

Città magazine

mensile di informazione e servizi

www.cittamagazine.com

distribuzione gratuita

gennaio 2008 n. 54

TRASLOCHI
STELLALPINA di G. Pappalardo 1998
tel. **339.4750446**
L'AQUILA via Antica Arischia, 5/a

SALVIAMO L'ACQUA IN ABRUZZO, L'AQUILA È LA CITTÀ PIÙ VIRTUOSA



FinCredit

A TE LA SCELTA... A NOI LA SOLUZIONE

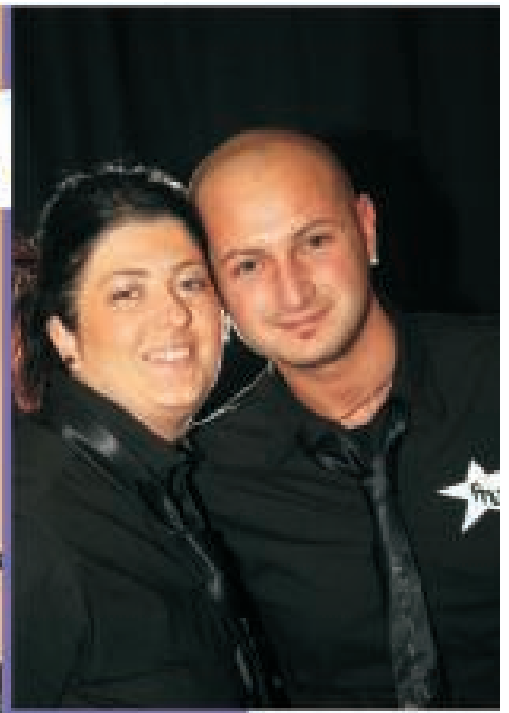
PRESTITI A PENSIONATI E DIPENDENTI

FINO A € 80.000 IN 24 ORE

tan max applicato 3,5% - taeg 12,5%

Via XX Settembre n° 71/73 67100 L'Aquila Tel. 0862.413249 Fax. 0862.23394
fincredit@bigspa.it - www.bigspa.it

NUOVA APERTURA



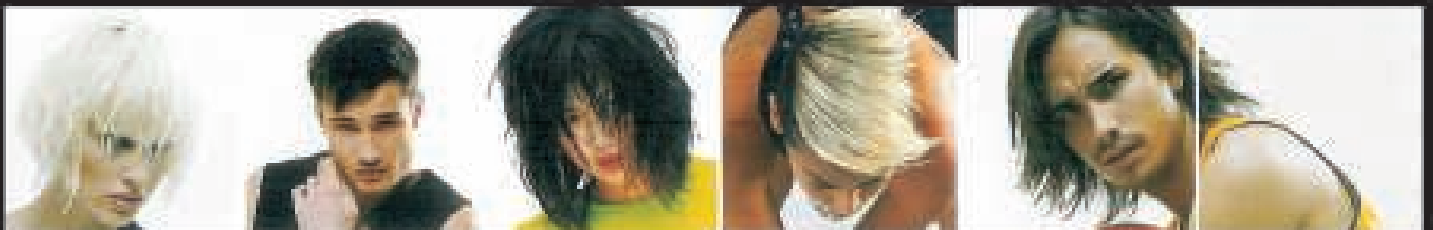
Fashion hair



PROMOZIONE	Taglio + Piega	€ 25,20
	Colore + Taglio + Piega	€ 43,20
	Meches + taglio + piega	€ 47,45
	Ondulazione + taglio + piega	€ 46,80



L'Aquila - Via G. Marconi, 7 0862 319370



Mensile di informazione e servizi
distribuzione gratuita sul territorio
dell'Aquila e comuni limitrofi
reg. trib. L'Aquila n. 493 del 01.03.03
iscr. al R.O.C. n. 11067 del 29.11.03

Direttore responsabile

Raniero Pizzi

339.1308203; raniero1@alice.it

Direttore editoriale

Luigi Trivelloni 335.328698

Redazione

Via degli Scardassieri, 32 - L'Aquila
Tel/fax 0862 27178 - Tel 0862 295547

Pubblicità

RTS Comunicazione srl

Grazia Romano 339 4690900

Luigi Trivelloni 335 328698

Via degli Scardassieri, 32 - L'Aquila
Tel/fax 0862 27178 - Tel 0862 295547

rts@cittamagazine.com

Editore

RTS Comunicazione srl

Amministratore unico

Grazia Romano

Via degli Scardassieri, 32 - L'Aquila
Tel/fax 0862 27178 - Tel 0862 295547

Stampa

Stabilimento tipografico

Editoriale Eco srl

S.Gabriele - Colledara (TE)

Chiuso in tipografia il 07.01.2008

TIRATURA 10.000 copie

Materiali fotografici e testi inviati per collaborazione non si restituiscono e si accettano solo in forma gratuita. Gli annunci economici vengono pubblicati gratuitamente in qualità di servizio per i lettori. Non si garantisce la veridicità né la qualità degli annunci stessi. L'Editore declina ogni responsabilità per gli eventuali disagi o danni che ne dovessero derivare. Vietata la riproduzione di immagini e testi.

MARIOZZA "LA LOIA"

'Rossa, co' na' vest' accutulata lung'h e llarga caminea pe' la via cquela che se chiama Maria e che tutti ji 'jceano Mariozza pe' lla "sstazza", ma pure "la Loia" pecc'h l'origgine sé era de Roiu, e se sà che: stropia oji e stropia domà, co' ju tembu, a pocu a pocu, "da Roiu", se cagnette co' "la Loia". Fecea la cauzetta co' ju mazzareju e ju filu 'n cojiu 'ndramende che ji scorrea da lla jammotta attaccata co' 'na 'rossa spilla 'n cenda aju zinale ch'era j'urtimu "finimantu" sopr' a lla vesta addo' mettea lo ranoturco pe' le cajine quannu le chiama co' ju nome a un' a una o fecea: Pio-o pio-o-o, pi-i-i pi-i-i, pi-i-i, e le vitii vini. A 'ote mettea la manu a 'na bbuscita de lla vesta e s'aine' a retroa, sotto, 'na saccochia longa d'addo' caccea 'na "melongella" che se magnea -pe' renfonnese la 'occa o ju "papiu" - essa 'jcea doppu ch'avea "sbiasciatu" o tropp' assà parlatu co' Ndonina, la vecina de casa e de candina, o quannu se "rammarichea" d'esse sola, poverina.

Vanda Santogrossi Casilio



L'editoriale

di Raniero Pizzi

L'anno che è appena arrivato

Quasi non me ne sono accorto... Il 2007 è volato via con una velocità straordinaria e adesso sul calendario campeggia la scritta 2008. Mi sembra ieri, e invece era la fine del 1999, stavo festeggiando in piazza Duomo l'arrivo del nuovo millennio e mi ritrovo, quasi contemporaneamente, nella stessa piazza a brindare per l'anno nuovo a un passo dalla fine del decennio. Un baleno, e otto anni sono volati via. Torno con la mente a quel Capodanno del 2000. In piazza c'era tanta gente, tutti con il bicchiere in mano, tutti pronti ai festeggiamenti. L'altra sera a piazza Duomo mi sembrava che il clima fosse comunque diverso. Magari l'unica differenza andava invece ricercata nel fatto che nel frattempo a cambiare sono stato proprio io. Chissà. Adesso che siamo con due piedi nel 2008, però, cosa posso chiedere a questo nuovo anno che è appena arrivato?

Soldi? Neanche a parlarne. Da mesi, ormai, le associazioni dei consumatori ci spiegano quanto costeranno a tutti noi i vari aumenti della bolletta energetica, dell'acqua, e quindi degli alimentari, dei vestiti. A ben guardare, sommando tutti gli aumenti previsti e confrontandoli con uno stipendio medio, la mesata dovrebbe finire in meno di una settimana. Altro che arrivare a fine mese. Anche facendo una abbondante "tara" alle dichiarazioni che rimbalzano da ogni parte, la situazione non appare rosea. L'unico barlume di speranza è che qualcuno si preoccupi veramente delle famiglie e dei lavoratori, di

tutti i lavoratori, senza lasciarne fuori nessuno però, perché non mi sembra scritto da nessuna parte che esistano lavori di serie A e di serie B.

La salute? Augurarsi e augurare a tutti buona salute è quanto meno doveroso. Ma la salute è una piccola ricchezza di cui ci rendiamo conto di avere solo quando inizia a vacillare. E a quel punto, forse, è troppo tardi per tornare indietro, e non resta altro fare che imparare a convivere con acciacchi e acciacchetti vari.

La "sicurezza"? E che vuol dire? Probabilmente per noi aquilani, che viviamo, dobbiamo ammetterlo, in un luogo privilegiato, questo concetto assume un valore del tutto diverso rispetto alle persone che vivono nelle periferie delle grandi città.

E invece c'è una cosa che mi viene in mente, invece, e di cui davvero credo oggi si senta la mancanza.

E' la serenità. Ammesso una simile sensazione dell'anima sia mai esistita.

Da anni ci sentiamo raccontare da chi è al governo che va tutto bene, e chi è all'opposizione ci dice invece che siamo al baratro.

Cambiano i governanti, e quelli che ci indicavano il baratro ora sono al governo e raccontano di aver messo le cose a posto. Chi stava al governo dice invece che va tutto peggio e senza di loro ormai si va sulla strada del declino.

E' un gioco a rimpiazzare che ha una sua logica, e che si appoggia anche sulla lettura dei numeri di una società "calescopica". Tanti numeri, tantissimi, tener conto di tutti è impossibile. E basta "scuoterli" per poter dire che siamo alla bancarotta o che, al contra-

rio, siamo usciti dal tunnel. Basta scegliere quali numeri riportare sulla lavagna per rendere dimostrabile una cosa oppure l'esatto suo contrario.

Però, è da quando ero bambino che sento questo. In biblioteca ho trovato un giornale del 1969 in cui si parlava di crisi economica, di crisi politica, di crisi della Marconi del polo elettronico dell'Aquila... Sono decenni che ce lo andiamo ripetendo. Giorno dopo giorno. Dovremmo esserci abituati ma questa situazione ci sta logorando, e ci fa sentire più insicuri ogni momento che passa. E' come se fossimo continuamente in guerra contro qualcuno. E ogni cosa diventa più pesante, dal più piccolo gesto alla battaglia più ardua. E' la serenità che ti fa salutare e sorridere al vicino, che ti fa uscire per andare a comperare un regalo ai figli o alla fidanzata. La poca tranquillità fa rendere di meno, almeno nel lungo periodo, rende insuperabili anche le difficoltà più piccole, non parliamo poi della precarietà, della povertà o la malattia. Ai politici chiedo poco, anzi pochissimo. Pensate ai problemi del Paese, ma non dimenticate mai la cosa che dovete davvero garantire. Almeno per cominciare, basterebbero pochissime cose: un vigile che non si innervosisce, un impiegato che risponde gentilmente, uno sportello che rimane aperto e non manda via la gente in attesa, un cartello inutile che viene rimosso. Vorrei uno Stato capace di studiare i problemi e porvi rimedio senza urla, senza cadere continuamente nella trappola delle leggi scritte sull'onda emotiva dell'emergenza del momento... Chiedo troppo? Un sereno 2008 a tutti.

... IPSE DIXIT...

«Quante sono le vedove del marito che avevano immaginato!»

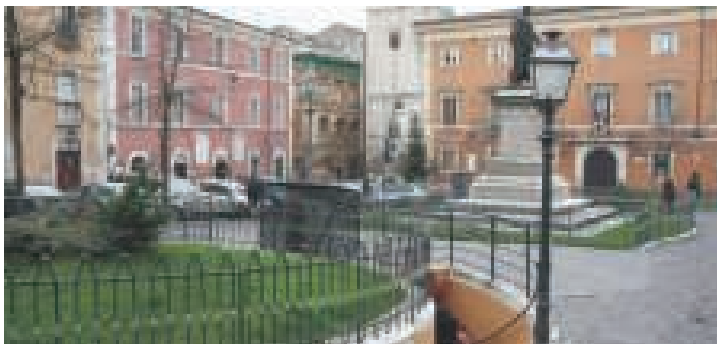
a cura di Aldo Scimia

Oscar Wilde

CIANCARELLA LUCIANO
PIATTAFORME
AUTOCARRATE
NOLEGGIO
DA € 120 AL GIORNO*
www.ciancarellaluciano.net
NUCLEO INDUSTRIALE BAZZANO SUD - MONTICCHIO
L'AQUILA - Tel. 0862.445053 Cell. 348.2474597

ELECTRIC SERVICE S.R.L.
IMPIANTI ELETTRICI
CIVILI ED INDUSTRIALI
ELETTRIC SERVICE S.R.L.
GASPARO
Tel. 340.4958210
FABIO
Tel. 348.8717244
ELECTRIC SERVICE S.R.L.
Gaspare 340.4958210 Fabio 348.8717244

Piccola compilation semi-seria delle cose che non funzionano nella nostra bella città



CHI SA, FA... E CHI NON SA... TRATTIENE

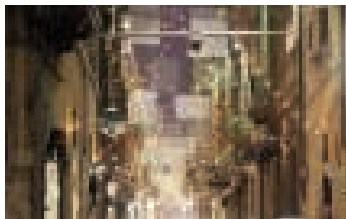
Il vecchio detto che: «chi sa, fa... chi non sa... comanda» lo abbiamo modificato per applicarlo ai bagni pubblici di piazza Palazzo, recentemente ristrutturati. No, non è che non siamo contenti della ristrutturazione, ci mancherebbe altro. Anzi. Il problema è che i responsabili si

sono dimenticati di mettere la segnaletica, come se tutti, turisti compresi, sapessero per istinto che lì sotto ci sono dei bagni pubblici.

