandemia. E i prezzi in salita

A PAG. 2

LA PRESSE

PERUGIA

Via al vaccino bimbi Si partirà con i più fragili

PERUGIA Si aprono oggi le vaccinazioni anti Covid dei bambini di età compresa tra i 5 e 11 anni. I vaccinabili sono 50.100. La priorità sarà per i circa 2000 bambini fragili (tra cui quelli che per reddito familiare sono esenti da ticket). «Si tratta di una forma di attenzione verso questi bambini - ha detto l'assessore regionale alla Sanità, Coletto - visto che gli aspetti socio-economici rappre-

sentano un fattore determinante di salute». I piccoli saranno vaccinati negli appositi punti pediatrici e in luoghi deputati separati dai percorsi per gli adulti, per i quali dall'1 al 12 dicembre sono state somministrate in Umbria 75.357 dosi di vaccino. Intanto, a partire da sabato (e fino al 6 gennaio) a Perugia ci sarà l'obbligo di mascherine anche all'aperto. MENCONI A PAG. 4



Derby con la Ternana si va verso il sold out

ALLE PAGG. 7, 8 E 10



«Ora difendere la normalità a tutti i costi»

ROMA «La campagna di vaccinazione è essenziale anche per rimanere aperti, con Omicron serve la massima prudenza. Dobbiamo restare in guardia contro la pandemia e difendere la normalità conquistata con le unghie e i denti». Così il premier Draghi alla Camera per l'informativa sul Consiglio Ue. Draghi ha poi replicato alle critiche Ue sulle regole più stringenti per i cittadini europei che entrano in Italia.

Chiude anche la Grecia

«Da noi i contagi con Omicron sono meno dello 0,2% - ha spiegato il premier - in altri Paesi la variante è molto diffusa per cui si è pensato di attuare la stessa pratica che si usa oggi per i visitatori che provengono dal Regno Unito: il tampone. Non credo ci sia molto da riflettere su questo». E ieri anche la Grecia ha deciso di chiedere ai viaggiatori in ingresso, oltre al Green Pass, un tampone molecolare negativo. Intanto l'Italia ha segnato il picco di nuovi casi e di morti giornalieri della quarta onda.

23.195

i nuovi casi ieri (mai così tanti dal primo aprile), contro i 20.677 di martedì. Con 142 mila tamponi in meno il tasso di positività balza dal 2,7 al 3,7%. Ieri i decessi sono stati 129 (dato più alto della quarta ondata).

ta. In Gran Bretagna si è toccato il record assoluto di nuovi casi: 78.610 contagi in 24 ore, con 165 morti. Diverse città italiane, a partire da Roma, stanno sconvocando tutti gli appuntamenti di piazza per le festività, con l'obiettivo di limitare gli assembramenti. La Corte Costituzionale, da par suo, ha dichiarato inammissibili i conflitti sollevati sull'obbligo di Green Pass in Parlamento: «Nessuna manifesta lesione delle attribuzioni proprie dei parlamentari».

Falsi Green Pass

E scoppia il caso dei Green Pass illegali, con la violazione dei sistemi sanitari in 6 Regioni (Campania,

Lazio, Puglia, Lombardia, Calabria e Veneto). La Procura di Napoli ha scoperto una rete criminale che grazie alle "intrusioni" riusciva a creare falsi Green Pass. Non sono stati attaccati direttamente i server che custodiscono i dati e che sono protetti da sistemi anti intrusione. Sono stati sfruttati, invece, i collegamenti che i server delle Regioni hanno con le farmacie che effettuano tamponi e certificano la negatività da Covid-19. Sono almeno 120 gli acquirenti distribuiti in 14 Province.

Vaccini per bimbi

Avviata da ieri la vaccinazione dei bambini nella fascia tra 5 e 11 anni. Un migliaio quelli che hanno ricevuto la dose nel Lazio. «Lo hanno fatto con il sorriso - ha detto il governatore Nicola Zingaretti - faccio un appello ai genitori a vaccinare. Non perdiamo tempo, la variante Omicron è insidiosa e si diffonde rapidamente. Sono già 40 mila le prenotazioni per il vaccino in questa fascia». Da oggi al via in tutta Italia.



Una simulazione del volo. /NASA

La sonda Parker Probe tocca il Sole

SPAZIO L'impresa è storica: una sonda spaziale americana ha "toccato" il Sole, diventando il primo veicolo a compiere tale impresa. Si tratta della Parker Solar Probe della Nasa, che ha volato attraverso la parte più esterna dell'atmosfera del Sole, la corona, prelevando campioni di particelle e campi magnetici, come ha annunciato la stessa Agenzia statunitense. È la prima volta che un veicolo spaziale entra nei confini esterni del Sole, dove la sonda Parker Solar Probe è rimasta per 5 ore. «È il culmine della scienza solare e un'impresa straordinaria», ha affermato Thomas Zurbuchen, amministratore associato del direttore Nasa per le missioni scientifiche. Zurbuchen ha spiegato che questo risultato consentirà di comprendere meglio l'evoluzione del Sole e i suoi impatti sul sistema solare, oltre a poter applicare tutte le nuove conoscenze anche alle stelle del resto dell'Universo.

Case energivore nessun divieto

BRUXELLES «La nostra proposta non contiene alcun divieto di vendita o affitto per gli edifici in classe G, cioè per quel 15% degli edifici identificati con la peggiore efficienza energetica nel singolo Paese». Lo ha chiarito il vice presidente della Commissione europea, Frans Timmermans, presentando la nuova proposta di direttiva per rendere energeticamente più efficienti gli immobili. Ha così smentito le voci su un possibile divieto di vendita e affitto delle case meno ecologiche a partire dal 2030. «La proposta lascia agli Stati membri la libertà di decidere come far rispettare lo standard minimo», ha spiegato il vice presidente. Secondo la proposta di di-

rettiva il 15% del patrimonio edilizio con le prestazioni peggiori di ciascuno Stato Ue dovrà essere ammodernato dalla classe energetica G alla classe F entro il 2027 per gli edifici non residenziali ed entro il 2030 per quelli residenziali.

Stop incentivi caldaie

Bruxelles chiede poi lo stop agli incentivi per le caldaie a gas dal 2027. I piani nazionali di ristrutturazione degli edifici dovranno includere «tabelle di marcia per l'eliminazione dei combustibili fossili nel riscaldamento e raffreddamento» degli immobili «entro il 2040». La proposta invita a non concedere più incentivi per caldaie a combustibili fossili a partire dal 2027».

Natale «parco e timoroso» per il peso della pandemia

ROMA La paura e il pessimismo sull'evoluzione della pandemia nei prossimi 12 mesi gravano sugli italiani. Diretta conseguenza di questo stato d'animo è la cautela nelle spese. In vista delle prossime festività natalizie, il 20,7% spenderà meno per i prodotti alimentari, il 33,1% per regali a familiari e amici, il 42,4% per viaggi e vacanze. Nella situazione che stiamo vivendo il 24,7% degli italiani si dichiara confuso, il 39% ottimista e il 36,3% pessimista. Più pessimisti sono i bassi redditi (40,3%), operai ed esecutivi (42,1%) e le donne (42,2%). Sono alcuni dei dati che emergono dal Terzo Rapporto Censis-Tendercapital «Inclusione ed esclusione sociale: cosa ci lascerà la pandemia». Dall'inizio dell'ondata Coronavirus il 58,5%

LA PROROGA

Cosa prevede il decreto-legge approvato dal Cdm



STATO DI EMERGENZA
FINO AL 31 MARZO 2022



REGOLE
PROROGATE

- Distanziamento (di solito: 1 metro)
- Mascherine (no obbligo all'aperto in zona bianca)
- Zone di rischio a colori
- Green pass e Super Green pass
- Poteri speciali del capo della Protezione civile
- Struttura del Commissario straordinario Covid-19
- Prezzo calmierato dei tamponi
- Congedi parentali al 50% con figli in quarantena
- "Smart working" facilitato per i "lavoratori fragili"



