

# #IORESTOACASA

N. 30 **QWEEKEND**

LE TUE PASSIONI, OGNI SETTIMANA  
SABATO 11 APRILE 2020

ALL'INTERNO  
QUATTRO PAGINE  
DI ENIGMISTICA

NUMERO SPECIALE PER LE FAMIGLIE  
UN PICCOLO MANUALE DI RESISTENZA:  
COME STARE INSIEME SERENAMENTE

EMERGENZA

# TORNEREMO NELLE NOSTRE AMATE PIAZZE

Palazzo Ducale a Venezia fotografato da Enrico De Santis

# CI SONO MOMENTI IN CUI TUTTI NOI ABBIAMO BISOGNO DI PIÙ ENERGIA.



Siamo sempre stati al fianco degli italiani. E oggi continuiamo a lavorare ogni giorno per esservi ancora più vicini, mettendo tutta la nostra energia a sostegno del Paese.

Che tu sia già cliente o che lo voglia diventare, contattaci per scoprire insieme le nostre soluzioni.

**Vai su [enel.it](https://www.enel.it)  
o chiama 800 900 860**

What's your power?



Segui @EnelEnergia su



[enel.it](https://www.enel.it)

ENEL ENERGIA PER IL MERCATO LIBERO.

**enel**

## SOMMARIO

**Buona tavola e fitness su misura per la settimana**

4

**IN CUCINA  
LA CHEF  
TUTTA VITA**

Viviana Varese prepara il pranzo di Pasqua del suo ristorante stellato Viva restando a casa

5

**LA RICETTA  
PIZZA FRITTA  
GUSTO SOLE**

La pizza con bavarese di pomodorini e limoni canditi profuma di sole e di agrumi amalfitani

6

**REPORTAGE  
PER LE CALLE  
DI VENEZIA**

Il fotografo Enrico De Santis racconta Venezia in questi giorni di pandemia

7

**BENESSERE  
ALLENARE  
GLI OCCHI**

Siamo tutti videoconnessi ma gli occhi piangono: ecco gli esercizi per difendere la vista

**Direttore** Michele Brambilla  
**Inserito a cura di** Ugo Cennamo, Franca Ferri, Nicoletta Magnoni  
**Hanno collaborato** Enrico De Santis, Susanna Messaggio, Paolo Galliani

**Pubblicità Speed**  
**e-mail** info@speweb.it  
**sito web** speedadv.it  
**Assago** (Milano) 20090, V.le Milanofiori, Strada 3 Palazzo B10  
Tel. 02 57577362  
**Bologna** 40138, via E. Mattei, 106  
Tel. 051 6033848  
**Firenze** 50122, V.le Giovine Italia, 17  
Tel. 055 2499203

Distribuito in abbinata gratuita con:  
**QN il Resto del Carlino**  
direttore Michele Brambilla  
**QN La Nazione**  
direttore Agnese Pini  
**QN Il Giorno**  
direttore Sandro Neri

# RISCOPIRIAMO I NOSTRI SENSI

LA SCRITTRICE DESY ICARDI, IPOVEDENTE, SCAVA IN UNA MINIERA UMANA CHE DIAMO TROPPO PER SCONTATA

di Nicoletta Magnoni

**Nel tempo sospeso** di questi nostri giorni, nelle ore che trascorrono senza frenesia, i gesti hanno connotazioni diverse. La sensibilità assume consistenza. Non è così scontato toccare un tessuto morbido, vedere i colori da una finestra, percepire i profumi nell'aria. E il corredo di questo presente, inimmaginabile solo tre mesi fa, può veicolare nuove consapevolezze e potenzialità, da custodire. Anzi, da allenare. Già, perché buona parte del nostro essere nel mondo passa attraverso i sensi. E a questi è dedicata la pentalogia della scrittrice torinese Desy Icardi. Una scrittrice che, paradossalmente, fatica a leggere a causa di una malattia degenerativa.

**Le pagine raccontano solo a chi può possedere le parole con gli occhi?**

«No, la lettura è un'esperienza multisensoriale. Adelina, la protagonista del primo romanzo della mia pentalogia, legge i romanzi con l'olfatto perché l'odore lasciato dagli altri lettori racchiude le loro emozioni. Il libro è il ponte per uno scambio tra persone e storie».

**In principio fu il «Profumo» di Suskind a dare 'senso' all'olfatto. Lei stessa è partita da questo, perché?**

«Ho iniziato dal senso più antico e primordiale, suggestivo. Volevo scrivere un racconto, poi mi è sfuggita la mano, e mi sono trovata con un romanzo di quattrocento pagine».

**La ragazza con la macchina da scrivere del suo secondo romanzo ritrova ricordi perduti attraverso le dita che, quasi possedute, compulsano sui tasti della vecchia Olivetti rossa parole di un flusso di coscienza. Dalia scrive al buio, è il suo buio?**

«Vivo in un mondo sfuocato, ma non al buio anche se ne ho una paura atavica. Ma il buio è molto presente anche perché scrivevo d'inverno, il mattino presto. Certo, il romanzo più problematico sarà quello sulla vista perché il mio modo di vedere è diverso».

**Eppure, gli occhi dilatano le proprie possibilità come accade a Rosina, un altro suo personaggio, che quasi cieca sa essere veggente. Si può vedere lontano con altri sensi?**

«Sì e no. Rosina è un omaggio a me stessa, ma diciamo che la storia della disabilità compensa-



In attesa di tornare nei luoghi a noi più cari, la clausura forzata può rappresentare un'occasione per tornare in contatto con noi stessi

ta talvolta mi innervosisce perché non è detto che si sviluppino in automatico, senza lavorarci, altre capacità».

**Sembra suggerire che chi si riappropria del senso del limite, mai percepito come in questi tempi, può allenarsi a superarlo. Del resto, lei è formatrice aziendale: accettare la fragilità rende più solidi?**

«Assolutamente sì, sono contenta che si legga questo aspetto. Credo nella volontà di superare i propri limiti per farne, magari, un punto di forza. Ho fatto mio un vecchio proverbio piemontese che dice di fare il fuoco con la legna che abbiamo, cioè come si può. Dobbiamo riuscire a creare il fuoco dentro di noi».

**Lei ha un passato di cabarettista. Quanto è potente l'arma dell'ironia contro la forza delle difficoltà?**

«L'ironia è in grado di migliorare qualsiasi cosa o, quantomeno, di non peggiorarla. Alleggerisce un po' i problemi e li disinnescano. Io tengo anche un blog dedicato alla comicità al femminile, *Patata ridens*».

## IL PROFILO

**DAL CABARET AI LIBRI «NON AVERE IRONIA È UN HANDICAP»**



**Laurea al Dams in «teatro d'animazione», Desy Icardi vive e lavora a Torino come formatrice aziendale, con un passato di cabarettista e di attrice di testi teatrali. Per l'editore Fazi sta scrivendo una pentalogia sui sensi di cui sono già usciti «L'annusatrice di libri», finalista all'European union prize for literature, e «La ragazza con la macchina da scrivere».**

**Il sorriso è un senso aggiuntivo?**

«È uno dei tanti 'sesto senso' che dobbiamo allenare perché è prezioso. La mancanza di senso dell'umorismo è una grossa disabilità. E, quella sì, non te la cura nessuna protesi».