Ed ecco come potrebbe suonare il detto popolare dopo una opportuna rivisitazione: «Chi sa, fa... e chi non sa... NON FA... oppure trattiene».

«Volevamo stupirvi con effetti speciali...»

Me pare 'na bischerata!». La battuta alla "Amici miei" è uscita da un ragazzo che, naso all'insù, cercava di dare un senso alle tende appese lungo il Corso alto a Natale. Per fortuna, dopo l'insistenza dei commercianti locali, sono state almeno aggiunte alcune luci.



TUNNEL NUOVO, E PER I DIVERSAMENTE ABILI?

Da pochi giorni è stato aperto al traffico pedonale il tunnel in viale Gran Sasso, proprio di fronte alla Fontana luminosa. I pedoni, invece di attraversare, ora devono scendere nel sottopassaggio e arrampicarsi sulle scale per comparire proprio davanti al monumento di

Nicola D'Antino. I diversamente abili non hanno alcuna indicazione o alternativa. Chi sale da viale Gran Sasso e viale Ovidio non può fare altro che usare gli stretti vialetti, per poi trovarsi inesorabilmente bloccato sui cordoli continui tra viale Nizza e viale Gran Sasso.

L'albero dimenticato

Sulla carta, l'albero dei bambini e delle bambine era una buona idea per allietare il Natale all'Aquila. Un albero in piazza su cui i bambini potevano mettere il proprio addobbo. Dopo un po' giorni, però, gli addobbi sono spariti, e l'albero è rimasto solo con qualche lucetta.



FIN  **bruzzo**
SERVICE SPA
finanziamenti agevolati a dipendenti e pensionati

sei un pensionato?

CHIAMATA GRATUITA
800 218692

50.000€
SUBITO

Direzione: L'AQUILA - P.zza Duomo, 46 Tel.0862 401473
NUOVA SEDE: L'AQUILA - via Madonna di Penitè 20 Tel.0862 310076

DRESS
ABBIGLIAMENTO TOTAL LOOK
LUI - LEI

SALDI
SALDI
SALDI
SALDI
SALDI

L'AQUILA - CORSO VITTORIO EMANUELE, 97

Con pochi semplici accorgimenti, possiamo abbattere la nostra bolletta anche del 50 per cento

SALVIAMO L'ACQUA...

Con le bollette che crescono ogni giorno, Città magazine ha deciso di lanciare una campagna stampa per il risparmio energetico. Abbiamo già detto molto sul fotovoltaico, in questo numero parliamo di acqua potabile, nei prossimi di riscaldamento ed energia elettrica.

Seguiteci, ci guadagneremo tutti.

Raniero Pizzi

Aquilani virtuosi

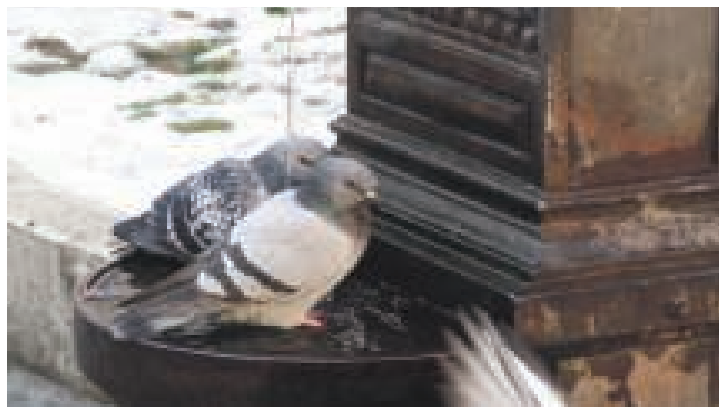
Consumo d'acqua? L'Aquila e Teramo sono le città più virtuose d'Abruzzo. I teramani risultano i cittadini più "morigerati" nell'utilizzo dell'acqua per uso domestico. All'Aquila vengono consumati mediamente 59,6 metri cubi d'acqua per abitante, mentre Teramo ha un valore leggermente più basso 59,4 mq. Chieti sale a 73,9 metri cubi mentre Pescara, con quasi 92 mq di utilizzo di acqua destinato all'uso domestico per abitante, risulta essere la città più sprecona tra i capoluoghi di provincia della regione Abruzzo. Il dato negativo di Pescara va rimarcato anche considerando il fatto che, nel 2000, il consumo d'acqua in città non superava gli 85 mq per abitante. All'Aquila e Teramo si è registrata una tendenza a fare molta attenzione all'uso domestico di questo bene, sempre più prezioso considerando anche la siccità che colpisce, ormai da un lungo periodo, il Belpaese. Nel corso degli anni, in queste due città il consumo pro capite è addirittura sceso. L'Aquila partiva da un consumo pro capite di 67,8 mq, mentre Teramo registrava nel 2000 un consumo di 66,9 mq per abitante. Un ottimo risultato considerando che il consumo pro-capite a livello nazionale risulta essere pari a 70 mq. I dati emergono da un'analisi svolta dall'Istat, Osservatorio Ambientale sulle città, i cui dati per la regione Abruzzo sono stati rielaborati dall'agenzia giornalistica Dalla A alla V.

L'acqua potabile, un bene fondamentale per la vita che, soprattutto in alcune parti del mondo, sta diventando sempre più scarsa. Ma, anche in considerazione degli aumenti delle bollette che gravano su ogni famiglia, sprecarla è anche un costo da sostenere. E allora, proviamo a capire come è possibile ridurre gli sprechi di acqua quotidiani.

MISCELATORI D'ARIA. L'uso dei miscelatori d'aria nei rubinetti e nelle docce riduce il consumo d'acqua senza modificare le proprie abitudini. In pratica, si tratta semplicemente di una piccola aggiunta al proprio rubinetto in grado di miscelare l'acqua in uscita con l'aria. Usando il getto d'acqua non si percepisce alcuna differenza, ma in realtà il consumo complessivo d'acqua è notevolmente inferiore. Si arriva addirittura a risparmiare la metà dell'acqua utilizzata, ad esempio nel caso della doccia con miscelatore d'aria. La Provincia dell'Aquila e il Comune tempo fa hanno regalato un gran numero di miscelatori. Chissà in quanti li hanno montati.

LO SCIAQUONE DEL WATER. Lo sciacquone è "affamato" d'acqua. Ogni scarico infatti consuma circa dieci litri. Non è però necessario utilizzare sempre tutta questa quantità. Basterebbe far installare un sistema a doppio pulsante, per ridurre lo spreco d'acqua nei bisogni "piccoli". Un altro trucco, abbastanza empirico, per la verità, è quello di mettere nella cassetta una bottiglia di plastica da un litro piena d'acqua, priva di etichetta ed ermeticamente chiusa con il tappo. Ad ogni scarico verrà inviata una quantità di acqua inferiore.

L'ACQUA PIOVANA. Chi ha un giardino e magari grandi superfici coperte, potrebbe riutilizzare l'acqua che scende dalle grondaie per scopi come l'irrigazione delle piante da giardino. Basta inviarla direttamente verso il giardino, o verso cisterne di raccolta per raccoglierla e utilizzarla successivamente. Con questo sistema si può risparmiare l'acqua degli acquedotti e, quindi, molti euro sulla



bolletta.

RIUSARE L'ACQUA. Le piante del terrazzo possono essere annaffiate anche tramite l'acqua già utilizzata per lavare la frutta e la verdura. Basta raccoglierla in una bacinella nel lavabo ed utilizzarla dopo aver sciacquato la verdura.

FONTANELLE PUBBLICHE. I tecnici spiegano che lo spreco di acqua da una fontanella pubblica è ridotto, soprattutto se confrontato con la percentuale di acqua che va sprecata dalle perdite dalle condutture. Nonostante questo però, mettere un bel rubinetto a pulsante in una fontanella è un bel gesto, un messaggio per le generazioni future a non sprecare l'acqua.

CONTROLLI PERIODICI. Per prevenire bollette stratosferiche, è bene fare controlli periodici sullo stato dell'impianto idrico di casa. E' semplice. Basta controllare il contatore dell'acqua dopo aver chiuso tutti i rubinetti. Se il contatore continua a girare è probabile che ci sia una perdita nell'impianto. Chiamate un idraulico prima che la perdita peggiori, e finisca non solo per intaccare la bolletta, ma anche la vostra proprietà o quella dei vostri vicini.

DOCCIA O BAGNO? Per riempire una vasca sono necessari 100 litri d'acqua mentre per una doccia il consumo d'acqua è pari circa alla metà.

LAVARSI I DENTI. Si tratta di un gesto quotidiano che ogni membro della famiglia fa e che causa enormi

sprechi d'acqua. La causa sta nella pessima e inutile abitudine di lasciare sempre il getto dell'acqua aperto. Basterebbe utilizzare il getto d'acqua soltanto due volte, all'inizio sullo spazzolino e alla fine per risciacquare lo spazzolino. Nei due minuti necessari a lavarsi i denti è inutile lasciare il rubinetto aperto. Per risciacquare i denti è infatti più comodo usare un bicchiere, che tra l'altro consente un notevole risparmio d'acqua.

FARSI LA BARBA. Anche in questo caso, per risparmiare è sufficiente chiudere il rubinetto mentre ci si rade. Per pulire il rasoio, basta chiudere il tappo del lavabo e lasciare un po' d'acqua. Si tratta semplicemente di modificare un'abitudine, per il resto nulla cambia alla qualità della rasatura e tantomeno al tempo necessario per radersi.

STOVIGLIE. La lavastoviglie usa moltissima acqua in meno rispetto al lavaggio a mano. In questo secondo caso, è consigliabile utilizzare una vaschetta dove porre le stoviglie per insaponarle e utilizzare un debole getto d'acqua soltanto alla fine per risciacquarle.

LAVARSI LE MANI. E' inutile tenere sempre aperto il getto d'acqua. Il rubinetto può essere aperto una prima volta per bagnare le mani e poi, una seconda volta, per sciacquarle. Lo stesso meccanismo di chiudere l'acqua mentre ci si insapona si può utilizzare per lo shampoo e durante il tempo che serve per il balsamo.

PROBLEMI DI MACCHIE BRUNE SULLA PELLE LEGATE AL SOLE, ALL'ETA', ALLA GRAVIDANZA?

Sistema Simply White azione combinata anti invecchiamento

Studio Estetico Sensazioni
di Antonina Spadaro

**TRATTAMENTI ENDERMLOGICI
DIMAGRANTI ANTICELLULITE
MASSEGGI PERSONALIZZATI - RICOSTRUZIONI UNO-ONE**

L'AQUILA - S.S. 80 complesso Solaria n.12 Tel. **0862 700331**

ROBERTO MARINANGELI

- ANTENNISTA
- HIRSCHMANN SAT SHOP SYSTEM
- SERVICE SATELLITARE
- INSTALLATORE di tecnologie di telecomunicazioni

Via Rocco Carabba - L'Aquila Tel. 0862 312624 - 349 4462399

Abbiamo incontrato la giovane aquilana che al gioco di Rai uno "Affari tuoi" ha vinto 100.000 euro

VALERIA... BENE, BRAVA, BIS...