NOVITÀ

- Super Green Pass richiesto anche in zona bianca negli stessi casi della zona gialla, non più fino al 15/1, ma fino a fine marzo 2022
- Test molecolare o antigenico per chi entra in Italia dall'estero, anche dai Paesi Ue
- Quarantena di 5 giorni per i non vaccinati che entrano in Italia

L'EGO - HUB

No Vax all'Ospedale di Pordenone: altro foglio di via a Stefano Puzzer

PORDENONE La questura di Pordenone ha sventato l'occupazione della Direzione sanitaria del locale Ospedale civile da parte di esponenti No Vax. La Digos ha intercettato alcuni messaggi che lanciavano il blitz e così è stato possibile bloccare sul piazzale del nosocomio un centinaio di manifestanti. Sul posto anche il portuale leader della protesta No Green Pass a Trieste, Stefano Puzzer: il Questore, Marco Odorisio, ha poi disposto per lui il foglio di via obbligatorio per tre anni.



Natale a Roma. /LAPRESSE

20,7%

gli italiani che per questo Natale spenderanno meno per i prodotti alimentari, il 33,1% risparmierà sui regali a familiari e amici, il 42,4% taglierà i fondi per viaggi e vacanze. I dati del Rapporto Censis-Tendercapital "Inclusione ed esclusione sociale: cosa ci lascerà la pandemia".

degli italiani dice di aver vissuto situazioni di forte stress psicofisico, il 58,8% di depressione, il 60,9% di ansia e paura indefinita.

Doppia sofferenza

Un carico di sofferenza psichica socialmente diffuso, che però ha colpito di più giovani e bassi redditi. La pandemia - segnata il Censis - ha generato

nuove sacche di disagio: ci sono oltre un milione di nuovi poveri nel 2020 (+21,9% rispetto al 2019). Durante la pandemia 9 milioni di anziani hanno dato sostegno economico alle famiglie di figli e nipoti. L'Italia ha tenuto grazie ai soggetti di welfare, a cominciare dallo Stato, che ha immesso nell'economia reale 60 miliardi.

SEPASUNO



SEPASUNO EVOLUTION CARDS

IL POTERE NELLE TUE MANI

Questo Natale regala magia
a te e a chi ami



CITTA'

Perugia

Da oggi le vaccinazioni per la fascia 5-11 anni

Antonello Menconi

CITTÀ Da oggi in Umbria si aprono le vaccinazioni anti-covid dei bambini di età compresa tra i 5 e 11 anni. I vaccinabili sono 50.100. Di questi 5200 sono risultati positivi dall'inizio della pandemia, mentre 1000 attualmente non sono vaccinabili perché positivi o guariti da poco. La priorità sarà per i circa 2000 bambini fragili (tra cui quelli che per reddito familiare so-

no esenti da ticket). «Si tratta di una forma di attenzione verso questi bambini - ha detto l'assessore regionale alla sanità Coletto - visto che gli aspetti socio-economici rappresentano un fattore determinante di salute. Infatti, se questi bimbi, che vivono in situazioni di disagio economico e a volte anche sociale, dovessero infettarsi, potrebbero avere più problemi nella gestione della malattia». I bambini saranno vaccinati

negli appositi punti pediatrici e in luoghi deputati separati dai percorsi per gli adulti, per i quali dall'1 al 12 dicembre sono state somministrate in Umbria 75 mila 357 dosi di vaccino.

Intanto, a partire da sabato (e sino al 6 gennaio) a Perugia ci sarà l'obbligo di mascherine anche all'aperto. L'obbligo sarà limitato ai giorni festivi e prefestivi, dalle ore 14 alle 24 e nel solo centro storico della città.

Qualità della vita: Perugia perde ben 15 posizioni
Il tema sicurezza

CITTÀ È in calo la qualità della vita a Perugia, che in un solo anno ha perso 15 posizioni nella tradizionale classifica del Sole 24 Ore basata su molteplici parametri. Perugia è scesa al 52esimo posto, peggio di Terni che è scesa al numero 46. Il lato peggiore per Perugia è la sicurezza: su 107 province è 82esima, arretrando di ben 20 posizioni rispetto allo scorso anno, anche se le denunce sono passate da 23 a quasi 20mila. C'è stato un aumento di violenze sessuali e spaccio di stupefacenti, ma male anche sul piano delle truffe, frodi informatiche e furti in abitazione. Per quanto riguarda ricchezza e consumi c'è stata una crescita del 12,5% del valore aggiunto prodotto, mentre i canoni di locazione e compravendita di immobili sono in calo. Sul piano del lavoro si è scesi di 14 posti sino alla posizione numero 60, mentre hanno tenuto servizi e socialità. Nell'ambiente da segnalare la diminuzione del 9,5% del parco veicoli. Bene il parametro per cultura e tempo libero. **AN.ME.**

Regione, si chiude il bilancio per il 2022

Approvato il bilancio di previsione del consiglio regionale dell'Umbria. Il fabbisogno finanziario per il 2022 è di circa 18 milioni 363mila euro, che servono a coprire le spese per gli amministratori regionali, per l'erogazione degli assegni vitalizi, per il personale, per i gruppi consiliari, per il Cal, dell'Istituto per la Storia dell'Umbria Contemporanea, del Centro Studi Giuridici e Politici, del Corecom, per i Revisori dei conti, il Difensore Civico, l'organismo indipendente di valutazione. **AN.ME.**

Scade l'Imu per oltre 300mila umbri

Oggi scade l'Imu che verrà pagata da oltre 300mila umbri. Il 41% di coloro che pagheranno il saldo saranno lavoratori dipendenti e pensionati. Secondo la Uilca Umbria, a fronte di un ammontare medio del saldo Imu e Tasi di 535 euro a livello nazionale (importo annuo 1.070 euro), l'importo dovuto mediamente a Perugia ammonta a 425 euro (849 euro annui), mentre a Terni si pagheranno 443 euro (885 euro annui). A Perugia è applicata l'aliquota del 10,6 per mille per immobili diversi dalla prima abitazione, mentre per le aliquote applicate alle prime case si paga il 6 per mille. La media dell'Imu e Tasi a Perugia è di 40 euro. **AN.ME.**

MONDOTTICA
Siamo diventati grandi con voi. **25° Buon Natale.**

MONDOTTICA

Via dell'Ala, 16
075.5913717

**PONTE
FELCINO**





www.gherlinda.it



GHERLINDA

AL CENTRO DELLE EMOZIONI

Tutto quello che vuoi dal

NATALE



NATI OGGI



Ivana Spagna

CRONO



1653

Oliver Cromwell è Lord protettore di Inghilterra, Scozia e Irlanda

1899

Fondazione Milan Football&Cricket Club

1991

Kazakistan indipendente dall'Unione Sovietica

1998

Usa e Gb iniziano a bombardare obiettivi iracheni

SUPERBONUS 110%



FABIO VIDOTTO

La sostituzione della caldaia

Come funziona la sostituzione della caldaia con SuperBonus 110%?

L'intervento in questione deve garantire un miglioramento energetico, secondo i requisiti previsti dalla legge, e non sempre una nuova caldaia a condensazione o una pompa di calore possono far salire l'immobile sui gradini più alti della scala delle classi energetiche. Infatti, è molto difficile fare un doppio salto di classe energetica con il solo cambio della caldaia, di solito è necessario accoppiarla ad altri interventi come il cappotto termico, la sostituzione degli infissi o l'impianto fotovoltaico.