**Ora è al lavoro sul terzo senso, l'udito. Che cosa le lascerà il silenzio delle città svuotate dal coronavirus?**

«Il paesaggio è simile, un paese ormai abbandonato. Probabilmente ci saranno echi di questi giorni in cui è netta la percezione di un silenzio vero, seppur innaturale, che amplifica suoni prima impercettibili. In una biblioteca, per esempio, ogni piccolo rumore è un boato, come oggi nelle nostre strade. Paradossalmente, nei luoghi del silenzio i rumori sono più significativi».

**La sua Dalia trova la felicità in un tempo a posteriori. La memoria è la lente per vederla?**

«Forse percepiamo la felicità nel presente, ma poi la vediamo con gli occhi dei ricordi. Questa è la maledizione dell'umanità».

## I CONSIGLI

L'ARTE DI FRIGGERE  
UN ANTICO SEGRETO

Ha un aspetto disinvolto e un'aria peccaminosa. In effetti, come ama ripetere la chef Viviana Varese, la frittura è un'autentica goduria. Che va preparata con accortezza:

utilizzando sempre l'olio di semi e immergendo la carne, il pesce o le verdure in modo delicato, quando la temperatura è elevata (sui 180 gradi). La pizza frita è quasi la metafora di questa tradizione italiana: l'impasto va appiattito per formare un disco di circa 15 centimetri, quindi adagiato nell'olio 2 minuti per lato.



Il nasello in tempura è una delle varianti del fritto di pesce. Il fritto classico ha tempi e modi che variano a seconda del piatto

Tempo leggermente più lungo (3-4 minuti) per un buon fritto misto. L'apoteosi? La famosa polpetta di pane, mischiando latte, uova e formaggio spezzettato (ad esempio quello avanzato durante le feste) e rivestendo il tutto con pane grattugiato. Anche qui, 3 minuti. Per un peccato. Perdonabilissimo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA CHEF STELLATA VIVIANA VARESE PENSA AL DOPO COVID

«OFFRIRÒ LA QUALITÀ DI SEMPRE A PREZZI PIÙ ACCESSIBILI»

«PASQUA A CASA  
LA MIA CUCINA  
È VIVA E DIVERTE»

Viva è il ristorante stellato che la chef Viviana Varese guida a Milano, al piano alto di Eataly; in questi giorni la cucina è aperta solo in casa, il tempo per preparare grandi piatti non manca

di Paolo Galliani

**Viva.** Come l'acronimo del suo nome e del suo cognome. Come il suo ristorante che campeggia al piano alto di Eataly a Milano. E come lo stato d'animo di questa chef stellata, costretta a casa perché il Covid-19 picchia duro, attenta a sfruttare le giornate a disposizione: per un corso on line d'inglese, una sana lettura, e la voglia di cucinare per sé e per le persone che ama. Viviana Varese è così: anticonformista, emotiva, sempre e comunque, affascinata da tutto quello che le sta attorno. Appunto, Viva! Anche nell'idea di un pranzo pasquale che faccia il miracolo di divertire, in giorni infelici come quelli attuali: «Ne abbiamo bisogno – spiega – e se certi piatti richiedono molta pazienza, non importa: in questo momento, non è certo il tempo che manca». Già. E allora, via con ricette, semplici ma intriganti. Come quella della pizza frita, *easy e friendly*, da godere in qualsiasi momento, anche per una merenda.

**E per l'atteso pranzo**, un menù ricco di buoni auspici. Il suo antipasto ideale? Il *ceviche* d'ispirazione peruviana ma in versione decisamente italiana: del pesce (ricciola, ma anche ombrina, branzino o cernia) ridotto a cubetti, marinato con una battuta di pomodoro, peperone rosso, cipolla di Tropea, menta e lime, quindi posato su una passata di datterini rossi e gialli. Per proseguire con un primo di sostanza: la *girella*, un tortello del Plin arrotolato e farcito con il ragù napoletano (in realtà si chiama genovese), ampiamente citato da Eduardo De Filippo in un memorabile film dal titolo *Sabato, domenica e lunedì*. Una lunga liturgia: la cottura della carne (1 chilo, tipo punta o reale) e delle cipolle (3 chili) richiede 8 ore, a fuoco basso, facendo prima soffriggere e poi aggiungendo dell'acqua. Ma il risultato è da applausi, specie se il tortello viene rivestito di una fonduta di pecorino romano.

**Senza accontentarsi.** Perché, dopo il pesce e la carne, c'è un secondo che è un omaggio alle verdure di stagione, sublimato in un carciofo che Viviana chiama *Al di là del ghetto* (è ispirato alla tradizione ebraica), fatto bollire per 10 minuti con cipolle, carote e sedano, quindi fritto in due diverse fasi in olio di semi, a temperatura non elevata. Risultato: il carciofo si allarga e si presenta come una rosa, da portare a tavola con salse di aglio, di menta, liquirizia e caffè e cioccolato. Piccoli effetti speciali per arrivare al gran finale, a base di colomba artigianale o di pastiera napoletana. Con un consiglio aggiuntivo per la spesa: «Ci sono tante cascine e aziende agricole che consegnano i loro prodotti a domicilio: aiutiamole a sopravvivere». E una riflessione coraggiosa sul mondo dell'alta cucina, che è poi il suo. Puro buon senso. «Dopo l'emergenza, nulla sarà più come prima. Penso ad una ristorazione stellata ma più garbata e meno esibizionista, con un servizio attento ma meno orpello e prodotti sempre di qualità ma più accessibili. La mia sfida sarà proprio questa: ridurre i costi di gestione e mettere il cliente nelle condizioni di vivere un'emozione *gourmet* senza spendere 150-160 euro. Scendere a 80-90 euro? Si può fare. E ne prenda atto anche la guida Michelin». Come dire: basta con il narcisismo e l'ostentazione. Conta la vita reale!

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Dall'alto, l'antipasto pasquale, il *ceviche* peruviano in versione italiana con ricciola o ombrina o branzino o cernia a cubetti, marinati, battuta di pomodoro, peperone

rosso, cipolla di Tropea, menta e lime, posato su una passata di datterini rossi e gialli; il carciofo a rosa, bollito 10 minuti con cipolle, carote e sedano, fritto a temperatura non elevata, servito

con salse di aglio, menta, liquirizia, caffè e cioccolato; il tortello a girella ripieno di ragù napoletano dalla lunga cottura, portato in tavola ricoperto da una fonduta di pecorino romano



I LIMONI CANDITI E I POMODORINI CONFIT DANNO UN TOCCO GUSTOSO  
LA RICETTA STELLATA PER UNA VARIANTE DEL PIATTO PIÙ ITALIANO

# ECCO LA PIZZA FRITTA NEL PIATTO PROFUMO DI SOLE E DI AGRUMI



**Il piatto più italiano**, la pizza, in questi giorni di quarantena sta lievitando in molte famiglie. La classica, certo. Ma la chef stellata Viviana Varese propone la variante «c'era una volta», cioè la pizza frita. Seguiamo attentamente la ricetta in tutte le sue fasi. E se il primo tentativo sarà magari un po' deludente, almeno il divertimento è certo.

**Bavarese di pomodoro.** Frullare a lungo i pomodorini (400 grammi), setacciare con un colino e quindi prelevare 300 grammi di passata. Mettere i fogli di gelatina in acqua fredda e reidratare la gelatina, prelevare 50 grammi di passata e scaldare con microonde oppure sul fuoco, quindi aggiungere la gelatina e scioglierla dentro. A questo punto, unire la passata calda con la gelatina alla restante passata e incorporare bene; montare la panna (semi-montata) e aggiungerla alla passata; prendere degli stampi a mezza sfera e colare dentro la bavarese; far raffreddare e riprendere in congelatore.