Lo avevamo annunciato nel numero scorso di Città magazine. Una giovane aquilana, Valeria Brizzi, stava per partecipare ad "Affari tuoi", il gioco dei pacchi di Rai uno condotto da Flavio Insinna. E chi se lo sarebbe immaginato, ma quella ragazzina si è presa il lusso di mettere in riga "il dottore" portando a casa la bella somma di 100.000 euro. «Io invece ero convintissima di quello che stavo facendo» racconta la grintosa Valeria, «avevo già in mente la strategia del gioco, ero pronta a qualsiasi evenienza. Questo almeno prima di sedermi. Poi, una volta seduta, mi sono dimenticata tutto. Sapevo solo che volevo giocare tutte le mie carte e mi è andata bene». Ha un sorriso radioso, Valeria, e vista dal vivo è addirittura più graziosa di come appariva in televisione, quando Flavio Insinna la chiamava "la sposa bambina". «Un giorno mi ha incontrata nei corridoi» racconta, «e scherzando ha detto "ma che qui prendiamo anche le minorenni?". "Guarda che ho ventiquattro anni" ho risposto, "e sono pure sposata"». E sì, perché

Valeria ha convolato a giuste nozze il 15 luglio del 2007 con Vanni Di Gregorio. E, a vederli insieme, fanno proprio una bella coppia. E lo stesso Vanni, insieme al papà Nicola Brizzi, la mamma Vanda Scimia e la sorellina Claudia di 10 anni, ha partecipato alla puntata finale. «Li ognuno va per fare la propria partita, e tra i concorrenti non c'è gelosia perché tutti possono vincere». «Tra i concorrenti si era formato un gruppo fantastico», ricorda Valeria, «ogni sera cenavamo insieme e chiudevamo cantando "Sì, la vita è tutta un quiz" della trasmissione "Indietro tutta". Quando qualcuno ha perso ci siamo rimasti male tutti». E per quanto riguarda le polemiche sulla trasmissione? C'è "Striscia la notizia" che attacca continuamente. «Guarda, sono sicura che Flavio Insinna non sappia assolutamente cosa ci sia nel pacco, altrimenti non riuscirebbe ad essere naturale. In televisione ho trovato gente non solo gentile, ma anche estremamente professionale. Basti pensare che, prima di farmi salire sullo sgabello, mi hanno cucito la maglietta sui pan-

toni, per evitare che, una volta seduta, si vedesse un pezzettino di fondo schiena». Meglio così, no? Soprattutto per tuo marito... La risata è squillante: «E' vero, io sono innamoratissima, e lui è molto protettivo». «C'è una grande attenzione ai marchietti sulle magliette. Coprono tutto. Anche perché la registrazione della trasmissione non si ferma mai. Al massimo fanno dei tagli quando qualcuno dei concorrenti esagera, ma una volta iniziata, la trasmissione deve arrivare alla conclusione». «Avevo già deciso di puntare sul 17, il pacco che mi ha fatto vincere. Il giorno 17 ero stata chiamata per partecipare alla trasmissione, e il 17 gennaio del 2007 nella tabaccheria dove lavoro, un cliente aveva vinto un milione di euro al gratta e vinci». Valeria Brizzi è conosciutissima in città anche perché lavora nella tabaccheria all'incrocio tra il Corso e piazza Duomo. E adesso, dopo aver festeggiato la vincita con una grande torta a forma di pacco, per Valeria si aprono nuovi orizzonti. «Certo, adesso voglio diventare mamma». (r.p.)

C.R.S. Centro Riparazione Servizi

FERRAMENTA - MATERIALE ELETTRICO

BATTERIE di TUTTI I TIPI

DUPLICAZIONE RIPARAZIONE VENDITA
di TELECOMANDI per
CANCELLI - AUTO - TV



servizio chiavi
SPECIALIZZATO

PRONTO INTERVENTO CASA

EMPORIO Torrione, P.zza S.Pio X L'Aquila
Tel. e Fax 0862 414451 Cell. 339 7275643

FABBRICA SALOTTI

VIA DELLE INDUSTRIE, 16 - 67019 SCOPBITO (AQ)

0862 717426 3404780255

www.fabbricasalotti.com

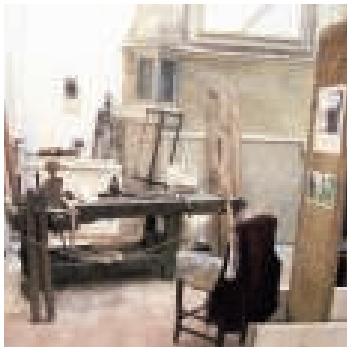
**DIVANI SU MISURA
LETTI IMBOTTITI
TAPPEZZERIA**



LUN - VEN 09.00-13.00 / 14.30-18.00
SABATO SU APPUNTAMENTO

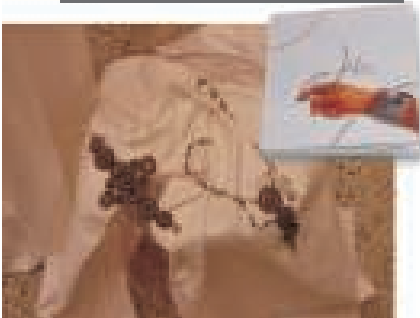
La pro loco di Coppito nella chiesa dei Raccomandati

“ALLA RICERCA DEL GENIUS LOCI”

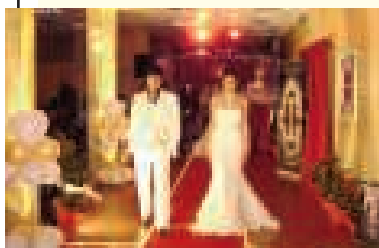


“Alla ricerca del genius loci” è il titolo della mostra organizzata dalla Pro loco di Coppito, allestita nella chiesa dei Raccomandati in via Bominaco. La mostra raccoglie le installazioni ispirate all'opera dei 12 illustratori che hanno partecipato alla rassegna “Popletum ex tempore”. Con le immagini prodotte, oltre alla mostra, è stato realizzato un bel calendario. Oggi, con un nuovo allestimento voluto dalla Soprintendenza ai beni culturali della regione Abruzzo, le installazioni arrivano anche all'Aquila.

Presentato il book filo...



Il 15 dicembre scorso è stato presentato, alla Sala Rossa del Teatro Comunale, il book “filo creazioni uniche”. La presentazione è stata *impresiosita* dalla esposizione di alcuni dei gioielli creati da Filomena Di Camillo dal 2002 ad oggi, che hanno riscosso un notevole successo di critica e pubblico. Alcuni dei gioielli creati sono rimasti in esposizione, fino ad alcuni giorni fa, nello spazio di “Interno 26” in via Verdi.



E' STATA UN SUCCESSO la sfilata di abiti da sposa, sposo e cerimonia, che si è svolta il 7 dicembre scorso nel nuovissimo negozio NOVIAS in viale della Croce Rossa. Numerosi gli sponsor che hanno aderito alla manifestazione nel corso della quale sono state presentate numerose novità per il 2008. Ecco l'elenco degli sponsor aderenti: Tarquini Elettrodomestici Bazzano, Centro Estetico Echi di Bellezza di Elena Rosati via Piccinini S. Barbara, Happy Party centro commerciale Farroni, PH. M. Marotta Fotografia Sposi www.laboratorioimago.it, Antonio Di Claudio Animazione, Parrucchieria Milani Style piazza S. Emidio, 6, Misotos Piante e Fiori via Piccinini S.Barbara.

Dal primo febbraio al 30 di marzo al Castello

LE MACCHINE DI LEONARDO

Le macchine concepite dal genio di Leonardo da Vinci, riprodotte con l'uso di materiali del suo secolo, saranno esposte dal primo febbraio al 30 marzo in una mostra allestita al Castello Cinquecentesco dell'Aquila. “Le macchine di Leonardo da Vinci” raccoglie 50 modelli di congegni tratti dai codici leonardeschi ricostruiti dall'azienda del fiorentino Gabriele Niccolai, utilizzando materiali usati all'epoca come il legno, il cotone, l'ottone, il ferro e la corda. Il funzionamento di ogni modello è stato

simulato al computer e ha ottenuto l'avallo del professor Carlo Pedretti, direttore dell'Hammer Center di Los Angeles, uno dei massimi studiosi di Leonardo da Vinci.

Le 50 macchine sono distribuite in quattro sezioni dedicate ai temi del volo, della meccanica, dell'idraulica e della guerra. La mostra è integrata da una serie di attività scientifiche organizzate dai Laboratori del Gran Sasso, dall'Associazione Insegnamento della Fisica, dall'Università dell'Aquila e dalla Fondazione Micron.

Installazione vendita e assistenza

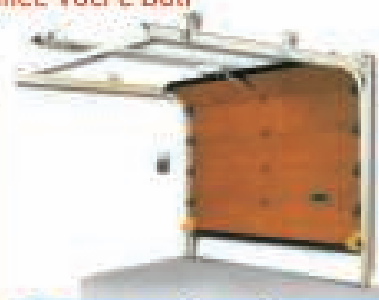


Automazioni
Servoscale
Sistemi d'allarme
Antitaccheggio
Controllo accessi
Antincendio

Video sorveglianza
Porte sezionali
Serrande
Basculanti
Sistemi di teleassistenza per disabili
Linee Voci e Dati



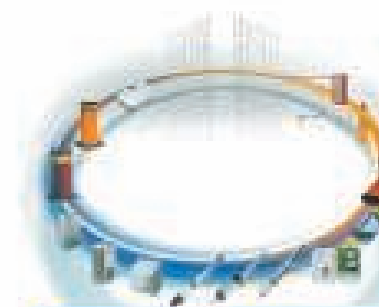
Controllo accessi



Porte sezionali basculanti - serrande



Soluzioni di servoscala e piattaforme per persone con andikap



Automazioni

L'Aquila Via Giacomo Caldora, 25

Tel. 0862 207625 Fax 0862 480244

e-mail fb@fbimpianti.info website: www.fbimpianti.info

C'è sempre qualcuno che punta il dito per dire: «se fossi in te, non ci conterei...»



di Paola Trivelloni

Ci sono molti modi di fare le statistiche sulla popolazione. Ci sono istituti importantissimi a livello nazionale che studiano i comportamenti delle persone, che ne misurano la crescita in termini fisici, il livello di istruzione, il livello intellettuale, le preferenze alimentari, il guadagno, le difficoltà economiche ecc. Io proporrei un nuovo parametro da utilizzare nella ricerca statistica: l'indice.

Dice, ma indice di che?! No, proprio l'indice inteso come dito puntato in particolare contro coloro che cercano

C'E' CHI FA E... CHI CRITICA

di pensare, proporre e soprattutto fare. Io direi che una statistica di questo genere così, a "occhio," è facilmente stilabile.

Se proviamo a ricordare quante volte ci siamo trovati nella situazione di voler fare qualcosa di concreto, nel nostro lavoro ad esempio, o per la nostra città o semplicemente nel nostro gruppo di amici, proviamo a contare quante volte in queste circostanze i nostri interlocutori ci hanno incoraggiato dicendo: "Bravo, bella idea..." e in quante occasioni, invece: "Ma... Se fossi in te mica ci conteri molto..." oppure: "Ma... Sei sicuro di quello che vuoi fare..." o ancora: "Ma... Mi sembra improbabile o quantomeno difficile...". Anche considerando che qualcuno, a volte, preso magari dall'entusiasmo possa

anche esagerare, possiamo di sicuro affermare che il mondo delle critiche è davvero molto vasto. Chissà perché quando l'idea intelligente è venuta ad un altro e non a noi, non riusciamo mai a riconoscerla per quello che è. Se il proverbio dice: "L'erba del vicino è sempre più verde", in questo caso invece si potrebbe dire: "Le iniziative degli altri sono sempre peggiori, io avrei fatto senz'altro meglio". E' facile criticare dopo, ma tu, ci avresti pensato prima? Migliorare, magari copiando quello che qualcun altro ha inventato, può essere facile e banale.

Quello che è davvero difficile è essere originali, creativi e concreti. La prossima volta prima di puntare l'indice, pensaci! Nella statistica vuoi comparire tra chi fa o tra chi critica?

Il corto sarà presentato il prossimo mese di febbraio

Operazione Boss - Il ritorno



Roberta Colantoni, Simone De Benedictis, Andrea De Filippo, Carlo Dionisi, Bice Di Sano, Vincent Giangaspero, Claudio Gentile, Giammarco Menga, Ilenia Menga. Davide Pecilli, Filippo Ricotti, Massimiliano Rovo, Vittoria Marchetti, Sara Tramontelli e Noemi Tullii.

Anche la troupe era composta da ragazzi che hanno sperimentato i vari ruoli di operatori, truccatrici, microfoni.

Le riprese si sono svolte in città, in una villa nei dintorni dell'Aquila e di San Demetrio.

Il lavoro è stato terminato alla fine di agosto e, prossimamente, verrà presentato anche ai vari concorsi nazionali ed europei.

Il corto "Operazione Boss Il Ritorno" realizzato da Giammarco Menga insieme ad altri ragazzi e compagni di scuola, sarà presentato in prima nazionale all'Aquila, al Cinema Massimo, nel prossimo mese di febbraio, grazie anche alla collaborazione del Comune dell'Aquila e dell'Accademia delle Immagini dell'Aquila.

Dopo il successo ottenuto a Milano lo scorso anno alla Rassegna "Fuori Target - I giovani si raccontano in video" e all'Aquila, al "Corto Film Festival" con il corto "Operazione boss", continua con questo nuovo lavoro il filone del giallo-comico.

La sceneggiatura è di Ilenia Menga, Giammarco Menga e Filippo Ricotti.

I protagonisti, tutti ragazzi dai 15 ai 17 anni, entusiasti compagni di scuola e non, si sono cimentati in una esperienza di gruppo particolarmente formativa e coinvolgente.

Ecco alcuni dei protagonisti:



Una sede anche in città

Arriva l'Archeoclub

Il 10 dicembre scorso, nella sala preconsigliare del Comune dell'Aquila, è stata annunciata la fondazione della sede locale dell'Aquila di Archeoclub d'Italia.

L'Archeoclub, è una associazione attiva da oltre trenta anni e che si è sempre distinta per la tutela e la valorizzazione dei beni culturali e ambientali su tutto il territorio nazionale.

La sede dell'Aquila è stata presentata dal presidente nazionale Walter Mazzitti, da Giulio de Collibus, coordinatore regionale di Archeoclub, e da una parte del consiglio direttivo aquilano.