La sostituzione di una caldaia a condensazione ha dei vantaggi garantiti: la bolletta del gas tagliata dal 20% al 50% in base alla tipologia di intervento. Ma c'è anche l'opzione pompa di calore da prendere in considerazione, che garantisce consumi energetici davvero bassi e un'elevata resa. Si tratta di macchine elettriche in grado di estrarre il calore da una fonte naturale (aria, acqua o terra) e trasferirlo all'interno dell'edificio in funzione del tipo di impianto di riscaldamento. Cosa scegliere? Dipende! È importante valutare sempre il caso specifico e il risultato che si intende raggiungere.
www.detrazionifacili.it

Photo shoot

WESTMINSTER

Un passante nei pressi di Westminster Bridge in una Londra alle prese con lunghe code per fare la dose booster di vaccino. /AP



metro

Metro è il quotidiano indipendente del mattino pubblicato dal lunedì al venerdì e distribuito gratuitamente. Registrazione RS Tribunale di Roma 254/2000. ROC: numero 18799 Editore: N.M.E. - New Media Enterprise Srl.

Chief Executive: **ALESSANDRO TOZZI**
Publishing Coordinator: **SALVATORE PUZZO**
Advertising Coordinator: **STEFANO PICCIRILLI**
Production Manager: **GRAZIANO STAFFA**

Direttore Responsabile: **STEFANO PACIFICI**
Caporedattrice: **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

PUBBLICITÀ Locale:
A. Manzoni & C. S.p.A
www.manzoniadvertising.it

Milano e provincia:
Via Giovanni Gioacchino Winckelmann 1, 20146 Milano, Tel.: 02.574941 - 02.57494571

Torino e provincia:
Via Lugario, 15, 10123 Torino, Tel.: 011.6565111

Bologna e provincia:
viale Silvani 2, 40122 Bologna, Tel.: 051.5283811

Perugia e provincia:
Via Pieveaiola 166/1/6, 06132 Perugia, Tel.: 075.5288741

Roma e provincia:
via Cristoforo Colombo 90, 00147 Roma, Tel.: 06.514625802 - 06.514625817

PUBBLICITÀ Nazionale e Web:

Take Rate s.r.l.
advertising@takerate.com
Via Nazario Sauro, 9/a
23100 Sondrio
Tel. 339.6490229 - 366.5656462

Responsabile del trattamento dati (D.Lgs. 196/2003): **Stefano Pacifici**
Stampa: **LITOSUD SRL**
via Carlo Pesenti 130, 00156 Roma - Via Aldo Moro 2, 20160 Pessano Con Bornago (MI)

LA FRASE

“ Il Covid? E' stato terribile. Ho ancora effetti collaterali ”
Billie Eilish
Cantautrice

IL NUMERO



8.000

In miliardi di yen (circa 62 miliardi di euro), quanto Toyota ha impegnato nell'elettrificazione delle sue automobili entro il 2030.

METROGOSSIP



VALERIA BOBBI

Belen mano nella mano con Morrone

Persino gli appassionati di gossip fanno fatica a stare dietro agli scoop che riguardano la vita sentimentale di Belen Rodríguez. L'avevamo lasciata in crisi (sì, no forse), poi apparentemente rientrata, con il papà della sua seconda figlia, Antonino Spinalbese, di cui però si è persa traccia nei social di Belen già da qualche settimana. E se le voci di una rottura erano rientrate dopo una fuga romantica a Parigi e alcuni scatti insieme dietro al passeggino, ecco che Belen viene fotografata mano nella mano insieme a un altro di sera in un ristorante milanese. Il nuovo flirt



è l'attore Michele Morrone, noto soprattutto per il ruolo nel film erotico "365". Trentuno anni, originario di Bitonto, Morrone vanta quasi 13 milioni di follower, più dei 10 milioni di Belen, e una carriera che dalla recitazione lo porta al canto. Già lo scorso anno, prima dell'inizio della storia con Antonino, Belen e Michele erano finiti insieme sulle pagine di gossip perché si vociferava di una loro breve liaison. Voci che Morrone aveva liquidato piuttosto malamente, asserendo che Belen non fosse il suo tipo di donna. Evidentemente ha cambiato idea

PUBBLICITÀ LOCALE
A. MANZONI & C. SpA
www.manzoniadvertising.it

MILANO E PROVINCIA
via G. Gioacchino Winckelmann 1 - 20146 Milano
tel.: 02.574941 - 02.57494571

TORINO E PROVINCIA
via Lugario 15, 10123 Torino - tel.: 011.6565111

BOLOGNA E PROVINCIA
viale Silvani 2 - 40122 Bologna - tel.: 051.5283811

PERUGIA E PROVINCIA
via Pieveaiola 166/1/6 - 06132 Perugia
tel.: 075.5288741

ROMA E PROVINCIA
via Cristoforo Colombo 90 - 00147 Roma
tel.: 06.514625802 - 06.514625817

PUBBLICITÀ NAZIONALE E WEB
TAKE RATE Srl
advertising@takerate.com
via Nazario Sauro, 9/a - 23100 Sondrio
tel. 339.6490229 - 366.5656462



Calcio e Covid: è mal d'Africa

CALCIO Coppa d'Africa accherchiata. Da una parte il Covid, dall'altra i club europei. L'edizione 2022 della massima manifestazione calcistica continentale africana, in programma in Camerun dal 9 gennaio al 6 febbraio 2022, rischia seriamente di saltare.

L'associazione dei club europei (Eca) ha minacciato la Confederazione africana di non liberare i giocatori per la mancanza di un protocollo sanitario adeguato e per i timori sulle restrizioni ai viaggi legate alla pandemia. A pesare sarebbero anche le pressioni di molti club, soprattutto inglesi. Oltre a non essere a disposizione per un mese, i calciatori della Premier League dovrebbero infatti fare una quarantena al rientro.

Premier sotto assedio

Non che in Premier le

Rischia di saltare la Coppa in Camerun. Club inglesi in pressing



Osimhen, nigeriano, è infortunato: non avrebbe disputato la Coppa d'Africa. Ma Koulibaly, senegalese, sì. /LA PRESSE

cose vadano bene. Il Carlington Training Complex ieri era ancora chiuso. Il quartier generale del Manchester United, una manciata di chilometri a

sud ovest della più grande città industriale d'Inghilterra, ha dovuto chiudere per Covid. Stessa cosa di quanto accaduto una settimana prima all'Enfield

training Center di Londra, casa del Tottenham. E così, i club di punta hanno concordato misure più severe in una settimana in cui due partite della mas-

sima serie - Tottenham-Brighton e Brentford-Manchester United - sono state rinviate a causa di casi positivi di Covid. Tra i giocatori, i casi di positivi-

tà sono 42. I club vogliono evitare altri rinvii. Le nuove misure richiedono agli spettatori di fornire la prova della vaccinazione completa o di un recente test di flusso laterale negativo

Modric e Marcelo

Intant anche i giocatori del Real Modric e Marcelo sono risultati positivi.