**Impasto per la pizza.** Dividere la farina e l'acqua a metà, prendere metà dell'acqua e sciogliere il lievito e lo zucchero, iniziare ad impastare con metà della farina per almeno 10 minuti. Sciogliere poi il sale nella parte restante di acqua e aggiungere al primo impasto. Successivamente aggiungere l'altra quantità di farina ed impastare 10 minuti. Inserire l'olio e continuare ad impastare. A questo punto, far riposare l'impasto almeno un'ora (coperto da un canovaccio molto spesso). Passata l'ora, formare delle palline da 80 grammi e metterle in un contenitore da frigorifero con coperchio, lasciando uno spazio di almeno 2 centimetri tra una pallina e l'altra. Bisogna chiudere il contenitore e far lievitare un'altra ora a temperatura ambiente. Un consiglio: se si vuole utilizzarle subito, far lievitare almeno 2 ore. Se invece si desidera consumarle successivamente, mettere in frigorifero dove dureranno almeno due giorni. In ogni caso, si raccomanda di tirare fuori le palline dal frigorifero almeno due ore prima di friggerle, sempre coperte.

**Salsa di basilico.** Bollite in acqua salata le foglie di basilico e raffreddate in acqua fredda. Asciugate e frullate tutto insieme. La salsa può essere usata anche come pesto per la pasta (basta aggiungere del pecorino o del Parmigiano reggiano).

**Pomodorini confit.** Bollite in acqua salata per 30 secondi i pomodorini, raffreddate in acqua fredda, poi togliete la pelle. Mettete in una teglia con tutti gli altri profumi e l'olio e cuocete a 80 gradi (per una notte, a forno bassissimo). I pomodorini vanno coperti da olio di oliva.

**Limoni canditi.** Tagliare la pelle del limone con un pelapatate e fare delle piccole strisce di pelle di limone. Cuocere in un padellino per 15 minuti a fiamma bassissima con lo zucchero e l'acqua.

**Paolo Galliani**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



GLI INGREDIENTI

## GELATINA E PANNA PER LA BAVARESE CHE NON TI ASPETTI

Questi gli ingredienti necessari per realizzare la ricetta.

### Impasto

500 grammi farina 00  
300 grammi acqua  
15 grammi di sale fino  
10 grammi zucchero  
35 grammi olio evo  
5 grammi lievito di birra

### Pomodorini confit

300 gr pomodorini pachino  
40 grammi olio evo  
Pelle di mezzo  
limone grattato  
10 foglie di basilico  
Un rametto di timo  
3 spicchi di aglio in camicia  
Sale quanto basta

### Salsa di basilico

30 grammi basilico  
50 grammi patata bollita  
40 grammi pinoli  
60 grammi olio evo  
50 grammi acqua  
Sale quanto basta

### Bavarese di pomodoro

300 grammi passata  
di pomodorini fresca (400  
grammi crudi)  
100 grammi panna fresca  
15 grammi gelatina in fogli  
Sale quanto basta

### Limoni canditi

Un limone di Amalfi grande  
50 grammi di zucchero  
60 grammi di acqua

Fedrizzini



Direttamente nelle vostre case, con il nostro servizio di **consegna a domicilio** di vini in bottiglia e di vini sfusi, ottenuti dalla lavorazione delle uve che provengono dai nostri vigneti situati nel territorio collinare bolognese. Dal Pignoletto, al Barbera, al Cabernet Sauvignon (Rosso Bologna) fino allo Chardonnay dello Spumante Metodo Classico

**Richiedici il listino via email o via whatsapp**

Via Castello 2257, loc. Castello di Serravalle, Valsamoggia (BO)

www.fedrizzivini.com | fedrizzivini@gmail.com | 3406189349

## Vini DOC e DOCG dei Colli Bolognesi





IL FOTOGRAFO ENRICO DE SANTIS NELLA CITTÀ DESERTA  
IN CAMPI, CALLE E PIAZZE SI RESPIRA UN'ARIA ANTICA

# COSÌ RIAFFIORA LA VENEZIA DEL CANALETTO



Una vista del rio Orseolo, dove l'acqua sembra dipinta; Enrico De Santis ha realizzato un analogo servizio per il magazine del New York Times dedicato a Milano e a Venezia

di **Enrico De Santis**

**Il Canaletto fu fotografo** di Venezia, prima che la fotografia fosse inventata settanta anni dopo la sua scomparsa. Usava la camera ottica per dipingere con maggior fedeltà possibile la sua città. Se avessi visto queste fotografie di Venezia prima di febbraio scorso, avrei spiegato l'assenza di persone con un meticoloso lavoro di fotoritocco. Invece, seppure oniriche, queste immagini rappresentano la realtà delle nostre città, quasi del tutto deserte. Strade e piazze sembrano invitarci mostrando il loro lato più intimo. Tra queste, Venezia mostra la sua bellezza senza celare il dramma del momento. Senza folla è spogliata ma pudica. E mostra la se stessa del passato come mai aveva fatto.

**I nostri centri storici** hanno scenografie che non cambiano al mutar del tempo. Sono le persone e i loro vestiti a definire l'epoca nelle immagini di una città storica. Come per magia, la loro assenza ci consente di viaggiare nel tempo. La mancanza di elementi attuali come veicoli e persone potenziano l'immaginazione, e così guardando il Ponte di Rialto come in un sogno, si possono udire le voci di quanti lo giudicarono troppo pesante, quando nel 1591 fu inaugurato. Si possono sentire le grida di chi scommetteva sul suo crollo come era accaduto al precedente ponte in legno. E invece è ancora qui a ricordarci che la bellezza unisce ciò che è distante, meglio di qualunque accordo. Oppure, si può immaginare Dante che nel 1321 rientra a palazzo Soranzo dopo una visita all'arsenale Arzanà, camminando nella terra battuta di Campo San Polo. Qui solo le panchine rosse ci ricordano che siamo in attesa di poter leggere un libro all'aperto seduti sopra di esse. E il viaggio nel sogno continua lungo il rio Orseolo, dove l'acqua, immobile come fosse dipinta, trasforma le gondole ormeggiate in fenicotteri neri che dormono uno accanto all'altro.

**Ma è a Piazza San Marco** che la dimensione surreale ci trasporta in un quadro di De Chirico. Vuota, come uno spazio eterno, mostra per intero i disegni sul pavimento che servivano ad indicare le posizioni dei banchi dei mercanti. In fondo come un miraggio appare la Basilica di San Marco davanti alla quale la Dogaresse e le sue serve procedono verso Palazzo Ducale. Nel frattempo nel mercato di Campo della Pescaria è facile immaginarsi, in pieno 700, una monaca che si nasconde tra le colonne del mercato... inseguita da Casanova tra gli odori dei banchi di pesce. Ma non c'è foto che possa descrivere il profumo di baccalà alla veneziana, che a ora di pranzo riporta i sensi alla realtà.