Il 12 dicembre, nella Cattedra Bernardiniana, il convegno "Archeologia e volontariato" ha di fatto inaugurato le attività della nuova struttura.

Tra i soci fondatori della sede dell'Aquila ci sono il professor Fabio Redi, docente di Archeologia Medievale e il professor Prof. Gaetano Messineo, docente di Archeologia Classica presso l'Università dell'Aquila.

Archeoclub continua a testimoniare il valore dell'archeologia sul territorio organizzando un gran numero di ricerche, avviate in numerosi siti di interesse storico.

Queste ricerche, affiancate alle recenti scoperte della soprintendenza, rendono sempre più importante e indispensabile il coinvolgimento della popolazione, degli studenti universitari, e del volontariato locale.

Il libro di Severgnini

ITALIANO: LEZIONI SEMISERIE

In questi giorni di festa, nei quali fare regali inutili è una consuetudine, ho voluto regalare ai miei figli e a molte mie amiche il libro "L'Italiano, lezioni semiserie" del giornalista e scrittore Beppe Severgnini. Tutti hanno gradito perché il nome dell'autore è molto conosciuto. Alcuni, a dir la verità, con un sorrisetto ironico hanno subito commentato che la mia sta diventando una vera e propria deformazione professionale. Perché ho scelto proprio questo libro? Ho letto questo testo con attenzione e in modo accurato, è un libro interessante e divertente. L'autore, infatti, si propone di aiutare tutti, in modo semiserio, a scrivere efficacemente una relazione, una cronaca e perfino una e-mail. Beppe Severgnini, nell'introduzione del suo volumetto, afferma che per scrivere bene è necessario conoscere le regole della grammatica e della sintassi perché esse, come tutte le regole e le leggi esistenti nel mondo, non sono imposte per un'idea stravagante o bizzarra, ma sono dettate dall'esperienza. Eh, già, le regole della Grammatica... E' proprio necessario studiarle per evitare gli errori di ortografia così comuni, purtroppo, al giorno d'oggi. Errori che fanno rabbrivire non solo gli addetti ai lavori, vedi gli insegnanti di Lettere un po' "antichi", ma tutti quelli che hanno imparato a scrivere in modo corretto e ordinato. Quante volte vi sarà capitato di vedere cartelloni pubblicitari o etichette di prodotti alimentari con vistosi errori? E sapete qual è il mio comportamento in quel caso? Non acquisto quel prodotto così malamente reclamizzato perché, immagino, chi non rispetta le regole ortografiche è probabile che non rispetti neanche il compratore.

Santina Di Giorgio

Autorizzazioni ztl

Le autorizzazioni per il transito e la sosta nelle zone a traffico limitato dell'Aquila, scadute il 31 dicembre, sono state prorogate fino al 29 febbraio. Lo prevede un'ordinanza del comando di polizia municipale. Entro il 29 febbraio gli aventi diritto dovranno presentare la domanda per il rinnovo dei permessi per il 2008, pagando la relativa tariffa di 77,47 euro (sono sottoposti al pagamento i residenti e le categorie previste nell'ordinanza n. 44 del 2002). Per chi paga in ritardo, la somma cresce del 50%, 116,20 euro.

La rissa nella Basilica della Natività a Betlemme

"BOTTE" DI NATALE

di Silvia Masci

Nuovi scontri in Terrasanta: il bilancio è di sette feriti, tutti ricoverati all'ospedale di Bet Jalla nei pressi di Betlemme. Niente di nuovo dal fronte Mediorientale, sembrerebbe... se non fosse che a dare origine a tutto è stata una vera e propria disputa territoriale sorta all'interno della Basilica della Natività di Betlemme all'indomani delle festività natalizie. Pare che durante le pulizie della Chiesa un sacerdote armeno abbia - più o meno intenzionalmente - sconfinato con la sua ramazza nella zona greco-ortodossa del pavimento. Il passaggio dalle scopettate alle mazze è stato un attimo, tanto che è dovuta intervenire la polizia palestinese a placare gli animi. Per la cronaca: due dei sette feriti sono poliziotti, che come è noto, da quelle parti sono abituati a fronteggiare ben altre emergenze, e nonostante ciò sono caduti vittime dei sacri furori monacali. Nell'assurda logica che governa quello spicchio di mondo, la separazione è alla base della vita quotidiana: Israele e Palestina sono entità separate nella stessa terra, Gerusalemme è divisa in tre parti, gli stessi luoghi di culto sono divisi: secondo gli ultimi piani di pace, il sottosuolo della spianata delle



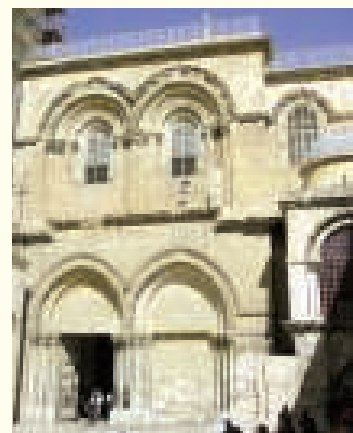
moschee, ovviamente di pertinenza palestinese, dovrebbe essere affidato alla tutela israeliana. Le chiese cristiane non fanno eccezione, e sono generalmente divise in tre parti: cristiana, greco-ortodossa e armena. Potrebbero sembrare divisioni formali, ma non è così, sono anzi rigidamente definite e scrupolosamente fatte osservare dalle guide turistiche e dai religiosi del luogo. Ho sperimentato sulla mia pelle cosa vuol dire invadere il territorio altrui: durante una visita alla Chiesa del Santo Sepolcro di Gerusalemme (nelle foto) che, secondo tradizione è affidata a due custodi musulmani, rapita d'ammirazione per gli splendidi ornamenti orientali, ed



In alto, una veduta di Gerusalemme, in basso, la chiesa del Santo Sepolcro, a sinistra, l'ingresso del Patriarcato Armeno a Gerusalemme con indicate le tre religioni che vi si professano.

effettivamente un po' stordita dalla profusione di incensi, sono sconfinata in zona ortodossa beccandomi una sequela di insulti rabbiosi da un enorme prete barbuto.

Pare che per mettere d'accordo i rappresentanti delle tre confessioni sui restauri da eseguire nella Chiesa, ci siano voluti anni di discussioni e notevoli sforzi diplomatici. Verrà mai un giorno in cui tutte queste divisioni potranno essere superate? Il nuovo anno è iniziato da poco, non possiamo far altro che essere ottimisti, e ci piace guardare a quanto accaduto a Betlemme come alla classica rissa di Natale che scoppia ogni anno nelle grandi famiglie.



PlaNET



e SolarPlan

Impianti solari termici e fotovoltaici

Con il Sole Ecologia e Risparmio

Consulenza, studio di fattibilità, preventivi assistenza nelle pratiche per finanziamenti, progettazione, installazione, collaudo, assistenza e manutenzione post-vendita

Z.I. Campo di Pile 67100 L'Aquila
tel. 0862.319802 fax 0862.319487

www.planet99.it

Cantata di Natale della scuola elementare "Edmondo de Amicis"



Apriamo questa breve panoramica sul Natale all'Aquila con la "Cantata di Natale" realizzata dai ragazzi della scuola elementare "de Amicis", che,

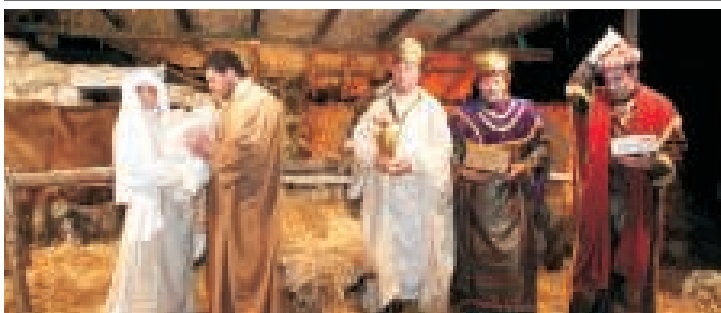
giunta ormai alla quindicesima edizione, è diventata un "classico".

Come a Greccio



Collemaggio in musica con "Greccio, notte di Natale 1223".

Il Presepe vivente di Pianola



Forte della sua esperienza quasi trentennale e di una ottima organizzazione, la rappresentazione di Pianola continua ad affascinare le migliaia di

persone che continuano a partecipare grazie all'impatto emotivo e scenografico, e alle straordinarie scene corali all'interno del villaggio.

Camarda e gli antichi mestieri



Ogni anno il Presepe Vivente di Camarda migliora. E, ogni anno di più, la gente fa la fila per assistere alla Natività immersa nella magica

atmosfera della frazione alle falde del Gran Sasso, con gli antichi mestieri e le numerose soste per gli assaggi dei gustosi prodotti tipici.

Castelvecchio Calvisio e il suo borgo da fiaba



Un'ambientazione da fiaba, immersa nelle strette vie di uno dei centri storici più belli d'Italia. E' la rappresentazione della natività di

Castelvecchio Calvisio, con i visitatori guidati a visitare le scene e i punti ristoro allestiti nelle antiche cantine riaperte per l'occasione.

L'ultimo arrivato, il Presepe di Vigliano



E' l'ultimo arrivato, ma è destinato a crescere se riuscirà a far partecipare tutti gli abitanti come è avvenuto quest'anno. E' la rappresentazione della

natività di Vigliano, una frazione di Scoppito, realizzata dai giovani della frazione, che hanno usato cantine e forni che stavano andando in disuso.

Vigili del Fuoco e personale del 118



A Natale e Capodanno, mentre tutti si divertono, ci sono continuamente persone che vigilano e operano per garantire la nostra sicurezza. Per ultimi

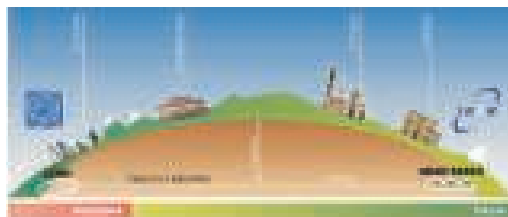


mi ma non per ultimi, abbiamo voluto ringraziarli pubblicando la foto del gruppo dei Vigili del Fuoco del Comando provinciale e del servizio



118 dell'Ospedale San Salvatore dell'Aquila, in servizio a Capodanno. Per la prima volta, tra i Vigili in servizio tra il 31 dicembre e il primo

gennaio, c'era anche un cane, il Labrador Spit con il suo conduttore Alessandro Orsini, specializzati nel soccorso in macerie.



In corso ai laboratori nazionali del Gran Sasso

ESPERIMENTO OPERA, AVANTI TUTTA

Continua a tutta forza, nei laboratori sotterranei del Gran Sasso, l'esperimento Opera.

Miliardi di neutrini che partono da Ginevra, e, dopo un viaggio di due virgola quattro millisecondi, percorrono la distanza di 730 km tra il CERN e il Gran Sasso alla velocità di centinaia di migliaia di chilometri all'ora.

L'esperimento, allestito nei Laboratori del Gran Sasso dell'Istituto Nazionale di Fisica Nucleare, il luogo in cui i neutrini vengono continuamente "fotografati", può essere considerato la più sofisticata macchina fotografica del mondo.

Il primo evento è stato registrato alle 17 e 04 di martedì 2 ottobre. Fra i milioni di neutrini prodotti continuamente dal complesso di acceleratori del CERN (CNGS) e lanciati verso i Laboratori sotterranei del Gran Sasso dell'INFN, il rivelatore OPERA è riuscito infatti ad individuare un neutri-

no che ha interagito con il suo bersaglio di emulsioni nucleari

della lastra fotografica.

Il bersaglio sensibile del rivelatore sotto il Gran Sasso è costituito da più di 150000 piccoli elementi chiamati "bricks" (mattoni), ognuno equivalente ad una sorta di sofisticata macchina fotografica. Grazie a tali bricks, composti da un sandwich di lastre di piombo e speciali pellicole di emulsione nucleare, per una massa totale di circa 1300 tonnellate, i ricercatori di OPERA saranno in grado per la prima volta di rivelare tutti i particolari degli "eventi di oscillazione di neutrino", misurando con una precisione elevatissima tutte le particelle prodotte nell'interazione. L'evento del 2 ottobre è avvenuto in uno degli oltre 60000 bricks già installati nel rivelatore.

L'obiettivo scientifico dell'esperimento è d'interesse fondamentale per la Fisica delle Particelle Elementari, ma estremamente difficile da ottenersi. Tra alcune migliaia di queste particolari "foto di neutrini" si cercheran-

no alcuni eventi speciali che indichino l'interazione di un tipo di neutrino, detto neutrino-tau, non presente inizialmente nel fascio proveniente dal CERN che è formato solo da neutrini di tipo 'mu'.

L'osservazione di pochi neutrini-tau tra un gran numero di convenzionali neutrini-mu sarà la prova a lungo cercata della trasformazione diretta di un tipo di neutrino in un altro: il cosiddetto meccanismo di oscillazione dei neutrini.

La "sparizione" di neutrini di un certo tipo è stata già osservata da alcuni esperimenti negli ultimi 15 anni, ma "l'apparizione diretta" è ancora un tassello mancante del mosaico.