Il quadro che cambia

Cosa succederebbe se non si disputasse la Coppa d'Africa? Il Milan potrebbe contare per quattro gare su Bennacer (Algeria), Kessié (Costa d'Avorio), Ballo Touré (Senegal). Il Napoli su Koulibaly (Senegal), Zambo Anguissa (Camerun), Ounas (Algeria). Ed il Liverpool per esempio potrebbe gestire le batterie di Salah e Manè in vista del doppio confronto di Champions con l'Inter.

la tua casa al mare a due passi da Roma

Il tuo appartamento a partire da soli € 37.000 circondato da un grande parco verde condominiale. Gli appartamenti bilocali e trilocali sono raggiungibili con ascensore e dotati di porta blindata, riscaldamento autonomo, terrazzo esclusivo chiuso a veranda. Completa ciascuna proprietà un posto auto di pertinenza cui si accede con cancello carrabile motorizzato. Ottima soluzione sia come Casa vacanza che come abitazione principale in considerazione anche dei comodi collegamenti con Roma che si raggiunge in treno e in bus in soli 45 minuti. Il bus navetta che parte proprio direttamente dal Centro Residenziale Zodiaco porta in 10 minuti ai Lidi attrezzati a alle spiagge bianche contraddistinte dalle tipiche dune mediterranee, acque recentemente insignite dalla Bandiera Blu di alta balneabilità. Accanto agli appartamenti è sito il Centro Commerciale Zodiaco che mette a disposizione in un unico luogo tante attività commerciali per offrire una esperienza positiva di gradevole shopping. Il Centro è dotato di un grande Supermercato, un Polo commerciale tecnologico, numerosi negozi di abbigliamento e calzature, nonché ristoranti e bar, tabacchi e farmacia. Classe energetica G.



POLIDOMUS 3000

Vendesi o affittasi a persone referenziate

0645543269

Lazio, Pedro torna in gruppo

CALCIO Dopo il rientro di Zaccagni (fermato da una contusione ad un polpaccio) e di Luis Alberto (risentimento al flessore della coscia destra), ieri a Formello anche Pedro è tornato a lavorare in gruppo. Il risentimento al polpaccio è un ricordo, e domani sera alle 18.30 all'Olimpico contro

il Genoa lo spagnolo è in ballottaggio per una maglia con Felipe Anderson. In casa Genoa, invece, sicuramente out Cassata, Rovella e l'ex Fares. L'ex Caicedo è in dubbio. Sui social ieri non tutti i tifosi hanno festeggiato l'annuncio rinnovo di Sarri fino al 2025.



Smalling, la Roma ci spera

CALCIO Chris Smalling sarà convocato per la trasferta di sabato alle 15 a Bergamo contro l'Atalanta. Il difensore inglese aveva accusato un nuovo problema muscolare contro Lo Spezia, ma potrebbe farcela per sabato. Molto più probabile la presenza al Gweiss Stadium di un altro di-

fensore, Ibanez, pure lui uscito malconco dal match contro i liguri. Nel frattempo Mourinho ha annullato la tradizionale cena di Natale, che si sarebbe dovuta tenere ieri sera. Il tecnico portoghese non vuole distrazioni ed ha preferito concedere ieri un giorno di riposo ai suoi.

ALVINI RECUPERA MOLTI INFORTUNATI

Derby con la Ternana Grifo, i big disponibili

Antonello Menconi

CALCIO Cresce l'attesa per il derby di domenica (ore 16.15) tra Perugia e Ternana, andando verso il sold out sugli spalti del Curi (7581 posti, con capienza ridotta causa Covid e motivi di sicurezza). Il settore di Curva Nord è andato esaurito (complice il mini-abbonamento per le tre gare interne di dicembre) sin dal primo giorno di prevendita, ma è destinato ad essere completato in queste ore anche il settore di gradinata. La biglietteria resterà aperta sino a sa-

bato, la mattina dalle 10 alle 13 e il pomeriggio dalle 16 alle 19. Domenica invece sarà chiusa per motivi di sicurezza. La società biancorossa raccomanda «di evitare assembramenti, di indossare la mascherina e munirsi di documento d'identità». Il tecnico Alvini potrà recuperare gran parte degli assenti nella gara di domenica a Parma (1-1 con gol di Sgarbi, premiato come "Miglior Grifone") ed anche Curado, che era uscito per infortunio. Infatti, Angela, Santoro, Ghion e Murgia sono tornati a lavorare

con maggior intensità, per cui dovrebbero essere disponibili. L'unico certamente assente sarà l'ex Carretta, vittima di una ricaduta ad un acciaccio muscolare dopo era rientrato ad allenarsi insieme ai compagni. A dirigere il derby sarà Marco Guida di Torre Annunziata, internazionale dal 2014 e reduce dagli impegni stagionali in Champions ed Europa League. Duep recedenti del Grifo con lui (vittorie per 1-0 con l'Arezzo in Serie C nel 2008/2009 e quest'anno con il Brescia con rigore di De Luca).



Marcos Curado. /LAPRESSE

VOLLEY

Bartoccini in cerca di punti

VOLLEY Campionato difficile nell'A1 di volley femminile per la Bartoccini Fortinfi Perugina, al penultimo posto dopo la sconfitta in casa con Monza. Sabato (ore 20.30, diretta Raisport) l'occasione del riscatto sarà a Cuneo. «Contro Monza ci è mancato quel pizzico di cinismo che avrebbe potuto fare la differenza - ha ammesso la giocatrice Bintu Diop - ma questa settimana per noi è stata importante sul piano dell'impegno per preparare al meglio la gara di Cuneo prima e quella con Casalmaggiore in casa il 26 dicembre». AN.ME.

La Paesana

Da 30 anni sulle vostre tavole

Piazza 40 Martiri, 15 - Gubbio
Via Castel d'Alfiolo, 42 - Padule
www.pastafrescapaesana.it



A Natale regala le nostre strenne

GRUPPO GRIFO AGROALIMENTARE

Strada dei Loggi, 59 - 06135 - Ponte San Giovanni (PG)



075.597021



www.gruppogrifo.it



strenne@grifolatte.it



www.gruppogrifo.it/shop



«Super Greg» Paltrinieri. /LAPRESSE

Paltrinieri & Co. vincono la staffetta

NUOTO Le finali delle World Series di Abu Dhabi si sono aperte con il successo della squadra italiana nella staffetta 4x1,5 km. Martina De Memme (17'23"8), Giulia Gabbrielleschi (17'24"6), Domenico Acerenza (16'10"6)

e Gregorio Paltrinieri (15'49"9) hanno nuotato in 1h06'49"1, precedendo l'Ungheria seconda in 1h06'51"7 e la Germania terza e più distante in 1h07'29"9. Ad eccezione di De Memme (assente Rachele Bruni) è la stessa formazione che ha vinto l'oro europeo a Budapest lo scorso maggio ma la prova a squadre era sulla distanza di 4x1,25 km. Tra i protagonisti ha parlato proprio Super Greg: «In questo inizio di stagione ho deciso di focalizzarmi di più

sulla piscina piuttosto che sulle acque libere, per questo domani (oggi, ndr) non farò la 10 km. Qui le condizioni sono sempre ideali: acqua calma e calda. Insomma è un piacere gareggiare ad Abu Dhabi. Sapevo che sarei arrivato allo sprint con Rasovszky e nel finale ho dovuto strappare perché lui ha uno spunto notevole in volata. È andata bene. Adesso il mondiali in vasca corta: cercherò di fare il possibile. Speriamo bene: ho lavorato tanto».

MILANO-CORTINA 2026

Malagò mette fretta S. Giulia, Sala sereno

Il n°1 del Coni teme forti ritardi, il sindaco lo rassicura

GIOCHI «La costituzione dell'agenzia, la parte pubblica, mentre la Fondazione è il comitato organizzatore degli eventi, è partita 19 mesi dopo il momento in cui abbiamo vinto i Giochi. Non è un problema finanziario, è un problema di mettere a terra i progetti. E ora è una corsa contro il tempo». Lo ha detto il presidente del Coni, Giovanni Malagò, ieri, alla presentazione delle iniziative culturali collegate alle



«Abbiamo un masterplan che, malgrado strattonature da varie parti, è rimasto praticamente inalterato nel rispetto della credibilità del progetto. Siamo anche molto felici di essere anche finiti nel corridoio del Pnrr ma ora è una corsa contro il tem-

po», ha aggiunto. Ma le preoccupazioni di Malagò sono anche altre, e riguardano da vicino la città e la giunta di Milano e Cortina 2026. «L'inaugurazione (tutti gli impianti dovranno essere pronti per i "test event" di gennaio 2025): «La cerimonia inaugurale sarà a San Siro, qualsiasi San siro esca, che sia vecchio, nuovo o ristrutturato. Ma non possiamo rischiare ci sia una situazio-



A sinistra il presidente del Coni, Giovanni Malagò. /LAPRESSE

ne di cantiere», aveva già detto, aggiungendo che il punto focale è però l'arena di Santa Giulia, il Pala Italia delle gare su ghiaccio: «In assoluto, in termini temporali, il problema più significativo del dossier». Su questo, una risposta è giunta ieri dal

sindaco Sala. A inizio gennaio convocherà tutte le parti interessate, Coni, gli sviluppatori di Santa Giulia e la società a cui è stato affidato il PalaItalia, chiudendo tranquillo: «Ho sentito Malagò. Le preoccupazioni vanno razionalizzate».