**Alle finestre ci sono davvero persone** che mangiano o leggono prendendo il sole, qualcuno ha appeso drappi alle persiane per ricordare che ce la faremo... altri con la scritta NoNav, la protesta contro l'ingresso delle grandi navi dentro Venezia che l'amico e maestro Gianni Berengo Gardin ha denunciato con immagini più potenti di qualunque discorso. Venezia anche oggi è una città viva a dispetto di chi la credeva un museo e senza turisti mostra il meglio di sé per farli tornare presto, ma più consapevoli.



Dall'alto, panoramica da Riva degli Schiavoni, sullo sfondo l'isola di San Giorgio Maggiore con l'omonima basilica progettata da Andrea Palladio; piazza San Marco che

nella dimensione surreale del momento ci trasporta in un quadro di De Chirico; un'ambulanza in Canal Grande all'altezza della Stazione ferroviaria Santa Lucia, in questi giorni insolitamente

deserta; in basso, una vista del Ponte di Rialto la cui costruzione fu ultimata nel 1591 generando scetticismo tra i veneziani che ritenevano sarebbe presto crollato



DISINTOSSICHIAMO LO SGUARDO DALL'ECCESSO DI SCHERMI TECNOLOGICI  
POCHI ESERCIZI PER DIFENDERE E FARE RIPOSARE LA VISTA

# LACRIME DA TABLET ANCHE L'OCCHIO SI PUÒ ALLENARE



di **Susanna Messaggio**

**L'eccessiva lacrimazione** degli occhi è chiamata in termine medico epifora, dal greco «occhio che lacrima». Le ghiandole che hanno il compito della formazione delle lacrime creano il film lacrimale, ossia la pellicola liquida e densa che ci permette di lubrificare, difendere e tenere gli occhi puliti. La natura fa sì che la composizione del film lacrimale sia formata da più elementi: una parte acquosa, una lipidica e una destinata alla difesa. Il numero di lacrime è prodotto dal nostro organismo in equilibrio con il nostro sentire, se sono in eccesso vengono drenate, grazie ad un sistema di scarico presente sul lato interno dell'occhio.

**Le cause** di una eccessiva lacrimazione possono essere l'occlusione del sistema di scarico con un conseguente ristagno all'interno del sacco lacrimale. Con il passare del tempo questo può portare ad episodi infiammatori come un accesso o gonfiore al lato del naso con la produzione di muco per la presenza di batteri. Questo capita più spesso se si è in età matura, per il fumo, le polveri, le allergie, le infiammazioni alla congiuntiva o per la composizione anomala del film lacrimale.

**Il primario della Uoc** (unità operativa complessa di oftalmologia) del policlinico San Marco di Bergamo, Claudio Savaresi, ci invita in questo periodo in cui stiamo usando per più ore computer, cellulari, tablet e schermi, a disintossicarci dalla tecnologia, sviluppando dei semplici esercizi ed accortezze per il nostro benessere. La lacrima rappresenta la principale difesa alle infezioni batteriche e con la sua lubrificazione e nutrizione funge da veicolo - spiega il dottor Savaresi - per il benessere dell'occhio e il mantenimento della trasparenza ottica. La lacrima deve essere sempre presente e ben distribuita. Dal semplice sbattere le palpebre, per interrompere l'essiccamento della superficie degli occhi. Il battito serve per indirizzare le lacrime verso lo scarico lacrimale. **Guardare a destra e sinistra**, alzare leggermente la palpebra superiore, con gli occhi prima aperti e poi chiusi, guardando in alto e in basso. Se si rimane al chiuso ripetere l'esercizio più volte per stimolare e migliorare la distribuzione della lacrima sull'occhio. Se capita l'astenopia, cioè oltre alla lacrimazione, l'arrossamento degli occhi, fotofobia, dolore nella zona intorno agli occhi, sensibilità e visibilità ridotta, è necessario interrompere l'attività e far riposare l'occhio, concentrando la vista verso immagini più grandi e utilizzando sostituti lacrimali (collirio) a base di l'acido ialuronico associato ad altri principi attivi e lenitivi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## 1 IL PIANTO Così fan tutti

Oltre all'uomo altri animali lacrimano o piangono, magari non consapevolmente, ad esempio scimpanzè, elefanti, orsi, cani. Ce lo conferma il biologo Cesare Avesani del Parco Natura Viva. Gli uomini hanno un pianto di tipo emotivo. Gli animali ci fanno capire il loro comportamento anche con versi accompagnati da lacrime. Come la mamma di un lupo con la criniera che ha appena partorito i suoi cuccioli

## 2 LA CHIMICA Ricchezza emotiva

Uno studio tedesco rileva che sono le donne a versare più lacrime, tra le 30 e le 64 volte l'anno, soprattutto per motivi ormonali, contro le 6-17 volte dei maschi. Chimicamente le lacrime sono diverse. Quelle emotive, rispetto alle meccaniche, contengono più proteine, manganese (serve per la coagulazione del sangue), potassio (regola la pressione), prolattina e corticotropina (per il sistema immunitario)

## 3 LE ORECCHIE Visite a distanza

Come gli occhi anche le orecchie vengono sollecitate più frequentemente dalle tante call per lavoro o tra amici. Così aziende come Signia e Widex propongono visite gratuite a distanza per prevenzione e per capire a che punto le orecchie hanno bisogno di aiuto. Non molti sanno che si comincia a perdere l'udito già dai primi giorni della nascita, con il primo picco a 20 anni

**Aiutaci ad alimentare un circolo virtuoso:  
se compri italiano aiuti le imprese,  
che non chiudono, e sostengono  
l'economia nazionale**



**AGRICOLTORI ITALIANI  
EMILIA ROMAGNA**

[www.emiliaromagna.cia.it](http://www.emiliaromagna.cia.it)



*Vuoi ricevere a casa i prodotti  
della campagna? Guarda le  
aziende che **consegnano**  
a domicilio in  
Emilia Romagna*



[iprodottidalcampollataavola.cia.it](http://iprodottidalcampollataavola.cia.it)

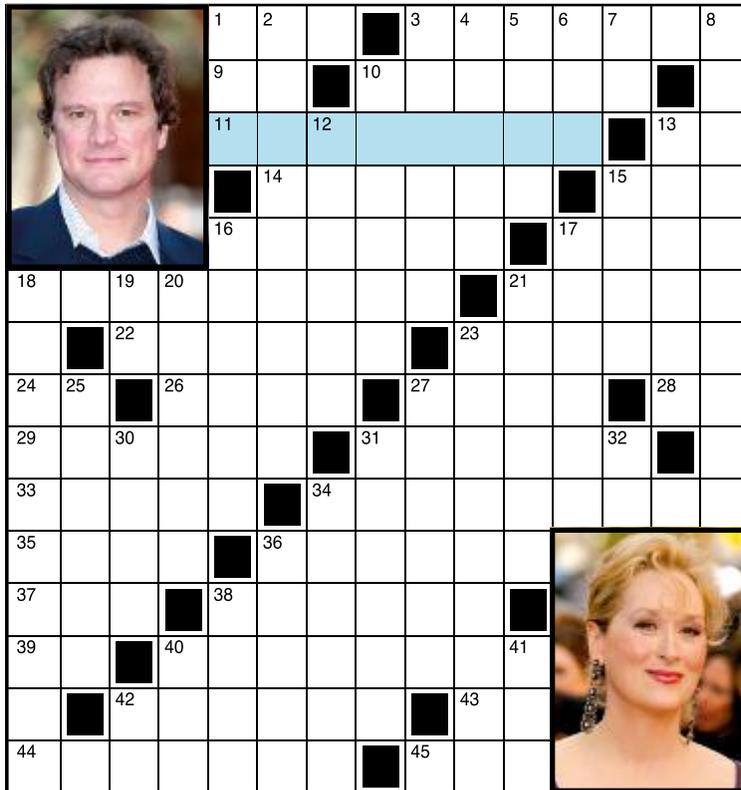
# Giochi a cura del settimanale **QN ENIGMISTICA**