OPERA è un esperimento progettato e realizzato da un folto gruppo di ricercatori, provenienti da Università e Istituti scientifici di Belgio, Bulgaria, Corea, Croazia, Francia, Germania, Giappone, Israele, Italia, Russia, Tunisia, Svizzera e Turchia, proprio con l'obiettivo principale di osservare direttamente l'apparizione dell'elusivo neutrino-tau dovuto al



meccanismo d'oscillazione.

I bricks che hanno registrato interazioni vengono rimossi dall'apparato sperimentale e inviati ai vari laboratori della Collaborazione internazionale, equipaggiati con i microscopi automatici necessari per l'analisi di queste singolari fotografie e per la misura delle caratteristiche fisiche degli eventi.

Per il professor Eugenio Coccia, direttore dei Laboratori Nazionali del Gran Sasso dell'InfN «questo risultato dimostra che i Laboratori Nazionali del Gran Sasso costituiscono un centro di ricerca di assoluto valore internazionale».

INTIMO *Eredi* MERCERIA

Di Federico

TUTTO per il vostro **CARNEVALE**

Sconto 50% SULLA LANA

SALDI DAL 20% AL 50% SU INTIMO UOMO DONNA BAMBINO

AMPIO PARCHEGGIO

Via Ugo Piccinini 28/E
zona S. Barbara
Tel.0862 313407
(Angolo via Antica Arischia)

parafarmacia amic@

Farmaci da banco e senza obbligo di prescrizione	Alimentazione Integratori
Omeopatia	Tutto per la Prima Infanzia
Fitoterapia	Igiene Orale
Medicazione	Tutto per il Benessere
Cosmesi	Servizi

SCONTO 20%

Centro Comm. Farroni: S.S.17 n 34/A tel.0862 351170
(di fronte uscita autostrada L'Aquila OVEST)

AMPIO PARCHEGGIO

Continua il nostro viaggio per conoscere meglio la patologia

RICONOSCERE LA CELLULITE

Continua il nostro viaggio per conoscere meglio le problematiche della cellulite. Ci guida il dottor Giacomo Flati, direttore del Centro di Estetologia Ippocrate, viale Francesco Crispi 35. L'Aquila. Telefono 0862 23808.

Come si segue l'evoluzione della malattia?

Oggi, grazie all'ausilio di esami termografici, è possibile seguire l'evoluzione del substrato cellulitico.

Questi esami permettono di distinguere le varie fasi.

Normalità: il tessuto adiposo è ben irrorato e i capillari, decorrendo vicino alla membrana degli adipociti, permettono corretti scambi metabolici.

Stadio 1: è uno stadio reversibile caratterizzato da edema e da una iniziale alterazione dell'irrorazione sanguigna. I vasi presentano un'anormale permeabilità della parete e ciò causa trasudazione del plasma, ristagno e accumulo negli spazi interstiziali. La pelle diventa più pastosa e meno elastica.

Stadio 2: aumentano i fenomeni che caratterizzano il primo stadio. Il risultato finale è che le fibrille reticolari presenti intorno agli adipociti aumentano di numero e di spessore, peggiorando così la condizione del microcircolo e dei suoi rapporti con gli adipociti.

Si ha inoltre una perdita dell'elasticità e della morbidezza della pelle. Diminuiscono gli scambi e si determina anche un ristagno di tossine. Per questo motivo la pelle si presenta pallida, ipotermica, più pastosa e incominciano a manifestarsi le parestesie, cioè alterazioni della sensibilità cutanea

Stadio 3: si formano micronoduli, cioè strutture rotondeggianti, molto piccole e incapsulate in fibrille di collagene. I noduli e le fibre di collagene insieme formano come una trama che, racchiudendo il microcircolo e gli adipociti, ostacola gli scambi metabolici. Inizia quindi una sclerosi del connettivo del derma, un'ipercheratosi della zona interessata e una conseguente scarsa ossigenazione. La pelle presenta il caratteristico aspetto a buccia d'arancia e si manifesta anche un certo dolore alla palpazione.

Stadio 4: i micronoduli si sono moltiplicati fino a formare macronodulazioni facilmente apprezzabili alla palpazione, che si presentano mobili, dolenti alla pressione e al sollevamento della plica cutanea. Questo stadio evolve nella fibrosi, che è un processo irreversibile caratterizzato dalla sclerosi finale in cui le fibrille di collagene formano una trama sempre più fitta aderente, in profondità, alle fasce muscolari. L'aspetto della pelle, a buccia d'arancia o a materasso, diventa molto marcato, la cute si presenta piuttosto pallida e manifesta ipotermia distrettuale.

Compagno delle striature, sensazioni di dolore spontaneo e alla palpazione si rilevano facilmente sia noduli singoli che conglobati, quasi sempre dolenti.

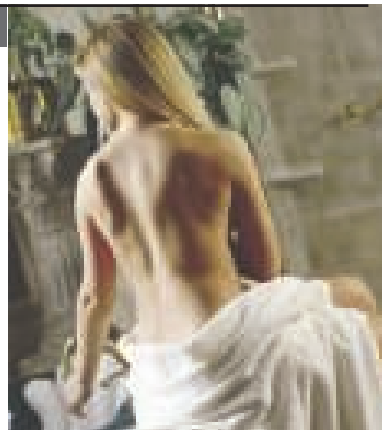
Quanti tipi di cellulite esistono?

Il primo tipo è la cellulite compatta. Colpisce di preferenza soggetti in buona condizione fisica e con una muscolatura tonica. In genere colpisce persone obese o anche di peso leggermente superiore alla normalità, ma può comparire anche nei magri. E' stabile,

infatti non subisce alcuna variazione sia nella posizione eretta che in quella distesa. Alla palpazione è dolorosa. L'epidermide appare fine e delicata, la cute è generalmente ruvida e secca e spesso si formano le smagliature. Il tessuto, preso tra le dita, sembra quasi incollato ai piani sottostanti. La cellulite compatta, o dura, può con il tempo trasformarsi in molle.

Ma di questo parleremo nelle prossime puntate.

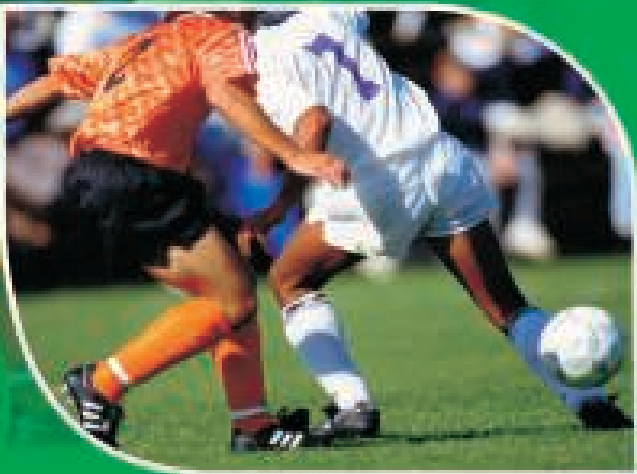
(continua)



CENTRO SPORTIVO

Green Ball

campi
coperti
e
scoperti



CALCETTO & TENNIS

Via FONTE BURRI, 12 - Pile - (traversa via Rocco Carabba)
L'Aquila - Tel. 0862 318474 - 339 4647729

OROSCOPO

di gennaio

♈ ARIETE 21/3 20/4
Amore: il periodo di tranquillità contribuirà a rendervi più stabili, e il rapporto di coppia sarà sereno e stimolante, affiatato, comunicativo e complicato.

Lavoro: questo settore vi creerà qualche grattacapo in più, creando conflitti con i colleghi e i superiori.

Consiglio: non lasciatevi andare in pettegolezzi, diatribe o polemiche.

♉ TORO 21/4 21/5
Amore: anche se dovrete aspettare la seconda parte del mese, troverete le energie giuste per vivere in armonia l'amore e il sesso, tenendo a freno la vostra aggressività. Lavoro: non vi sentirete gratificati, e il vostro atteggiamento potrebbe generare conflitti difficilmente gestibili. Consiglio: non rimandate una prova importante.

♊ GEMELLI 22/5 21/6
Amore: non sarà un periodo facilissimo da gestire. Vi sentirete non corrisposti e vivrete momenti di conflitto profondo, perché non saprete decidere sul da farsi.

Lavoro: anche se tra alti e bassi non ci saranno grosse preoccupazioni. Datevi da fare, è il momento di raccogliere. Consiglio: non entrate in competizione con i colleghi.

♋ CANCRO 22/6 22/7
Amore: se vivete un rapporto di coppia, qualche tensione e incomprensione vi porterà a momenti di profonda solitudine emotiva. Investite di più nel vostro rapporto.

Lavoro: in campo lavorativo non sono previsti grossi problemi, ma voi vi aspettavate qualcosa di diverso.

Consiglio: non ingigantite i problemi ma correte subito ai ripari.

♌ LEONE 23/7 23/8
Amore: con qualche cautela potrete rendere più stabile il vostro rapporto. Per voi single si preannuncia un periodo difficile, in cui vi sentirete demotivati e pessimisti.

Lavoro: non fermatevi su situazioni di poca importanza. Qualche problema con i colleghi.

Consiglio: non è il mese giusto per investire del denaro.

♍ VERGINE 24/8 23/9
Amore: alti e bassi, con qualche stanchezza e umore ballerino, soprattutto nella prima metà del mese. Sentirete il bisogno di rompere la routine.

Lavoro: non siete soddisfatti e vorreste cambiare strada. Prima valutate attentamente i pro e i contro.

Consiglio: dovete prestare attenzione all'alimentazione.

♎ BILANCIA 24/9 21/10
Amore: mese pieno di contraddizioni, ma anche di grandi passioni e tenerezze. Attirerete l'attenzione altrui visto che tutte le armi di seduzione sono dalla vostra parte. Lavoro: qualche tensione di troppo. Sarete tentati di cambiare strada, anche se l'attuale lavoro vi piace e vi stimola. Consiglio: provate a capire meglio il perché dei vostri comportamenti.

♏ SCORPIONE 22/10 22/11
Amore: in arrivo un periodo non molto facile. Non riuscirete a comunicare i vostri sentimenti, alimentando malintesi e conflitti con la persona del cuore.

Lavoro: gratificazioni e soddisfazioni vi sproneranno a dare il meglio di voi stessi.

Consiglio: raggiungerete l'obiettivo modificando il vostro comportamento.

♐ SAGITTARIO 23/11 21/12
Amore: vivrete momenti di stanchezza alternati a fasi di euforia. La situazione richiede tutta la vostra calma e resistenza. Tenete duro.

Lavoro: il lavoro non vi gratifica come vorreste e fino al 20 gennaio vivrete una condizione di frustrazione e delusione.

Consiglio: non fissate il vostro pensiero su cose negative.

♑ CAPRICORNO 22/12 20/1
Amore: gli astri sono dalla vostra parte, ma dovrete comunque darvi da fare per raggiungere i vostri obiettivi. Nessuno vi regalerà nulla.

Lavoro: vi sentirete stimolati da nuova energia. Con le vostre nuove idee sarete estremamente produttivi.

Consiglio: mangiate in modo adeguato e dormite di più.

♒ ACQUARIO 21/1 19/2
Amore: il cielo è favorevole. Vi troverete nella condizione giusta per iniziare o consolidare un rapporto importante, fate attenzione a non entrare senza in situazioni poco chiare.

Lavoro: pochi problemi. Riuscirete a sostenere prove importanti senza apparente fatica.

Consiglio: cercate di non abusare del vostro stato di benessere.

♓ PESCI 20/2 20/3
Amore: in vista cambiamenti importanti. Riuscirete a chiudere situazioni di conflitto che si sono protratte per lungo tempo. Piacevoli incontri, soprattutto dopo il 15.

Lavoro: tenderete ad essere troppo svogliati e vaghi e questo vi porterà a non dare il meglio di voi.

Consiglio: prendetevi le vostre responsabilità.

THE WORLD
ABBIGLIAMENTO
GRANDI FIRME

SALDI

Piazza Rustici, 4 Coppito (AQ) Tel. 0862 362432

Prezzi modici

NASCE...

Servizi di pulizia
di Nuccilli Ornella

Per uffici, abitazioni,
condomini, negozi.