COPPA DEL MONDO

Uomini-jet fanno prove sul Saslong

SCI Primo allenamento ufficiale, ieri, per gli uomini-jet di Coppa del mondo sul mitico Saslong della Val Gardena in vista della discesa maschile di sabato 18 dicembre, che sarà preceduta domani dal supergigante. Il miglior tempo è stato realizzato nettamente dallo statunitense Ryan Cochran-Siegle (secondo nel 2020), davanti allo svedese Monsen e al francese Clarey. Buoni i riscontri degli azzurri più attesi: Innerhofer 10°, Paris 11° e Casse 15°. Intanto, la FIS ha confermato anche le tre gare di Bormio del 28-30 dicembre.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

PETAS > LAZIENDA DI COGNOLNO A COLLI (VERONA) SI È IMPOSTA NEGLI ANNI CON GRANDI E INNOVATIVI PROGETTI PER COMMITTENTI DI LIVELLO

Un ruolo chiave in Italia e all'estero per la riqualificazione urbana

In un mondo in costante evoluzione anche il settore edile si è dovuto adeguare, e in questo senso c'è chi ha saputo passare in modo più effettivo di altri dal semplice capire le nuove direzioni in questo mercato, all'implementare strategie veramente al passo coi tempi. Figura chiave oggi è dunque quella del general contractor, preposta all'ottimizzazione di tempi e costi di tutti i processi di costruzione e qualificazione. E tra i leader in questo ramo d'attività in Italia ma anche all'estero vi è Petas, che partendo dal veronese è stata protagonista dal 2004 di una scalata che l'ha vista trasformarsi da piccola realtà di facility management a protagonista nel mercato dei grandi progetti immobiliari e delle scenografie.



le francese. Ma il portfolio della società mostra altri progetti internazionali come il "flagship store" di Dolce & Gabbana a Cannes, nel Boulevard de la Croisette, e realizzazioni in Germania, Olanda, Dubai, Bruxelles e Madrid.

PROGETTI IN ITALIA

E in Italia? Sono ovviamente tantissimi i contributi per la progettazione e riqualificazione di gradi edifici e aree urbane. A Roma, per esempio, Petas ha operato come general contractor presso il nuovo molo di Fiumicino, in particolare nell'allestimento del nuovo duty free da 3000 metri quadri. L'anima veronese dell'azienda si è invece manifestata in un progetto di grande impatto per la città scaligera. Qui infatti sorgerà a breve la prima area sostenibile europea certificata dal Green Building Council. Si tratta del Plays Center, maxi impianto sportivo e di svago sottoposto la cui realizzazione è sottoposta a paletti molto stringenti in termini di sostenibilità. Sono solo alcuni esempi, ma che testimoniano la dimensione che Petas ha saputo raggiungere rispondendo alle esigenze dei grandi committenti. Come ricorda Stefano Magrini, oggi è sempre maggiore la richiesta di competenze complete e flessibilità, garantite in modo effettivo quando all'interno del progetto i rapporti possono essere gestiti con unico interlocutore.

L'ESPANSIONE

Alla guida dell'azienda con sede centrale a Cologno ai Colli (Verona) vi sono i coniugi Stefano Magrini e Sabrina Fratta, che oggi rappresentano un punto di riferimento tra i general contractor del nostro Paese. L'estensione dell'attività su due importanti sedi operative a Milano e Roma permette a Petas di lavorare su tutto il territorio nazionale, con un mercato di riferimento composto principalmente da fondi di investimento e gruppi assicurativi. La riqualificazione di grandi immobili o addirittura intere aree in contesti urbani ne rappresenta il core business e come racconta lo stesso Stefano Magrini, i semi piantati in Italia hanno dato frutto anche fuori dai confini nazionali.

Lavorare nel facility management per anni ha consentito all'azienda di maturare una forte esperienza e una capacità di gestione anche burocratica dei progetti. Ciò le ha permesso di portare a termine un progetto di rilievo internazionale per la Fondazione Louis Vuitton a Parigi, con la realizzazione e tematizzazione di un cinema, un teatro e una boutique. Si è trattato dell'apertura di nuovi scenari, che hanno visto Petas impegnata con i suoi operatori a Disneyland Paris, il Parco Asterix e per il nuovo studio di Disney Channel, sempre per restare nella capita-

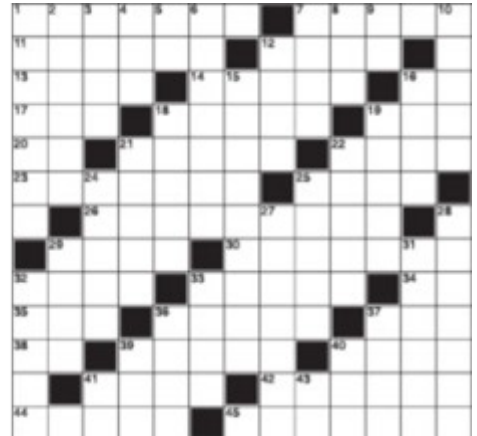
Parole crociate

Orizzontali

1. Cadevano il primo del mese 7. Ballo 11. La de Crècy amata dal dottor Swann 12. Opera di Verdi ambientata in Egitto 13. Turner del cinema 14. Schiave 16. Metà di meno 17. Andata in breve 18. Una Flavia del video 19. L'Ami di Maupassant 20. Sono pari nell'abito 21. Si dice di persona ipocrita e infida 22. Il fiume dell'oblio 23. Una varietà di caffè 25. Una Alessia della TV 26. Un vino laziale 29. Sportello di armadio 30. Ippodromo milanese 32. Compare sul viso di molti adolescenti 33. Zona attorno Trieste 34. Principio d'ordine 35. Secco nei liquori 36. Il nome della Osiris 37. Esclamazione di dolore 38. In fondo al piede 39. Balzi 40. Ripara il capo del guerriero 41. È figlio di un asino e di una cavalla 42. Città sulla Loira 44. Scrisse "Il padrone delle ferriere" 45. Quella di Ponente comprende Alassio.

Verticale

1. Uccelletto tropicale 2. Opportuno 3. L'ardore nel lavorare 4. Una "E" greca 5.



Non Trasferibile 6. Completamente disabitate 7. Attore con i fan 8. Il dio dell'oltretomba 9. In Cina e in Nepal 10. Biblica prima vittima 12. Si impara e si mette da parte 15. Mossa degli scacchi raramente usata 16. Storica città della Lorena 18. Dea romana protettrice del focolare domestico 19. L'Orietta della canzone 21. Stanghette di occhiali 22. Bollito in acqua 24. Hill, compianto comico inglese 25. Refettorio aziendale 27. Lo stadio di Parma 28. Vanitosa e arrogante 29. Di odore aspro 31. Il regista di "La mia not-

te con Maud" 32. Un saluto definitivo 33. Diminuzione 36. Il nome di Disney 37. Elevate 39. Scrisse "I misteri di Parigi" 40. Lo fondò Mattei (sigla) 41. Si ripetonono nei monumenti 43. Il cuore del travet.