ogni martedì in edicola



## CRUCIVERBA

**ORIZZONTALI:** **1** Ne giocano molti Federer e Nadal - **3** Distratta, poco riflessiva - **9** Il centro di Vieste - **10** Residui di nessun valore - **11** La chiave del gioco - **13** Coda di corvi - **14** Un antico strumento musicale della famiglia del liuto, con doppio manico e lunghe corde - **15** La fase del sonno in cui si sogna - **16** Osso della parete anteriore del torace - **17** Il frutto posto sulla testa del figlio di Guglielmo Tell - **18** Lo ha sempre sottocchio l'autista - **21** Albergo attrezzato per ospitare automobilisti di passaggio - **22** Riserva di viveri accantonati in vista di un consumo futuro - **23** Sono simili ai fiammiferi - **24** Trieste in burocrazia - **26** Il continente più popoloso - **27** Lo è una speranza illusoria - **28** Il simbolo chimico dell'osmio - **29** Estrapolata dalla frase - **31** Tale da mandare all'altro mondo - **33** Il porto di Atene - **34** Il Michele che conduce Elisir - **35** Un filato molto caldo - **36** Decisivo, di fondamentale importanza - **37** Pappagallo dal piumaggio variopinto - **38** Con-



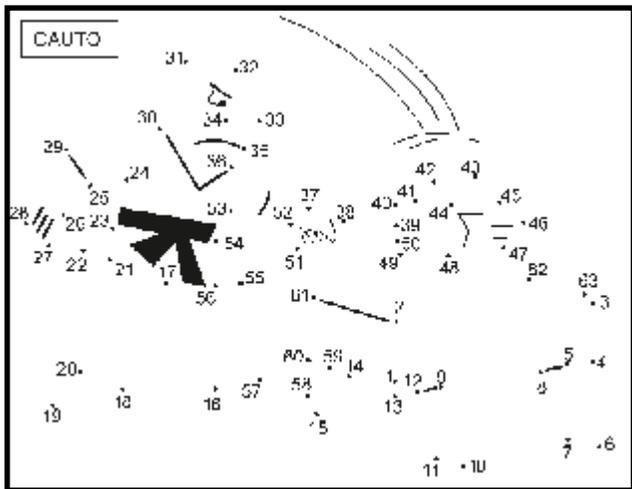
statato, rilevato - **39** Può introdurre un dubbio - **40** Si ammira dal belvedere - **42** I resti della combustione - **43** Le iniziali di Vespa - **44** Combaciare, unirsi perfettamente - **45** Lo sono Minerva e Giunone.

**VERTICALI:** **1** Il fratello di Cam e lafet - **2** L'ufficio in cui si riscuotono le tasse - **3** Conciso, stringato - **4** Insetto a strisce gialle e nere - **5** Per cambiarla si aprono le finestre - **6** Direzione Investigativa Antima-

fia - **7** Andare agli estremi - **8** È impegnato nella difesa e protezione delle bestie - **10** Pallida, priva di vivacità - **12** Il nome d'arte della cantante Daniela Miglietta - **13** La vipera lo inietta con il suo morso - **15** Si gettano per pescare - **16** Profondamente turbato - **17** L'insegnamento della favola - **18** Impacco di sostanze vegetali che si applica a scopo curativo - **19** Si vedono sulla testa dell'usignolo - **20** Un comune balneare della provincia di Cosenza - **21** Il modello per l'impaginazione di un lavoro a stampa - **23** I cimiteri sotterranei dei primi cristiani - **25** Depistare le indagini - **27** È incapace di dirla il bugiardo - **30** Contenitore che accoglie le schede di una votazione - **31** Una delle isole Eolie - **32** Il... per gli spagnoli - **34** Può essere anche diesel - **36** L'inchiostro che si impiega nelle stampanti - **38** Sette quelli di Biancaneve - **40** Trasforma i numeri in fattori - **41** Il saluto dei pretoriani - **42** Due lettere che garantiscono il rispetto degli standard europei.

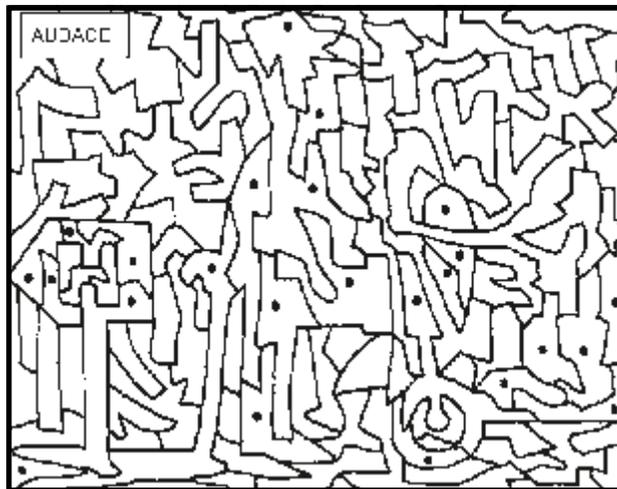
## PUNTINI

Unite con un tratto di matita i puntini numerati da 1 a 63.



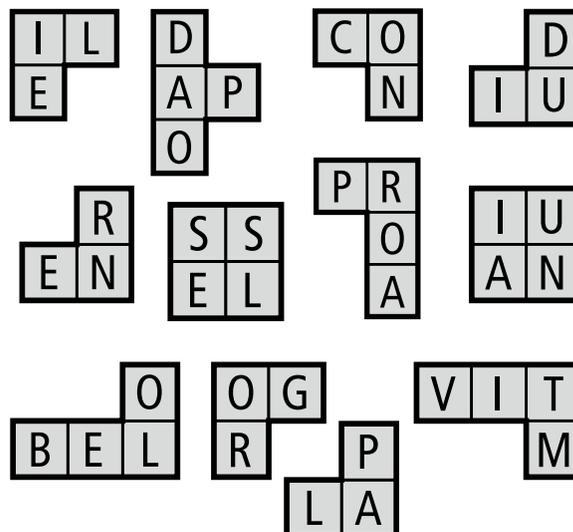
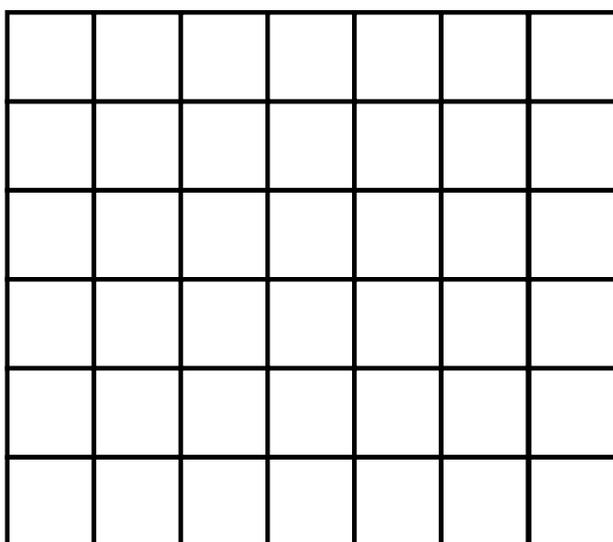
## NERINI

Colorate tutti gli spazi contrassegnati da un puntino.