Via Prefura, 16 Coppito (AQ) Tel. 0862 3110024

IPERFRUTTA
QUALITÀ E RISPARMIO
OGNI GIORNO

PER TUTTO IL MESE DI GENNAIO

Spinaci	0,99
verza riccia	0,89
kiwi Italia	0,99
mele pinklady	0,99

TUTTI I GIOVEDÌ
PER UNA SPESA MINIMA DI € 7,00
1 kg di polenta nostrana in **OMAGGIO**
Fino ad esaurimento scorte

S. Barbara Via G. Pastorelli - L'AQUILA
tel. 0862.312032

Tante proprietà benefiche in una tazzina

LE VIRTÙ DEL TÈ

Una bevanda rinfrescante, e con tante proprietà benefiche. È il tè, la cui efficacia è stata dimostrata da numerosi studi. In particolare per il tè verde che, ad esempio, protegge il fegato danneggiato dall'ischemia/riperfusion, anche se affetto da steatosi epatica. Lo dimostra uno studio pubblicato sulla rivista *Liver Transplantation*. Milioni di persone nel mondo sono affette da steatosi epatica a causa dell'aumento dell'insorgenza dell'obesità nella popolazione. Poiché i fegati "grassi" sono più sensibili dei fegati normali ai danni da ischemia/riperfusion e sono associati ad un rischio più alto di patologie e di mortalità, la diffusione della steatosi epatica ha comportato una diminuzione dei fegati utilizzabili per trapianto. Circa un terzo dei fegati donati presentano infatti modifiche di questo tipo, ma la lunghezza delle liste d'attesa costringe le strutture sanitarie ad utilizzare anche fegati "grassi". Già uno studio precedente aveva dimostrato che "sciaquare" i fegati da trapiantare con una soluzione contenente tè verde previene i fallimenti nei trapianti con fegati "grassi", ma lo studio dei ricercatori della Medical University of South Carolina di Charleston ha svelato come l'epigallocatechina-3 (EGCG), il principale flavonoide contenuto nel tè verde protegge i fegati con steatosi epatica dal danno cellulare susseguente a ischemia/riperfusion.

Una ricerca alla Mayo Clinic ha dimostrato inoltre che l'EGCG aiuta a uccidere le cellule della forma più comune della leucemia. I risultati, segnalati in un articolo elettronico del giornale *Blood*, mostrano che l'EGCG contenuto nel tè verde è riu-



scito ad uccidere le cellule malate in otto su dieci pazienti-campione. I ricercatori sono dell'opinione che i risultati della ricerca sul tè verde rappresentino un inizio eccellente nello sforzo per trovare degli agenti in grado di uccidere le cellule del cancro che, però non siano tossici per il paziente. Il tè verde è ricco di antiossidanti che proteggono dalle malattie cardiovascolari e dal cancro, si è dimostrato anche un possibile strumento per combattere le allergie. In alcune prove di laboratorio, ricercatori giapponesi hanno trovato che gli antiossidanti contenuti nel tè verde bloccano il processo biochimico responsabile di produrre la risposta allergica. Il tè verde può essere utile contro una vasta gamma di allergie legate allo starnuto, comprese le allergie al polline, agli animali domestici e alla polvere. Il tè verde, inoltre, aiuta e sostiene le difese del corpo. Lo sostiene la rivista "Prevention". E non è affatto vero che il tè sia una

La ricetta del mese

MACCHERONI CON RADICCHIO e SCAMORZA

di Grazia Romano

Ingredienti per 4 persone: 360 gr. di maccheroni, 2 cespi di radicchio, 250 gr. di scamorza affumicata, 2 scalogni, 40 gr. di parmigiano reggiano grattugiato, mezzo bicchiere di brodo, 20 gr. di burro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Procedimento: cuocete i maccheroni in acqua in ebollizione salata. Tritate lo scalogno e soffriggetelo con il burro e un filo di olio a fuoco dolce fino a che sarà ben appassito. Unite il radicchio pulito e tagliato a striscioline, mescolate bene, bagnate con il brodo e lasciate asciugare a fuoco medio.

Scolate la pasta al dente, unitela al sugo di radicchio, spadellate sul fuoco per qualche istante e spegnete.

Unite la scamorza a pezzetti, mescolate, aggiungete il parmigiano e profumate con una spolverata di pepe



bevanda "invernale". Evidenze scientifiche dimostrano che il tè caldo non solo rinfresca, ma aiuta anche a reidratate il corpo e il suo contenuto di fluoro è salutare per i nostri denti. Inoltre, a differenza di molti soft drink, è assolutamente privo di calorie! Il tè contiene importanti principi attivi, che non subiscono alcun mutamento se le foglie sono essiccate accuratamente, come avviene nei migliori tè verdi. A volte, nel corso della lavorazione del tè, i processi di fermentazione e ossidazione distruggono catechine e vitamine, le sostanze terapeutiche di cui è ricca la foglia del tè. Il tè verde, per il quale è inibita la fermentazione, non subisce queste trasformazioni e non perde le originarie virtù salutari. Per *Vegetarian Times*, il tè verde può

abbassare i livelli di colesterolo nel sangue, migliorare la funzione cardiovascolare e ridurre danni al DNA nei fumatori. Su "Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention", infine, è apparso un interessante studio australiano condotto su 250 pazienti colpite da tumore alle ovaie e 650 donne di controllo. Ricercatori della School of Public Health, Curtin University of Technology, di Perth, in Australia, hanno evidenziato che il rischio di cancro ovarico diminuiva all'aumentare del numero di anni in cui si era consumato tè e dipendeva dal numero delle tazze bevute. Rispetto alle donne che non lo bevevano la probabilità di tumore era più bassa del 61% in chi lo assumeva tutti i giorni e del 77% in chi ne faceva uso da più di 30 anni.

NUOVA APERTURA

PASTA ALL'UOVO

Le Tagliatelle di Nonna Dina

Paone Anna e Concetta

Si accettano prenotazioni per primi piatti pronto da asporto

Profumi e sapori della pasta fatta in casa

Via Sarnella, 46 L'AQUILA Tel. 0862.580138

Pizzeria Bisteccheria

MEDIASET PREMIUM

Zi Ntonio

Pizza ripiena e napoletana con sapori a base tradizionale

Selezione di carni Italiane Argentine, Brasiliane, Italiane

Specialità portemonache

Via G. Pastorelli, 7 L'Aquila (q.re S. Barbara) Tel. 0862 319110

Chiuso il lunedì

«I sapori del bosco», iniziativa di "Scherza col cuoco"

VITA NUOVA PER SAN GIULIANO



L'estate scorsa, il 9 agosto, uno dei simboli più antichi ed amati della città, è andato distrutto dopo un devastante incendio causato dalla mano dell'uomo.

Centinaia di ettari della pineta di San Giuliano (nella foto in alto), popolati da centinaia di specie animali e vegetali, sono stati ridotti ad una desolante superficie grigia che oltre a rappresentare una ferita che resterà aperta e sanguinante per più di 20 anni, costituisce anche un pericolo per la popolazione a causa del rischio idrogeologico che nell'intera area, a detta degli esperti della protezione civile, è ritenuto "altissimo" per effetto della mobilità del terreno.

Se si abbassasse il livello di attenzione sulla pineta di San Giuliano, l'area degraderebbe ogni giorno di più con conseguenze facilmente immaginabili che ricadrebbero sulle popolazioni più giovani per i prossimi decenni.

"Scherza col cuoco" - scuola di cucini



na con sede all'Aquila - in collaborazione con "Slow food" dell'Aquila e con gli esercizi aderenti all'iniziativa, intende continuare a proporre all'attenzione della pubblica opinione il caso della pineta di San Giuliano, adottando una serie di iniziative che si ispirano a questo patrimonio aquilano di colori, di profumi, di sensazioni, di spiritualità, di vita sana, di incontri, nella speranza che torni a svolgere il suo ruolo di punto di aggregazione e di interesse, (nella foto in basso, la presentazione dell'iniziativa).

A partire dal mese di dicembre, in tutti i ristoranti convenzionati, sono offerti menu contenenti anche proposte gastronomiche realizzate utilizzando ciò che resta dei profumi e dei sapori che il bosco di San Giuliano ci regalava: funghi, tartufi, bacche, erbe officinali, essenze aromatiche, frutti selvatici, arbusti ornamentali.

Il bosco era - e tornerà ad essere - una risorsa anche per arricchire la nostra tavola e i piatti della nostra tradizione.

In questi ristoranti sarà possibile assaporare piatti come minestra di fagioli e patate al profumo di timo, stracciatella in brodo aromatizzata al tartufo nero, maltagliati con salsa ai funghetti pinaroli, bracioline di maiale alla brace di ginepro, coscio



13 gennaio Serata latino americana
15 gennaio Inizio terzo corso di cucina
Ultimo venerdì Concerto di JAZZ

SERATA A TEMA



Vitanova EVENTI Long Food

Via Poggio Piorace, 9 (angolo via Verdi) - L'Aquila - 0862-290343

www.scherzacolcuoco.it

vitanova@scherezacolcuoco.it

di maialino al forno con salsa di ginepro, salmi di cinghiale agli aromi del bosco di San Giuliano, carré di agnello alle bacche di ginepro, carpaccio di agnello affumicato con essenze resinose, ferratelle aquilane con salsa ai frutti del bosco, dolce di mandorle e pinoli, perelle selvatiche in salsa di vino rosso, elisir di bacche del bosco di San Giuliano.

Gli esercizi convenzionati si sono impegnati a proporre nel menu del giorno almeno uno di questi piatti per tutta la durata dell'iniziativa, prevedendo, per gli stessi, un aumento del costo e facendone espressa comunica-

zione al cliente, al quale verrà consegnata una brochure e una vetrofania sulla campagna. Le finalità della iniziativa, inoltre, sono spiegate in un foglietto illustrativo allegato ad ogni singolo menu di sala.

La campagna "I sapori del bosco - vita nuova per San Giuliano" proseguirà almeno fino alla prossima primavera con una serie di iniziative e proposte che saranno finalizzate alla costituzione di un fondo che, in accordo con il comune dell'Aquila, sarà utilizzato per ridare vita al bosco.

Per informazioni e proposte: info@scherezacolcuoco.it

pappa & ciccìa
 abbigliamento 0 - 16 anni

SALDI
 dal 20% al 50%

ALVIERO MARTINI GUESS
 PAPERMOON TO BE TOO

L'AQUILA - via Patini, 5 Tel. 0862 22565

NUOVA APERTURA

"Il mercatino
 del libro"

di Marco Zuppella



San Demetrio
 Via Nazionale 48
 info 346 3167027

Animali

zona 99 cannelle è stato smarrito un gatto di circa 2 anni, colore rosso, con petto bianco di nome "Leo". Chi abbia notizie è pregato di contattarmi al seguente numero: 349.2970977. Grazie

American Pitbull terrier standard Adba ellenti linee di sangue genitori visibili ed equilibrati campionessa in expo. No perditempo prezzo modico solo recupero spese. 347.1335468

Moto

Yamaha Tenerè 660 colore nero bellissima con bauletto gomme nuove Euro 1800 339.7130140

Honda Deuville 650 cc km 6800 effettivi anno 2005 pari al nuovo vendesi per motivi di famiglia a 5500 euro trattabili. Tel. 347.6761393 oppure 328.6680527



Malaguti Madison 125 del 2001, blu con revisione e gomme Pirelli nuove, km. 20.000, perfetto stato vendesi 800 euro. Tel. 320.7480074

Moto Guzzi Le Mans 850 II anno 1980 ottimo stato. Danilo 349.8361088

Scoter Aprilia Atlantic 250cc, vendesi causa inutilizzo. Anno maggio 2005 km. 9.000 completo di bauletto originale Aprilia e antifurto. Prezzo di vendita euro 2.800,00. info 0862.312178 ore pasti 328.3163437

AUTO vendesi

Iveco Daily con cassone telonato vendo a 6.000 euro non trattabili. Info 347.6603017

Rover Si motore Honda V6 24v FO ottima vendesi 392.4208864

Rover 825 SI metallizzato FO perfetta euro 4.000 trattabili. 329.2048777

Saab 2000 Aero turbo 16v met. fulloptional, perfette condizioni km. 150.000 vendesi a 4.000 euro trattabili. informazioni 392.4208864

Fiat Stilo 1.9 jtd grigio met. 5p anno 2003 revisionata marzo 07, bollo dic. 07 garanzia mot. sett 07, come nuova km. 59.000 euro 9.000,00 Tel. 338.7507071

Tempra XS 1400 anno 90 ottime condizioni revisionata vendesi a euro 800,00 Tel. 339.3377520

Audi A6 Avant quattro Tiptronic 180 cv sw cerchi alluminio da 17" pneumatici nuovi, full optional, clima bizona, sedili elettrici, antifurto volumetrico, ETS, fari allo xenon, sempre garage, sempre tagliandata a euro 16.000 vendesi Cell. 333.8975923

Maserati Ghibli 2000CC 306 cv metallizzata, pelle chiara, radio cd condizionatore sospensioni elettroniche regolabili, km 90.000 Euro 16.000,00 trattabili eventuale permuta con Porsche 911/964 cc 3600 Tel. Antonello 348.6921033

Maserati Ghibli 2000CC 306 cv met,

pelle chiara, radio cd condizionatore sospensioni elettroniche regolabili, km 90.000 Euro 16.000,00 trat. 329.2048777 sig. Maglio

Affarone AUDI TT COUPE' 180CV, 2002 Interni in pelle, sedili riscaldati, clima auto, Fari BIXENON, intercooler maggiorato frontale domorace, freni gara baffati e bucati OMP, elettrovalvola competizione, pop off ergal doppio pistone, rimappa by ABT (sviluppatore ufficiale audi), estetica s-line, aero twin, impianto audio focal, cerchi 17" con gomme nuove, molti pezzi ancora in garanzia audi. Km 83000 reali! QUALSIASI PROVA! MIRKO 329/3148401