Soluzione



EP MEDICA > L'AZIENDA DI FUSIGNANO (RAVENNA) È SPECIALIZZATA IN DISPOSITIVI PER IL LAVAGGIO NASALE, GRAZIE AI QUALI SI RIDUCE L'INCIDENZA DI MALATTIE RESPIRATORIE

L'alleato per la cura dell'igiene nasale

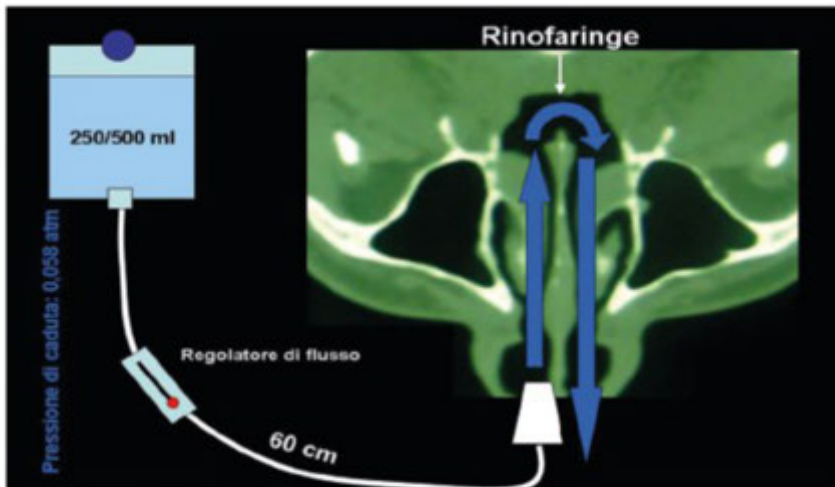
Che il naso sia la porta d'ingresso delle vie respiratorie è cosa nota a tutti, così come il fatto che tenerlo pulito sia fondamentale. Eppure questa norma di buon senso spesso viene dimenticata o sottovalutata, anche se l'emergenza sanitaria da Covid-19 ha riaperto una certa attenzione sul tema. Ma in che modo possiamo prenderci cura del nostro naso? Un esempio è fornito da Eleuterio Pollini, alla guida della ravennate EP Medica Srl, secondo il quale l'attenzione verso la corretta igiene nasale, in termini di cura e di prevenzione, viene oggi più che mai rimarcata da numerose evidenze scientifiche. Sono infatti tanti gli studi che dimostrano quanto l'igiene nasale sia importante, a ogni età, non solo per prevenire o curare il semplice raffreddore, ma anche in presenza di patologie più severe e allergie respiratorie, per favorire una migliore respirazione e preparare la mucosa ad accogliere meglio la terapia farmacologica adeguata, amplificandone l'efficacia. Un esempio? I benefici che le irrigazio-

ni nasali hanno nel trattamento della sinusite, un'infiammazione della mucosa che riveste i seni paranasali di cui soffre l'8 per cento della popolazione italiana.

UN SISTEMA EFFICACE
L'azienda di Fusignano (RA) dal 2007 si occupa di prodotti dedicati prevalentemente alla cura e prevenzione di malat-

La sinusite è una delle patologie per le quali si riscontrano i maggiori benefici

tie respiratorie. Uno sforzo che ha dato vita alla vasta gamma di dispositivi per il lavaggio nasale Nasir; tra cui Doccia Nasale Nasir, il sistema a caduta con sacca, ventosa e deflussore. Una soluzione per chi cerca un modo facile, sicuro e indolore per contrastare l'accumulo di muco nelle cavità nasali.



UNA REALTÀ A CONDUZIONE FAMILIARE GUIDATA DA ELEUTERIO POLLINI E LA FIGLIA ELEONORA

PER TUTTA LA FAMIGLIA

Rimedi validi anche sotto i tre anni di età



La vasta gamma di prodotti destinati all'igiene nasale quotidiana sviluppata da EP Medica, come racconta l'amministratore unico dell'azienda ravennate Eleuterio Pollini, abbraccia tutta la famiglia, a partire dal sistema di irrigazione nasale Nasir Baby, ideato per la fascia da zero a tre anni. Un periodo delicato questo, nel quale il bambino, non ancora in grado di soffiarsi il naso autonomamente, è maggiormente esposto a un accumulo di muco, il quale comporta una predisposizione all'attacco di virus e batteri, oltre alle difficoltà che, un nasino tappato potrebbe creare durante le poppate o il riposo notturno. Il kit Nasir Baby, contenente una sacca da 250 ml di soluzione fisiologica, una siringa senza ago da 5 millilitri e il pratico e morbido beccuccio anatomico, rende semplice la pratica dell'irrigazione nasale nei più piccoli, aiutando a liberare le prime vie aeree del bambino più efficacemente rispetto all'utilizzo dei tradizionali flaconcini. Da qui si vince lo sforzo a 360 gradi di una piccola realtà a conduzione familiare, il cui cuore pulsante è rappresentato da Eleuterio Pollini e la figlia Eleonora, all'interno della quale sono stati accolti giovani collaboratori cresciuti passo dopo passo, divenendo allievi del benessere e della cura.

**La tua salute
il nostro impegno**

epmedica.it

E.P. MEDICA, LA LIBERTÀ DI RESPIRARE

Fondata nel 2007, E.P. MEDICA srl opera nel settore medicale, offrendo prodotti dedicati prevalentemente alla cura e prevenzione di malattie respiratorie, avvalendosi della collaborazione e sostegno di professionisti di altissimo livello nei settori di pediatria, allergologia, otorino e pneumologia. Competenza, affidabilità e passione rappresentano per l'azienda da sempre elementi fondamentali. E.P. Medica ha a cuore la salute e la sicurezza dei propri clienti, e i nostri prodotti, innovati continuamente, sono rigorosamente testati seguendo le normative vigenti a garanzia della qualità. Inoltre, i nostri dispositivi sono studiati su misura per rispondere all'esigenze dei nostri clienti, a tal fine abbiamo ideato un'ampia gamma di prodotti. Riscopri la tua libertà di respirare con la linea di lavaggi nasali Nasir Doccia Nasale con soluzione isotonica, Iperotonica e Plus con Acido ialuronico, Nasir Rapid e Nasir Baby.

E.P. Medica Srl
Via Santa Barbara, 200 - int. 15 - 48034 Fusignano (Ra)
Tel/Fax: 0545 189 3255
www.epmedica.it

FOCUS

SALUTE



/METRO

Publicato il manifesto contro il dolore cronico

Luisa Mosello

ROMA No alle sofferenze provocate dal dolore cronico. Si all'attenzione dovuta a quanti ci devono convivere e nella maggior parte dei casi vengono ignorati. Per questo è stato stilato un Manifesto sociale contro la sofferenza rivolto alle istituzioni, messo a punto dalla Siaarti, Società italiana di anestesia, analgesia, rianimazione e terapia intensiva. «Un milione di italiani - sottolinea il presidente Antonio Giarratano - soffre oggi

L'esperienza personale

L'esperienza del dolore è sempre personale ed è influenzata da fattori biologici, psicologici e sociali. Secondo la nuova definizione della International association for the study of pain «è una spiacevole esperienza sensoriale ed emozionale associata a, o che assomiglia a quella associata a, un danno tissutale attuale o potenziale».

di dolore cronico severo e noi non possiamo accettare che le criticità nelle vite quotidiane di questi cittadini siano dimenticate. Abbiamo deciso pertanto di presentare un Mani-

esto concentrato sul diritto irrinunciabile dei cittadini alla terapia del dolore, perché intendiamo insieme a tante società scientifiche alzare il livello di attenzione verso una condi-

zione diffusa e drammatica di sofferenza». Dieci le azioni individuate come "necessarie". Riguardano l'accesso alla terapia del dolore come "diritto esigibile" che sia "diffuso, omogeneo, correttamente dimensionato e senza attese. Un diritto per le maggiori fragilità, assicurato da competenze multidisciplinari, basato sulla ricerca. E ancora: supportato da tecnologie digitali, monitorato e comunicato. Il documento in questione è stato condiviso, firmato e sostenuto da di-

verse Società scientifiche. Fra le tante l'Associazione Italiana di Fisioterapia, quella dello Studio sul Dolore, Italia Longeva. Fino a Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere. Spiega la presidente Francesca Merzagora: «Il tema del dolore cronico è da sempre attenzionato dalla Fondazione in considerazione delle vaste dimensioni epidemiologiche e dell'impatto altamente invalidante dal punto di vista psico-fisico, socio-relazionale e lavorativo».