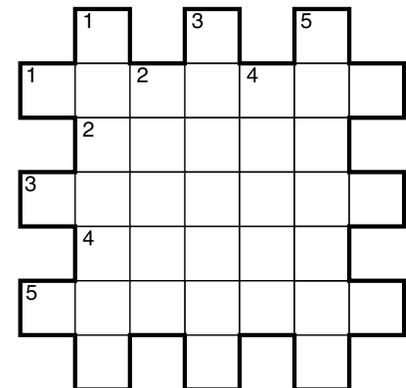
## L'INCASTRO

Ricostruite la frase di Franz Fischer utilizzando tutti i tasselli grigi, in modo da ricoprire perfettamente la griglia vuota.



## GRIGLIA MAGICA

Le parole vanno scritte nello schema sia in orizzontale sia in verticale.



**DEFINIZIONI:** **1** Giovanissimi alunni - **2** Una delle più importanti città dell'Algeria - **3** Il personaggio fiabesco che possiede una lampada magica - **4** Il nome della moglie di Giuseppe Garibaldi - **5** Quella nera si occupa di fatti di sangue.

## LE DOMANDONE

Cinque domande su vari argomenti. Mettetevi alla prova scegliendo per ciascuna la risposta esatta fra le tre che vi proponiamo.

**1.** Se ascoltate l'ultimo cd di Tiziano Ferro, a cui hanno collaborato Laura Pausini, Franco Battiato e Ivano Fossati, il titolo è...

**A** Nessuno è solo; **B** Alla mia età; **C** Primavera in anticipo

**2.** Se foste stati il monaco Gregor Mendel (1822-1884), le cui scoperte contribuirono in modo significativo allo sviluppo della genetica, quali piante avreste utilizzato maggiormente per compiere gli esperimenti?

**A** Fagioli; **B** Fave; **C** Piselli

**3.** Se udite una persona che pronuncia una frase contenente un «ossimoro», sapete dire di che cosa si tratta?

**A** Due parole che esprimono sensi abitualmente contrapposti; **B** Un invito a compiere un'azione temeraria; **C** Due parole estremamente volgari

**4.** Se foste il regista Ridley Scott, in quale parte della Toscana avreste girato alcune delle scene più suggestive del film Il gladiatore (2000), vincitore di 5 premi Oscar?

**A** Val d'Orcia; **B** Casentino; **C** Chianti

Se colti dalla «febbre» del Lotto, avete fatto la vostra puntata di lunedì, la serata di quale giorno dovrete attendere per controllare l'estrazione e sapere se siete diventati... milionari?

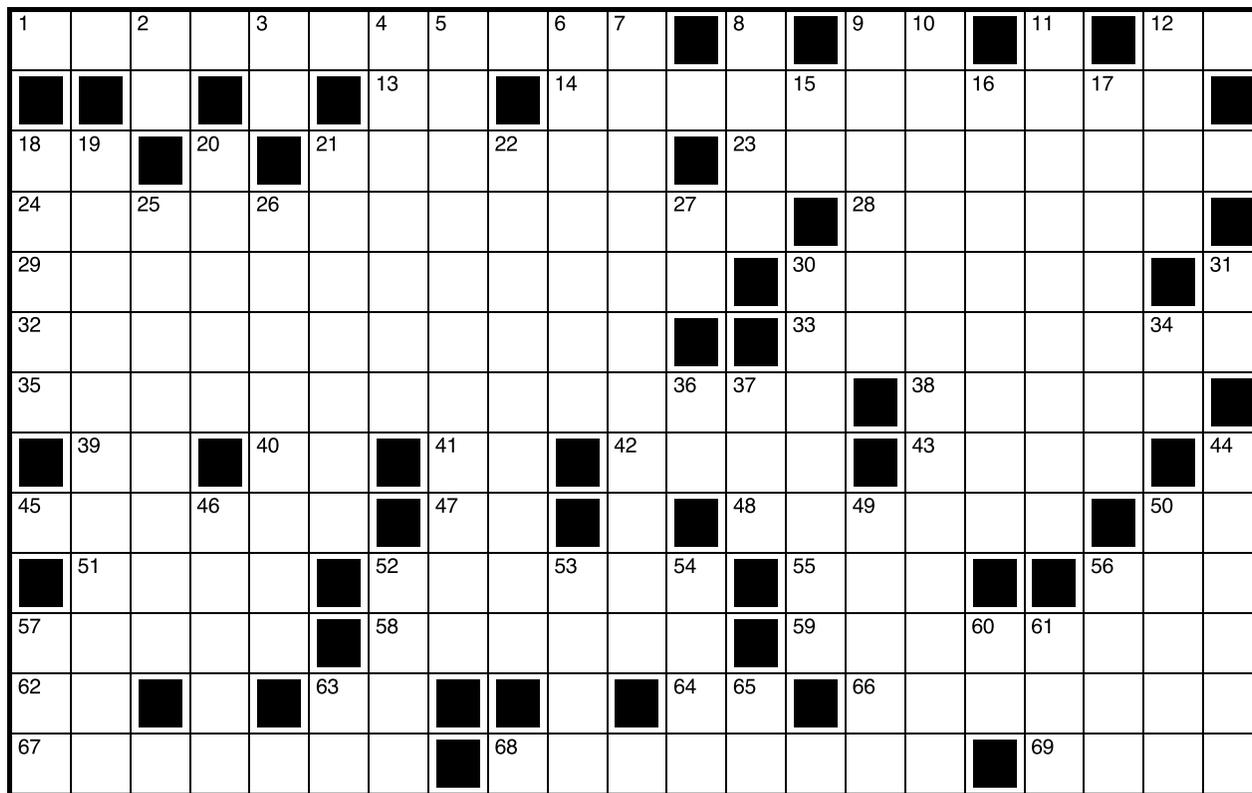
**A** Sabato **B** Giovedì **C** Martedì



# Giochi a cura del settimanale **QN ENIGMISTICA**

## CRUCIVERBA

**ORIZZONTALI:** **1** Agognata mensilità - **9** Gran Premio - **12** Lo dice chi obietta - **13** La sigla di Viterbo - **14** Un caso possibile - **18** Coda di sciacalli - **21** «Infettiva» come una notizia che si diffonde nel Web - **23** Sussultare - **24** In modo illecito - **28** Tirare su a mano - **29** Un'operazione portuale - **30** Tacca-gne, meschine - **32** Realizzarsi - **33** Riporta indietro - **35** Che interessa più Stati - **38** Il gigante ucciso da David - **39** È grande in Turchia - **40** Fine di Cortez - **41** Limiti di zarevic - **42** Assisteva i lavoratori malati (sigla) - **43** Delfino che vive nel Rio delle Amazzoni - **45** Sete inestinguibile - **47** Confini d'Austria - **48** Un locale destinato alla fermentazione del mosto - **50** Preposizione che indica provenienza - **51** Bui, oscuri - **52** Una famosa opera di Verdi - **55** Cifra da stabilire - **56** Random Access Memory - **57** In quella di corrente si infila la spina - **58** Formulazioni di scienziati - **59** I fiumi nei quali i laghi convogliano le proprie acque - **62** Due let-



tere per esempio - **63** Principio di storia - **64** Ultime di sport - **66** Lode che può essere solenne - **67** Più che litigiosi - **68** Dura e resistente come il cuoio - **69** La collina su cui sorge Gerusalemme.