Ford Mondeo GLX 1.8 TD SW full optional, stereo pioneer, ottimo stato, sempre garage, sempre tagliandata, pneumatici nuovi a 2500 euro tratt. Tel. 333.8975923

IMMOBILI affittasi

L'Aquila Pettino, via Pascoli, affittasi appartamento terzo piano, soggiorno, angolo cottura, 2 camere, doppi servizi, verande, garage, cantina, termoautonomo. Tel. 347.6623544

Castelsardo, unico paese della Sardegna rimasto intatto dal medioevo con ancora le alte cinta murarie, privato offre in affitto anche settimanalmente 2 appartamenti nuovissimi vicini al mare situati nel residence del porto turistico de paese. tel. 079.280630

Isola la Maddalena dove il mare è turchese verde smeraldo celeste cristallino privato affitta appartamento 50 mt. dal mare Tel. 079.280630

Centro storico, attichetto bicamere (saloncino/letto e tinello/cucina) bagno, grande terrazza panoramica, completamente ristrutturato, termoautonomo affittasi referenziati, no studenti. Ero 600 cell. 347.3472114

L'Aquila Sassa Scalo, affittasi appartamento 100 mq. in villetta bifamiliare con ampio giardino, appena ristrutturato. Termoautonomo. Prezzo 500,00 trattabili. Tel. 347.1807039

Pettino, vicinanze Movieplex a 2 min dall'università affittasi appartamento arredato: 2 camere ampie, cucina abitabile, bagno, box auto, soffitta a 400 euro no condominio, termoautonomo. Disponibilità immediata. 320.6770200 - 328.1129564

Via Beata Cristina 20 metri dalla pizzeria il Canguro, affittasi appartamento ben arredato composto da 3 camere singole, cucina abitabile, lavatrice, lavastoviglie, bagno, balcone, prezzo interessante 349.4028867

Via Monte Brancastello, n.22 affittasi appartamenti per studenti: 3 singole, 1 doppia Tel. 338.8785910

Preturo, L'Aquila, affittasi a studenti non fumatori 1 camera singola molto ampie e luminose per completare appartamento con doppi servizi, lavatrice, termoautonomo. No condominio; a pochi minuti dalla facoltà di scienze e medicina ed ospedale Regionale di Coppito. Prezzo 115,00/mese a camera. Tel. 339.2745646

Via Francesco Paolo Tosti, affittasi casa indipendente di 6 camere, cucina, sala abitabile, 2 bagni, terrazzo-balcone, a studenti. Tel. Ore pasti 0862.24434

Mini appartamento centrale, indipendente, termoautonomo, affittasi a 2 studenti. euro 450,00 Tel. 0862.28381

Pescasseroli, affittasi appartamento panoramico servizi cucina trilocale solo privati 347.5661899 - 393.0016388 Giulia

Zona S.Barbara affittasi camera. Tel. 329.4439327

Zona 99 Cannelle, vicinissimo fermata

Aiutaci ad aiutarli.
Abbiamo bisogno di te.

Lega Nazionale per la Difesa del Cane - AQ
329.9064859 - info@cuccifelici.com

bus, affittasi posto letto a studenti in stanza doppia euro 180,00. Massima serietà 328.0578673

Arischia, affittasi tutto o in parte a studenti operai famiglie, appartamento arredato in villa 5 camere, salone con camino, doppi servizi, doppio garage, termoautonomo euro 50,00 a persona. Eventuale vendita: vera occasione. Solo se interessati Cell. 339.7914484

L'Aquila zona S. Giacomo affittasi app. 3 camere, 2 bagni, salone, cucina, Tel. 347.8161257

L'Aquila Colle Pretara affittasi appartamento a 4 studentesse camere singole e grandi, cucina, 2 bagni, interamente balconato.

Per completare appartamento. Tel. 0862.312821 340-3010371

L'Aquila ovest affittasi appartamento uso ufficio/studio professionale/abitativo mq. 160 4 stanze, cucina, 2 bagni, antibagno, termoautonomo, arredato, ingresso autonomo, no condominio, ampio parcheggio privato. Tel. 348.3701183

Paganica (AQ) affittasi locale artigianale di mq. 200 circa compresomacchinari per lavorazione alluminio e ferro. 338.8974197

L'Aquila centralissimo affittasi a bancari funzionari, dirigenti o pari referenziati, raffinatissimo monolocale arredato, nuovissimo euro 450,00/mese escluso spese (solo dalle

DISTRIBUTORE AUTOMATICO
DVD & GADGETS
EROTICI

SHOP 24 H

PRESSO AREA DI SERVIZIO TOTAL S.S. 80 L'AQUILA

ore 19,00 alle 20,00 Tel.328.1631979)

Pettino, vendesi/affittasi appartamento di 140 mq. su due livelli uso studio piano terra termoautonomo 340.2895623 348.2627053

Coppito, piazza principale, servita da mezzi pubblici, affittasi a studenti camera singola ben arredata in casa autonoma in comune con altri studenti. Libera dal 28 febbraio. 333.3932982

Coppito, vicino università, ospedale e guardia di finanza, affittasi camere per brevi periodi a euro 20,00/giorno. Uso cucina gratuito. Tel. 347.5202938

Zona Inapli, Pettino, affittasi appartamento a studenti o liberi professionisti. Piano terra: 3 camere, salone, doppi servizi, ampio terrazzo no spese di condominio. Tel. 349.7150541

Centralissimo appartamento affittasi uso ufficio 347.3614197

Santa Barbara (AQ) affittasi locale uso magazzino 2 posti auto. vicino caserma dei Carabinieri. Tel.0862 316982 ore pasti

Piazza Fontesecco (AQ) affittasi appartamento intero o a camere singole: ingresso, salone, 3 camere, cucina, bagno, balcone veranda. Arredato, ristrutturato, termoautonomo. 340.2752461

L'Aquila pressi Fontana Luminosa piano stada affittasi cantina anche per rimessa scooter Tel. 0862.938238

Coppito (AQ) app. in villa: 3 camere letto, salone con camino, cucina abitabile, ripostiglio, doppi servizi, giardino e posto macchina scoperto Tel.338.3895892

Coppito, piazza, per completare appartamento indipendente affittasi a studenti o lavoratori una camera singola e una doppia con possibilità di renderle singole. cucina con caminetto, lavatrice, 2 bagni, 2 entrate, piccolo giardino. Tel 333/3932982

Via Antica Arischia affittasi appartamento in villa ammobiliata: 3 camere, 2 bagni, ampia cucina, terrazza, no condominio, riscaldamento autonomo. Tel. 0862/312118

Via Strinella, L'Aquila, affittasi app. a studenti/esse: primo piano termoautonomo: ingresso, cucina, bagno, 3 letto di cui una doppia, sala, terrazzo e balcone. info 328/8236059

L'Aquila. San Francesco, affittasi vicinissimo facoltà di scienze motorie stanze singole e doppie a studenti o lavoratori. 333.3024188

L'Aquila - Coppito piazza principale affittasi per mesi di luglio e agosto casa ammobiliata con tre camere singole e una doppia, due bagni, cucina con camino, due entrate e giardinetto. Tel. 3333932982

Coppito, piazza caratteristico minipartamento appena ristrutturato ammobiliato indipendente con piccola corte cucina bagno lavatrice camera con 2 posti letto. Referenziati. Libera da agosto 333.3932982

Via Strinella, L'Aquila, affittasi a 4 studenti maschi, abitazione: 3 letto (di cui una doppia), salone, cucina, wc, terrazzo e balcone. Disponibile dal primo settembre 2006 Info 0862.592109 329.8236059

IMMOBILI vendesi acquisto

Pescara, Montesilvano sud o Francavilla nord, acquisto appartamento con una camera max 70.000 euro oppure con due camere max 90.000 euro Serietà, no agenzie, info 347.9950188

L'Aquila Zona S.Barbara vendesi appartamento mansardato quarto piano con scensore posto auto esterno composto da: ingresso, sala, cucina, due camere, bagno. Prezzo

da concordare. 338.6253936

A 4 km. da L'Aquila, strada per Collebrincioni, vendesi casale 400 mq. più 8.200 mq. di terreno (bosco), in parte da completare. 340.8441986

Pizzoli, vendesi terreno edificabile vicinanza ristorante Mimosa di mq.1395. No agenzie. Tel. 348.3309136

Positano, vendesi comproprietà alberghiera di lusso 4 stelle, dal 29.07.07 al 05.08.07. Swite con 5 posti letto, piscina, animazione, piano bar, parcheggio, ecc., Euro 28.000,00 non trattabili.

Arischia, vendesi terreno edificabile con progetto, zona residenziale, no agenzie, su strada principale. Tel. 0862.315351

Via Strinella vendesi locale di 130mq. più 85 mq. di uso magazzino, 3 vetrine fronte strada, causa trasferimento. Tel.340.2895623

L'Aquila, vendesi capannone immerso nel verde mq.400+150 soppalco, terreno mq. 2000 zona Via S.Giuliano A/1 Info 348.2514582

Centro storico L'Aquila vendesi bellissimo app. restaurato in palazzo settecentesco mq.100 + eventuale cantina. Ing., cucina abitabile, ampia sala, corridoio, 2 cam., bagno, terrazzo, camino, termoautonomo. Possibilità creazione terza camera e secondo bagno. Tel.320.0768033 Giulio

Zona Colle di Preturo, vendesi villa di nuova costruzione, a schiera, garage, taverna, cantina, 2 bagni, soggiorno, angolo cottura, 2 camere, terrazzo e balcone, giardino privato e corte. Info 347.2399616

ATTIVITA' COMMERCIALI

Paganica (AQ) affittasi locale artigianale mq.60 circa. Altezza soffittom.3,50 ampia vetrina su strada provinciale. 338.8974197

Paganica (AQ) affittasi locale artigianale mq.200 circa con macchinari per la lavorazione del ferro e alluminio. Tel. 338/8974197

A L'Aquila vendesi quarantennale bar, tabacchi, ricev. lotto e totocalcio. Bigliett. A.S.Roma calcio, Punto Lis comprendente: ricariche telef., Mediaset Premium e La/Più, pagamento bollette telecom ed Enel, pagamento multe automobilistiche e canone Rai. Locali rinnovati ed efficienti. Info 349.7922585

AFFARE! Centro storico L'Aquila (a 20 mt. dai portici), per motivi familiari, vendesi AVVIATISSIMA attività di pasticceria compreso attrezzature; offresi affiancamento per i primi mesi. Solo veramente interessati 393.4075633 0862.701013

A 15 km dall'Aquila vendesi attività commerciale ventennale eventualmente anche l'immobile, unico proprietario, bar/pizzeria con forno a legna, ampio terrazzo all'aperto. Tel. ore pasti 0862.810682

lavoro RICHIESTE - OFFERTE

Studentessa con esperienza di attestati internazionali, offresi per ripetizioni di tedesco, francese, inglese, per scuole elementari medie superiori, spagnolo solo per elementari e medie. Disponibile anche week end. 7,00 euro / ora. Tel.328.1436656

Laureato in economia e commercio impartisce ripetizioni in materie aziendali,

FALEGNAMERIA ANTONIO ALEANDRI PER CESSATA ATTIVITA' VENDE A PREZZI DI REALIZZO le seguenti attrezzature e materiali INFO 331 2342599

5 morsetti - lunghezza cm 210	cad.€	28,00
1 compressore Balma portatile 20 lt. Monofase 10 atm.	€	150,00
1 Despencer spalmi colla wurth	€	200,00
1 Lama Videa circolare diam. mm. 350,foro mm. 20 spess. Mm. 3,2, denti 108	€	40,00
2 Lama Videa circolare diam. Mm. 350,foro mm. 35, spess. Mm. 3,5, denti 84	€	80,00
1 Lama Videa circolare diam. mm. 350,foro mm. 35, spessore mm. 4,4, denti 84	€	40,00
1 Avvitatore Wurth - caricabatteria + 2 batterie	€	140,00
1 Trapano Metabo a percussione attacco normale W 700	€	50,00
1 Pantografo Elu Mod. MOF 177E W1850	€	300,00
1 Troncatrice Festool con guida	€	300,00
1 Piaola Wurth portatile elettrica W 850	€	100,00
1 Frullino piccolo Bosch Mod. PWS8-115 W 680	€	50,00
1 Avvitatore Bosch 9,6 V con caricatore Mod. PSR-VIES-2	€	80,00
1 Lamello Elu	€	150,00
1 Bilancia di precisione Leder CM-6200 P12	€	300,00
1 Avvitatore Techwal con caricatore	€	50,00
1 Frullino da taglio Sayer mod. REL/3 W 2000	€	40,00
3 Pantografo Sayer mod. REL/3 W 400	€	90,00
1 Pistola per verniciare Asturo	€	80,00
1 Avvitatore elettrico Wurth	€	120,00
1 Calibro elettronico	€	30,00
1 Calibro	€	15,00
1 Serie di chiavi a bussola Zebra con cricchetto da 10 a 32	€	250,00
1 Lucidatore Sayer W 850 con tampone	€	40,00
1 Pistola per carrozzeria Wurth	€	100,00
1 Avvitatore Wurth mod. ABS96M-2	€	50,00
1 Trapano a percussione Black and Decker mod. Bd582 W 400	€	30,00
1 Trapano per anubi	€	40,00
1 Frullino Felisatti mod. A6-115 W 820	€	10,00
1 Carteggiatore master Wurth mod. DTS-150-5	€	130,00
1 Aspiratore con 2 sacchi 380 V C.V.3	€	250,00
3 Fogli compensato multilux spess. Mm. 10	cad.€	50,00
Tavole faggio spessore cm. 8	cad.€	100,00
Tavole noce spessore cm. 5	cad.€	80,00
1 Sega circolare con guida in alluminio	€	250,00

economiche, giuridiche e matematico-statistiche a studenti di ogni ordine e grado nonché sostegno nello studio quotidiano ad alunni delle scuole elementari. Tel.328/4769721