Riabilitazione dopo l'ictus

ROMA Delle persone colpite da ictus in Italia un terzo avrebbe bisogno di ricevere terapie riabilitative subito dopo il ricovero, anche se solo il 18% dei malati riesce ad usufruirne. Oltre il 53% ritorna a casa dopo le dimissioni ospedaliere. È quanto è emerso dal recente congresso dell'Associazione Italiana Ictus in cui è stata sottolineata la necessità di potenziare la fase di riabilitazione per migliorare l'assistenza ai malati.
LU. MOS.



Pagina
in collaborazione
con ADNKRONOS SALUTE

Tecnorame^{SRL}

Recupero e trattamento cavi elettrici

Zona ind. lè Bufaloro 19/A - TORGIANO (PG)

Tel./fax 075 9880111



www.tecnoramesrl.it - info@tecnoramesrl.it

FRANTOIO BERTI > OLIO DA QUATTRO GENERAZIONI

Rispetto per la tradizione e legame con il territorio

L'olio è l'elemento principe della dieta Mediterranea. La sua delicatezza e i suoi bassi contenuti di grassi consentono di creare piatti equilibrati e gustosi.

Non si useranno più animali come muli o mucche per far ruotare le pesanti molazze in pietra per la preparazione della pasta di olive, da cui sarà poi estratto l'olio, ma di sicuro il frantoio della famiglia Berti non ha perso il fascino di una lunga tradizione.

Da quattro generazioni, infatti, l'Azienda Agricola Berti, con il proprio frantoio del XIX secolo interamente ristrutturato, si dedica con passione e professionalità alla produzione di olio extravergine di oliva.

I poderi si estendono tra le verdi colline che circondano Perugia, nelle frazioni di Olmo, Fontana e Lacugnano, con una superficie complessiva di oltre 30 ettari con oliveti sia secolari che giovani, vigneto e produzioni tradizionali.

La storia della famiglia Berti racconta l'amore per il proprio territorio.

L'antico frantoio è ora nelle mani di Adamo e dei figli Luca e Silvia, che hanno scelto di coltivare in biologico nel pieno rispetto della natura e della genuinità dei prodotti, e per fornire sicurezza e qualità alimentare garantite e certificate. L'azienda agricola è anche Fattoria Didattica dal 2010, per educare anche i bambini fin dalla propria infanzia al rispetto dell'ambiente e al consumo critico e consapevole.

La famiglia Berti promuove infatti



LUCA E SILVIA BERTI NEL LORO SPACCIO AZIENDALE

le giornate "contadini per un giorno", in concomitanza con la stagionalità delle produzioni, in particolare modo la vendemmia e la raccolta delle olive, in cui i più piccoli possono vivere in prima persona tradizioni che si stanno sempre più perdendo.

A Olmo di Perugia, sede del frantoio e della fattoria didattica, c'è anche il punto vendita dell'azienda che promuove la vendita diretta delle proprie produzioni agricole.

PROVENIENZA CERTA

Per chi valuta così seriamente l'attaccamento al territorio è fondamentale essere in grado di fornire ai clienti certificazioni che attestino la bontà della propria filiera. Per questo la famiglia Berti aderisce a "Campagna Amica", progetto di Coldiretti per consentire ai consumatori di trovare prodotti agricoli di provenienza certa e garantita. Tutta questa attenzione per tracciabilità e cura delle materie prime si riflette

poi sul prodotto finale. L'olio è infatti l'elemento principale della dieta Mediterranea e alimento indispensabile per tutti i principali piatti della tradizione contadina: la sua qualità è fondamentale per il benessere del corpo.

Oltre ad acquistare l'olio direttamente in azienda, e farsi promotori di un acquisto a km. 0, senza cioè passare da intermediari, è possibile anche farselo spedire comodamente a casa, sia in Italia che all'estero.

FATTORIA DIDATTICA

Un patrimonio da conservare e trasmettere ai più giovani

Il frantoio Berti non è solo un laboratorio di produzione di olio pregiato ma anche una realtà che si fa carico di tramandare conoscenze ed ispirare le giovani generazioni ad un'attività che ha un grande legame con il territorio. Conoscere la storia di come un piccolo frutto viene trasformato in un grande olio è possibile grazie all'apertura di un centro didattico, riconosciuto poi come Fattoria Didattica dalla Regione Umbria nel 2010 grazie al suo successo. Sono stati infatti attivati percorsi che prevedono la visita dell'intero complesso aziendale, accompagnata da un esperto che spiega tutte le fasi di lavorazione dalla raccolta delle olive all'ottenimento del pregiato olio. Le visite si rivolgono sia ad un pubblico più giovane, grazie alle collaborazioni sviluppate negli anni con scuole e Università di Perugia, sia a grandi appassionati e curiosi che si vogliono far coinvolgere nei segreti di tutta la filiera olivicola. La visita si conclude nell'elioteca, al sala ricavata nell'antico deposito dove in origine veniva conservato l'olio in orci di terracotta. Qui si procede ad assaggiare i prodotti del lavoro della famiglia Berti, imparando a riconoscere le diverse sfumature degli oli e capendo quali sono i migliori abbinamenti da proporre in tavola.

frantoio BERTI
Perugia
AZIENDA AGRICOLA FATTORIA DIDATTICA

AZIENDA AGRICOLA e FRANTOIO BERTI
Via Trasimeno Ovest, 173 - 06132 OLMO - PERUGIA - ITALIA
Tel. +39 335 7755837 - www.facebook.com/frantoioberti

L'Azienda Agricola e il Frantoio Berti proseguono gli investimenti in nuovi impianti di Uliveti Bio, Virus Free e nuovi macchinari a tecnologia elevata per garantire l'estrazione attenta e dettagliata di Olio EVO di qualità a alto valore nutraceutico.

La Fattoria Didattica e il Punto Vendita "Campagna Amica" della Società Agricola Berti sono disponibili a accogliere visite guidate, degustazioni e clienti. Spedizioni e consegne a domicilio.

Torna MasterChef col trio stellare

TV «Il regalo più bello? Quello che mi chiede mio figlio ogni volta che mi propone: "Papà, impastiamo insieme?" Al di là di questo, a MasterChef ci sono altrettante storie emozionanti che riguardano i concorrenti e che mi hanno arricchito dandomi motivi di riflessione». Così Antonino Cannavacciuolo alla presentazione della nuova edizione di Masterchef Italia, il cooking show da stasera su Sky e Now, di cui il cuoco è giurato assieme a Bruno Barbieri e a Giorgio Locatelli. «Masterchef è una macchina perfetta anche grazie a questo trio che scherza da mattina a sera». Parola di Chef!



Chef Antonino Cannavacciuolo tra i colleghi Locatelli e Barbieri.