**VERTICALI:** **2** Ora non più - **3** Il contrario di out - **4** Scansata in tempo - **5** Rovinare per terra - **6** Sciocco, imbambolato - **7** Secessionisti dell'antica Roma - **8** In certi armadi sono scorrevoli - **9** Verbo di cani

che si lamentano - **10** Un po' di moto all'aria aperta - **11** La passione per i francobolli - **12** Uno è il Mediterraneo - **15** Orli di tailleur - **16** Grosse tavole di marmo - **17** Indovino tebanico - **18** Privi di asperità - **19** Trovarsi per strada con qualcuno - **20** Si stocca in magazzino - **21** Una città del Veneto - **22** Lo è uno statunitense - **25** Studiose dell'Alighieri - **26** Un locale in cui si servono bionde - **27** Tornare all'inizio - **30** Pienze zeppe di persone - **31** Articolo per sciatore - **34** Sigla di Salerno - **36** Asilo Nido - **37** Una coordinata geografica in breve - **44** Veicolo per il trasporto di merci - **46** Personaggio di *Quo vadis?* - **49** Brutte fame - **50** Il popolare regista Argentino - **52** Dieci pesano un chilo - **53** L'eresiarca scomunicato dal Concilio di Nicea - **54** Giorno appena trascorso - **56** Propaggini arboree - **57** Il segno che moltiplica - **60** Stato Civile - **61** Drammatico appello - **63** In basso sono uguali - **65** Iniziali di Albinoni.

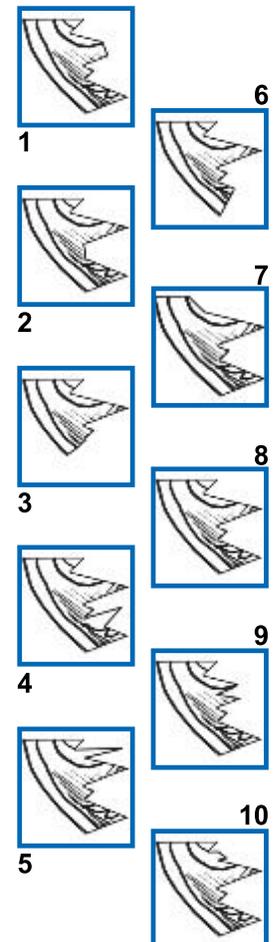
## MESSAGGIO IN CODICE

Sostituite ogni numero con una lettera: a numero uguale corrisponde lettera uguale. Otterrete così un aforisma di Henry David Thoreau.

1 2 - 3 1 4 5 6 7 8 - raccoglie - 9 6 10 8 11 1 6  
 2 1 - 12 8 11 - 13 4 14 10 11 15 1 11 8 - 15 7 -  
 12 4 7 10 8 - 16 11 6 - 2 6 - 10 8 11 11 6 - 8  
 - 2 6 - 2 15 7 6 - 4, - 16 4 11 14 8, - 15 7 -  
 palazzo - 4 - 15 7 - 10 8 9 12 1 4 - 14 15 2 2 6 -  
 10 8 11 11 6, - 8 - alla - 16 1 7 8 - 2' 15 4 9 4  
 - 17 1 - 9 8 18 18 6 - 8 10 6' - 17 8 13 1 17 8  
 - 17 1 - 14 8 11 5 1 11 14 8 7 8 - per - 13 4 14  
 10 11 15 1 11 8 - 15 7 6 - 13 6 12 6 7 7 6.

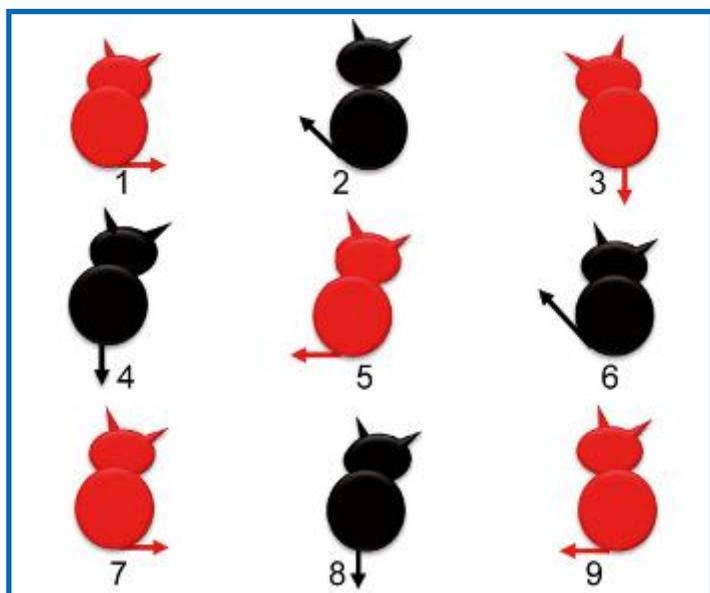
## L'OGGETTO IN PEZZI

Sapreste individuare quale dei dieci frammenti qui sotto serve a ricostruire l'oggetto andato in pezzi?

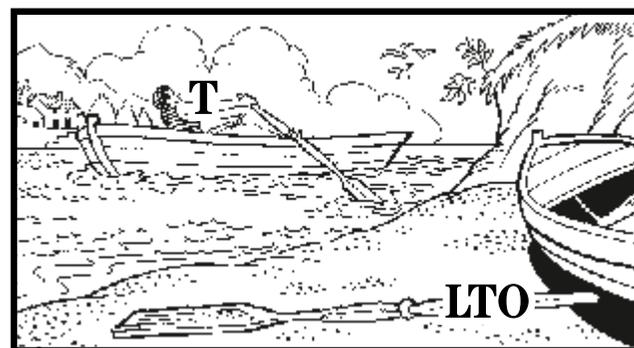


## I NOVE GATTINI

Tra i nove gattini rossi e neri ce n'è uno che, secondo la logica, non va d'accordo con gli altri. Qual è il gattino intruso?



## REBUS (7 5)



## INDOVINELLI PAZZI

Domanda al mentitore:  
«Menti, quando dici di mentire?»



# Giochi a cura del settimanale **QV ENIGMISTICA**

## CRITTOGRAFICO

Risolvete il cruciverba crittografico in cui a numero uguale corrisponde lettera uguale.