Signore referenziato, automunito, offresi per assistenza a disabili a prezzi modici. Info 329.3374925

Frequenti la scuola elementare o media e non vuoi studiare solo? Chiamami, faremo i compiti insieme. Si garantisce la laurea e l'esperienza didattica ventennale. Tel.328.4130834

Laureata in scienze giuridiche impartisce ripetizioni di diritto a studenti di scuole superiori e universitari. Info 329.7378670

Laureata in matematica con lode ed abilitata impartisce ripetizioni di matematica e fisica a studenti di ogni ordine e grado. Esperienza in recupero debiti, esami universitari e test d'ingresso, L'Aquila 320.0743621

Laureate in varie discipline effettuano preparazioni e stesura tesi, relazioni ed elaborato in tutte le materie. Traduzioni in lingua e ricerche bibliografiche. Max professio-

nalità L'Aquila. Tel.320.0743621

Laureato con lode in Fisica (V.O) impartisce lezioni di matematica e fisica per studenti di ogni ordine e grado. Tel. 339.7061106

Preparazione scolastica ed universitaria. Via Barattelli, 13 L'Aquila, di fronte sede della Croce Rossa. Tel.389.1756695, 320.0743621

Professore di musica impartisce lezioni private di tromba, trombone e chitarra apprezzati modici. Info 339.7130140

L'Aquila 26enne esperta in campo estetico cerca lavoro presso istituto di bellezza. Tel. 392.4836708

Autosufficiente cerca donna di compagnia automunita disposta a vivere con lei. Info 0862.689657 Paganica

Laureata con esperienza didattica effettua lezioni ad alunni di scuola elementare e media escluso inglese. Informazioni 328.4130834

Si eseguono traduzioni in inglese, tedesco, spagnolo, portoghese, arabo, russo,

rumeno. Info 347.4366609

Studentessa universitaria impartisce ripetizioni di italiano, latino e greco. Prezzi modici. Ilaria 349.0564828

Consulente del lavoro, max esperienza e professionalità per apertura nuovo studio in L'Aquila, cerca collaborazioni con studi professionali e aziende per elaborazione paghe e consulenza del lavoro. Tel. 338.2172439 consulenzalavoro.mp@libero.it

Cercasi esperta in ricostruzione unghie per collaborazione con centro estetico. Tel.320.7154114

Ragazza 35enne seria e onesta offresi per serie proposte di lavoro. Informazioni 329.267835

Si eseguono traduzioni in inglese, francese, tedesco, spagnolo. Info 347.4366609

Madrelingua inglese per conversazione, lezioni private, traduzioni. Tel. 339.7175399

Laureata in Scienze Ambientali impartisce ripetizioni di matematica, geometria, chimica, fisica e scienze per gli alunni di elementari, medie, superiori e preparazione esami universitari. Max serietà e prezzi modici. Mara 388/1815010-0862/976753

Ripetizioni madrelingua spagnolo e inglese per elementare media e superiore 0862420596 cell. 3401241675

Laureata in lingue impartisce ripetizioni di lingue in ogni materia umanistica e offresi come aiuto compiti euro7,50/ora. Tel.328.00550154

Cercasi estetista con esperienza, inquadramento di legge. Per colloquio tel.

328.1488268

Italiana automunita esperta per notti in ospedale a domicilio. Prezzi modici. Tel.333.3932982

Azienda nel settore della vendita diretta cerca collaboratori su L'Aquila. 333.8797884 - 347.8080797

Ragazza 35enne, con diploma di ragioniera, attestato operatore EDP offresi per ripetizioni di diritto, informatica, spagnolo a ragazzi e bambini di scuole medie e superiori. Anna 328.4513525

Si impartiscono lezioni di computer. Tel. 349.0832291 - 349.6818259

Italiana automunita esperta lavori domestici ed assistenza anziani cerca lavoro a ore possibilmente la mattina. Tel. 333.3932982

Cercasi sarta esperta per sartoria in centro dell'Aquila. Informazioni 0862 25279

Si effettuano ripetizioni di inglese e spagnolo per scuole elementari e medie inferiori. Tel. 0862.420596

Lezioni di matematica, fisica, chimica, elettronica a studenti di ogni ordine e grado. Recupero debiti formativi. Preparazione esami anche universitari. Zona L'Aquila. Info 328.5406365

Dottoressa in lingue e letteratura straniera impartisce lezioni a bambini di scuola elementare e a ragazzi di scuola media inferiore e superiore. 349.7200114

Madrelingua inglese impartisce lezioni per ogni ordine e grado a L'Aquila 338.7144469

Pulizia cantine, soffitte o garage? Soluzione Gianni 388.3637032

Varie

Vendo torchio da vendemmia h 1.60 x diametro 60 , anni 1970 euro 2.500,00 trattabili. Info 329 3374925

Vendo mute da torrentismo + gonnellino paraspruzzi + scarpe da torrentismo usate due volte euro 120,00. info 329 3374925

Cappotto di visone testa di moro mod. classico taglia L realizzato da maestri pellicciai. Morbido, nuovissimo, tenuto bene, vendo. Fatti questo regalo. 328.4130834

Muta, scarpe da torrentismo con velino paraspruzzi a 120,00 euro trattabili. Tel.329.3374925

Vaporetto Joel Italia, nuovo, ancora imballato vendesi a prezzo interessante 347.3331854

Per chiusura attività vendesi: bancone frigorifero mt2,70 euro 350,00 Tel. 339.7052516

vedesi Vasca da bagno Busco modello Auxilia, rettangolare 110x80x130 attrezzata per persone con difficoltà motorie. Impianto idromassaggio, mai usata, visionabile, prezzo listino 6.100 euro cedo a euro 1.000 Tel. 0862.315677 349.7670266

Per chiusura attività vendesi: macchina da caffè macinino marca Faema a 2 gruppi

euro 500,00. Bancone frigorifero per alimenti mt.2,70 euro 300,00 Tel. 339.7052516

Vendesi una lampada per capelli nuova, 1 lavaggio, 2 specchi, 2 poltrone. Per informazioni Patrizia 329.2929445

Vendesi vestito da sposa i organza taglia 42. Tel. 0862.420546 ore pasti

Combinata per legno, monofase, normale, completa di utensili, piani in ghisa con carrello a squadrare, vendo a 799 euro. Trasporto incluso. Tel. 340.1433237

Tenda casetta vendo 2 camere, 5 persone cucinotto, veranda, ottime condizioni, intatta, completa paleria e custodie. Euro 120,00 . Info foto yanz1961@infinito.it oppure contatti e sms 335.1977935

Vendesi roulotte Roller Super De Luxe camperizzata 2 camere 5 posti letto mq.5,30 completa di tutto, prezzo 2.000 euro non trattabili. Tel.328.6167778

Frigo Philips Bianchi 4 porte 400 litri seminuoovo, un anno di garanzia, fabbricatore di ghiaccio incluso. Euro 1.500 non tratt. con consegna a domicilio fino al piano terra. Info contattare 328.6779423 - 0864.45222

vendesi 6 damigiane di vetro da litri 54 ciascuna con rivestimento in plastica in ottime condizioni euro 120,00 per l'intero blocco. Ore pasti 0862.315694 329.9712965

Tenda casetta vendo 2 camere, 5 persone cucinotto veranda ottime condizioni intatta completa paleria custodie euro 120 chiedere info foto vanez1961@infinito.it oppure contatti e sms 3351977935

ANNUNCI GRATUITI ANNUNCI GRATUITI ANNUNCI GRATUITI

Per pubblicare un annuncio gratuito potete:

Compilare questo coupon ed inviarlo a:
CittàMagazine via degli Scardassieri, 32 67100 L'Aquila
inviare un fax alla 0862 27178 (24 ore su 24)
dettarlo alla segreteria telefonica 0862 27178 (24 ore su 24)
Inviarlo in e-mail a rts@cittamagazine.com
inviarlo in SMS al 339 4690900
Telefonare alla 0862 27178 - 0862 295547e consegnarlo in
redazione in via degli Scardassieri, 32
(piazza Palazzo, a fianco al Comune)
in orario di ufficio dal lunedì al venerdì

Testo annuncio

Max 30 parole

ANNUNCI GRATUITI ANNUNCI GRATUITI ANNUNCI GRATUITI

Studio "Elide"

Immobiliare & servizi Associato FIAP

AFFITTI

L'Aquila, centro storico, appartamento in palazzo storico con ingresso indipendente da cortile interno, mq. 80,00 composto da ingresso/piano, cucinotto, soggiorno, due camere e bagno. Completamente ristrutturato, € 320.000,00

L'Aquila, centro storico, prestigioso appartamento di mq. 100,00 circa composto da tre vani, cucinotto, bagno, balcone e cantina. Ristrutturato, € 400.000,00

L'Aquila, Villa Comunale, appartamento al secondo piano di mq. 100,00, composto da ingresso, soggiorno, stanza, due camere, due bagni, balcone, terrazzo e cantina. Ristrutturato, € 550.000,00

L'Aquila, Villa Comunale, appartamento al piano terra di mq. 70,00 circa composto da ingresso/soggiorno con angolo cottura, camera e bagno. Completamente ristrutturato, € 210.000,00

L'Aquila, centro storico, appartamento al primo piano di mq. 80,00 circa composto da ingresso/cucinotto, soggiorno, camera, due camere, bagno, balcone, cantina e posto auto esterno. Ristrutturato, € 220.000,00

L'Aquila, Colle Prema, appartamento al piano terra con piccolo giardino di proprietà esclusiva, composto da ingresso, soggiorno, stanza, camera, bagno/corridoio. Basso stato di manutenzione, € 180.000,00

L'Aquila, Torretta, appartamento al secondo piano con ascensore, mq. 93,00,

composto da ingresso/soggiorno, cucinotto, tre camere, due bagni, terrazza, garage/veranda. € 215.000,00

L'Aquila, Torretta, appartamento al primo piano composto da ingresso/soggiorno con angolo cottura, camera, bagno e posto auto esterno. € 110.000,00

LOCAZIONE

L'Aquila, centro storico, monolocale di mq. 40,00 composto da: ingresso, soggiorno, angolo cottura, camera su sopalco e balcone. Arredato, € 300,00/mese

L'Aquila, centro storico, appartamento al primo piano di mq. 100,00 circa composto da: ingresso/soggiorno, camera, due camere, studio, due bagni, ripostiglio e piccolo cortile. € 700,00/mese

L'Aquila, Pentina, appartamento al secondo piano di mq. 70,00 composto da: ingresso, soggiorno con angolo cottura, due camere, bagno, balcone e posto auto esterno. Arredato, € 500,00/mese

L'Aquila, Torretta, appartamento di recente costruzione al primo piano composto da: ingresso/soggiorno con angolo cottura, due camere, due bagni, balcone, cantina e garage. € 500,00/mese

L'Aquila, Torretta, appartamento di recente costruzione composto da: ingresso/soggiorno con angolo cottura, due camere, due bagni, balcone e terrazzo. Arredato, € 600,00/mese

Servizio MUTUI fino al 100% del valore dell'immobile
con il contributo del Fondo Nazionale per il Credito

L'Aquila - Via Paganica n.1 Tel. e Fax 0862/28120 Cell. 320/4661439
didedeandrei@virgilio.it



Marco Bettucci Impianti

SPECIALISTA
DEL RISPARMIO ENERGETICO

ENERGIE ALTERNATIVE



Progettazione e Realizzazione di:

Solare termico

Solare fotovoltaico

Biomasse

Cogenerazione

Geotermia

Climatizzazione

Idrico-Gas

Riscaldamento a pavimento

Riscaldamento tradizionale

Certificazione energetica degli edifici

Assistenza tecnica



ASSISTENZA PRATICHE PER FINANZIAMENTI PUBBLICI

www.marcobettucci.com - marco.bettucci@tin.it - www.paginegialle.it/marcobettucci

L'AQUILA - Via XX Settembre, 6

Tel e Fax **0862 61642** - Cell. **348 2509374**

Ritorna



RINTRACCIABILITA',
QUALITA' E SICUREZZA...
i nostri tre punti di forza



grafica: Elisabetta di renzullo - 0432 2201494



**CENTRALE
DEL LATTE
L'AQUILA**



Latte proveniente
esclusivamente dai
pascoli abruzzesi