Sergio Marchionne, la storia secondo Micciché su Rai 3

TV Italiano d'origine e canadese di formazione, al vertice della più grande azienda italiana sull'orlo della bancarotta, in 3 anni mette in ordine i conti... Ma chi è stato, in realtà, Sergio Marchionne? Il docu di Francesco Micciché ne racconta la storia: il 17 dicembre ore 21.25 su Rai 3 e Rai Play.

SHOWS

CAROLINA VICTORIA BENVENGA

«Da influencer dico: mai prendersi troppo sul serio!»

Orietta Cicchinelli

TV Attrice e conduttrice, volto della tv dei ragazzi, cantante e autrice beniamina dei più piccoli e non solo. Carolina Benvenza, social star e influencer (il suo canale Youtube ha 470 milioni di visualizzazioni, 510mila iscritti), il 24 dicembre dedica uno speciale di *Carolina e Topo Tip* al Natale, su Rai Yoyo. **Carolina che effetto fa essere una "potente influencer"?** «Un bellissimo effetto, ma ne sono poco consapevole. Sono solo felice che le persone abbiano ricevuto con gioia il progetto e che

lo seguano sempre con tanto entusiasmo! Continuerò a mettercela tutta con contenuti di qualità, sempre più belli e in linea per il mio pubblico». **Come inizia il suo viaggio da attrice super-social?** «A 8 anni sui set cinematografici, senza mai fermarmi. Passando da film a fiction per le maggiori reti generaliste, approdando nel 2012 a Rai Ragazzi, dove ho scoperto il mondo kids. Qui ho affinato l'arte della comunicazione verso questo pubblico così delicato, e ho poi trasportato tutto sui social e su YouTube, grazie alla

collaborazione con Sony Music e Studio Bozzetto». **La ricetta di Carolina per essere veramente social?** «Non tradire mai se stessi, trasmettere positività e verità nei limiti, ovviamente, del rispetto verso la collettività. È mai prendersi troppo sul serio!» **Un regalo che le piacerebbe trovare sotto l'albero di Natale?** «Voglio solo stare con la mia famiglia e sapere che quest'anno potrò farlo, al contrario dello scorso Natale, bloccata fuori regione, lontana da loro. Sarebbe già questo un gran bel regalo per me!».



L'attrice Carolina Victoria Benvenza, conduce Topo Tip su Rai Yoyo.

L'oroscopo di metro

www.metronews.it

Ariete 21/3-20/4

Siete energici, speranzosi e sentite di poter ottenere tutto quello che desiderate. Sfruttate questo momento senza nessuna titubanza. In amore cercate di mettere dei punti o il vostro rapporto affettivo vi piacerà sempre meno.

Toro 21/4-21/5

In questi giorni il vostro senso degli affari e la capacità di creare nuovi contatti vi permetterà di risolvere una serie di incombenze. Evitate di mescolare lavoro e situazioni affettive. Questioni familiari all'orizzonte.

Gemelli 22/5-22/6

Continuano le giornate favorevoli sia per gli impegni che state portando a termine sia per le soddisfazioni che vi verranno dalle piccole cose. Novità in campo affettivo per chi è single e cerca l'anima gemella.

Cancro 22/6-22/7

Questa giornata non passerà per nulla inosservata: difficoltà sul lavoro e negli affetti potrebbero innervosirvi e rallentare i vostri programmi. Unica consolazione attendere che arrivi la sera per rilassarsi e divertirsi un po'.

Leone 23/7-22/8

Le cose stanno cambiando e non capite proprio se in meglio o in peggio. Capacità di giudizio e fiuto vi indicheranno la strada giusta. Per i single possibilità di incontri che potrebbero rivelarsi molto fruttuosi.

Vergine 23/8-22/9

L'ambiente familiare attira tutte le vostre preoccupazioni: sembra proprio che non riusciate a creare un piacevole clima di intesa con chi vi sta intorno. E se fosse colpa vostra? Novità per quanto riguarda la carriera.

Bilancia 23/9-22/10

I vostri progetti sentimentali sembrano ben indirizzati e le soddisfazioni affettive e i nuovi incontri addolciranno il vostro atteggiamento di autocritica. Attenzione alla linea, state esagerando: palestra in vista!

Scorpione 23/10-22/11

Nessuna grossa novità per quanto riguarda l'amore e il rapporto di coppia. Se siete single e state cercando l'anima gemella questo non è proprio il momento giusto per ottenere quello che più desiderate: ovvero un rapporto stabile.

Sagittario 23/11-22/12

A cosa servono i momenti di crisi se non a migliorare e a ripartire col piede giusto? Quello che ci vuole è un po' di ottimismo in più, non deprimetevi. Vedrete che il peggio è passato. Tirate fuori la grinta che è in voi.

Capricorno 22/12-20/1

Euforia sul piano sentimentale. State realizzando una perfetta intesa fisico-spirituale con il partner. Evitate però di fantasticare troppo ad occhi aperti. Per quanto riguarda il lavoro attenzione ai colleghi arrivati.

Acquario 21/1-18/2

Particolarmente fortunato il campo del lavoro e dei guadagni. Portate dei miglioramenti ai metodi di lavoro cercando di realizzare uno spirito di équipe. In amore siate romantici e otterrete dal partner ciò che desiderate.

Pesci 19/2-20/3

Ultimamente il vostro pensiero fisso è legato ad una insoddisfazione di fondo, nel lavoro e nella carriera. Vorreste cambiare e avete bisogno soltanto di un po' di coraggio in più! La fortuna è dalla vostra parte!

Il meteo di metro

www.meteolive.it



Un po' di freddo in arrivo nel week-end

L'alta pressione che ci sta interessando manterrà caratteristiche praticamente inossidabili fino a venerdì 17 dicembre. Le regioni meridionali e il basso versante adriatico risentiranno di infiltrazioni di aria fresca provenienti da nord-est ed avranno degli annuvolamenti associati a scarsi fenomeni. Il resto d'Italia sarà invece abbracciato da condizioni di stabilità, ma con nebbie anche fitte che si presenteranno sulle pianure anche di giorno. Tra sabato e

domenica aria più fredda da nord-est interesserà più direttamente il centro e il meridione dove si avrà un calo termico e qualche fenomeno sparso anche nevoso in Appennino. Su tutte le altre regioni avremo solo qualche grado in meno, ma nessun fenomeno.

ALESSIO GROSSO
www.meteolive.it

creme spalmabili it's a healthy dream.



**Deliziosa, nutriente
e 100% Made in Italy.**

It's a Healthy Dream è la crema di nocciola, nocciola e cacao, cacao e mandorla, arachidi e pistacchio firmata PharmaPower. NO, non è un sogno e NO, nominarla non equivale ad annunciare a se stessi e al mondo intero che anche oggi la vostra dieta inizierà domani. Vegan, senza lattosio, senza zuccheri aggiunti, senza conservanti né emulsionanti è la crema che non ti aspetti e di cui non potrai più fare a meno.

“L'unico modo per liberarsi di una tentazione è cedervi” diceva Oscar Wilde e noi – da oggi – vi mettiamo nella condizione di cedere ma, udite udite... senza sensi di colpa.

Provatele con i nostri super pancake e... ciaone!

www.pharmapower.it

MARCHETTI EDILIZIA

PRODOTTI & SISTEMI



www.marchettiedilizia.com

**AZIENDA LEADER NEL
SETTORE DELL'EDILIZIA
DA 45 ANNI**



*Serietà, Professionalità,
Esperienza, al servizio
del Cliente*



Vi presentiamo



RYOBI

**DECESPUGLIATORI
SOFFIATORI
ELETTRORSEGHE
TOSAERBA**



Loc. Crocefisso 57/A - TODI (PG)

Tel. 075.9288020 - Cell. 327.4016544

info@marchettiedilizia.com - www.marchettiedilizia.com