1	2	3	4	■	5	6	3	7	8	8	9	■	9	6	10	4
10	■	4	2	1	11	5	■	12	■	8	11	6	6	2	■	9
5	2	■	13	9	10	■	6	9	10	■	14	9	6	■	2	3
9	3	5	9	13	■	1	2	3	3	10	■	1	7	10	12	10
6	10	14	10	3	6	2	13	■	3	7	5	6	9	5	14	2
9	13	11	■	9	3	7	8	8	9	13	14	10	■	14	10	15
14	2	15	15	10	9	■	2	7	13	■	3	9	16	10	3	10
2	3	7	2	■	4	9	13	14	10	5	2	■	11	3	2	12
1	7	9	■	4	2	16	2	14	2	6	6	7	■	2	3	5
7	2	■	16	9	4	10	■	9	■	10	6	9	5	■	10	11
2	■	16	10	13	10	3	10	■	10	5	9	3	15	7	■	15

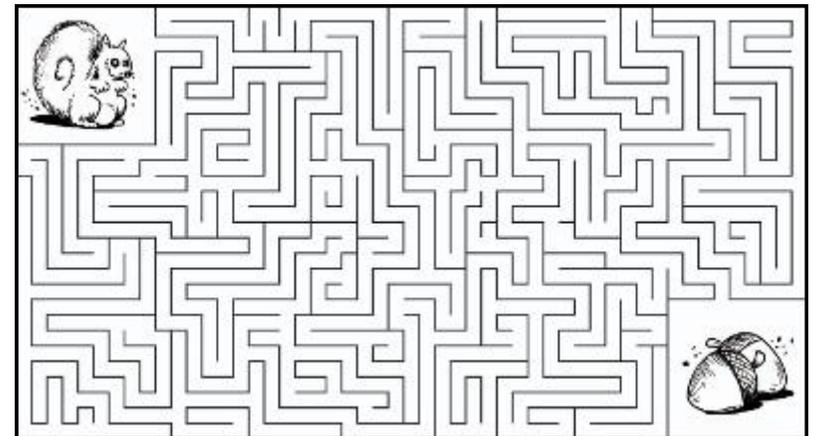
## STRANEZZE DAL MONDO



**Scelta d'amore avventata.** Reed Harris, di Farmington (New Mexico), ha avuto un'idea geniale: ha nascosto l'anello di fidanzamento in un frappè e, scherzando, ha offerto questa delizia alla sua dolce metà, inscenando così un'originale richiesta di matrimonio. Ma la poverina ha ingurgitato l'anello e la corsa in ospedale è stata inevitabile.

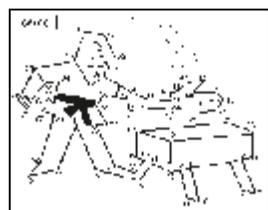
## LABIRINTO

Questo scoiattolo non trova più il suo «pranzetto». Volete aiutarlo a raggiungerlo?



## LE SOLUZIONI

pag.1



LE DOMANDONE: 1-B, 2-C, 3-A, 4-A, 5-C

L'INCASTRO: Il progresso rende la vita più comoda, non più bella.

pag.2

FACILE

8	6	5	7	4	1	2	9	3
3	1	2	6	8	9	4	5	7
9	4	7	5	2	3	6	1	8
4	8	9	1	7	2	5	3	6
6	2	3	4	9	5	7	8	1
5	7	1	3	6	8	9	4	2
2	3	4	9	1	7	8	6	5
7	5	6	8	3	4	1	2	9
1	9	8	2	5	6	3	7	4

L'AFORISMA NASCOSTO: Ciambellone; decespugliatore; incudine; sommergibile; windsurf; cammello; armadio; zampirone - La consuétude sminuisce l'ammirazione.

REBUS: T rei; MP re segue; R, R esche = Tre imprese guerresche.

DIFFICILE

5	2	1	4	3	7	9	6	8
7	3	6	8	1	9	4	5	2
8	9	4	2	5	6	7	3	1
9	7	2	1	4	5	3	8	6
6	8	5	3	7	2	1	4	9
4	1	3	9	6	8	2	7	5
1	6	7	5	2	4	8	9	3
2	4	9	6	8	3	5	1	7
3	5	8	7	9	1	6	2	4

E	S	C	L	A	S	I	T	R	A	M
R	I	A	P	E	R	T	U	R	A	I
B	A	T	R	A	C	E	A	T	T	O
E	A	E	R	O	P	O	R	T	O	
T	A	S	S	P	R	O	S	A		
T	U	T	T	O	F	A	R	E	A	
A	T	R	I	T						
G	O	G	E	T	T	I	V	A		
G	U	F	I	S	E	T	A	N		
U	N	I	A	S	E	T	A	L	I	X
T	E	S	T							
T	M	O	R	B	O	S	I	T	A	
I	L	O	R							
E	L	L								
C	A	N	T	O						

pag.4

M	A	R	C	■	S	P	R	I	Z	Z	O	■	O	P	E	C
E	■	C	A	M	U	S	■	L	■	Z	U	P	P	A	■	O
S	A	■	N	O	E	■	P	O	E	■	T	O	P	A	■	R
O	R	S	O	■	M	A	R	R	E	■	M	I	E	L	■	
P	E	T	E	R	P	A	N	■	R	I	S	P	O	S	T	A
O	N	U	■	O	R	I	Z	Z	O	■	T	E	T	E	■	
T	A	D	D	E	O	■	A	I	N	■	R	O	V	E	R	E
A	R	I	A	■	C	O	N	T	E	S	A	■	M	U	R	A
M	I	O	■	C	A	V	A	T	A	P	P	I	■	A	R	S
I	A	■	V	O	C	E	■	O	■	E	P	O	S	■	E	U
A	■	V	E	N	E	R	E	■	E	S	O	R	D	I	■	D

pag.3

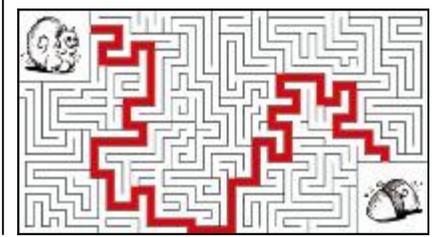
MESSAGGIO IN CODICE: Il giovane raccoglie materiali per costruire un ponte fra la Terra e la Luna o, forse, un palazzo o un tempio sulla Terra, e alla fine l'uomo di mezza età decide di servirsene per costruire una capanna.

L'OGGETTO IN PEZZI: Il n. 8.

INOVE GATTINI: Il gattino intruso è il n. 3. I gattini rossi hanno la coda che va verso destra o verso sinistra orizzontalmente. La coda dei gattini neri va verso l'alto o verso il basso. Il gattino n. 3 non corrisponde alle caratteristiche degli altri gattini rossi.

REBUS: T rema; remo LTO = Tremare molto.

INDOVINELLI PAZZI: Si tratta di un paradosso senza soluzione: se il mentitore risponde sì, è effettivamente un mentitore; se risponde no, allora è vero che sta mentendo, e di conseguenza è un mentitore.



**PRIVACY**  
GDPR

**SICUREZZA SUL LAVORO**  
Rspg esterno - Dvr - Valutazioni specifiche  
Duvri - Pos - Piani di Emergenza

**SISTEMI DI GESTIONE INTEGRATI**  
Iso 45001 - OHSAS 18001 - ISO 14001  
ISO 9001 - MOD 231

**AMBIENTE**  
Autorizzazioni ambientali - Consulenza

**FACILITY MANAGEMENT**  
Assistenza al facility management -  
Controlli e verifiche periodiche

**ASSESSMENT**  
Audit di sistema di prima e seconda parte  
Audit di conformità legislativa

**IGIENE E SICUREZZA ALIMENTARE**  
Manuale HACCP - ISO 2200 - BRC - IFS

**ENGINEERING**  
Csp - Cse - Gestione cantieri -  
Progettazione linee vita

**FORMAZIONE**  
Lavoratori - Preposti - RSPP - Antincendio -  
Primo Soccorso - Spazi Confinati -  
Pes Pav - Attrezzature  
Servizio per la gestione in outsourcing  
della formazione

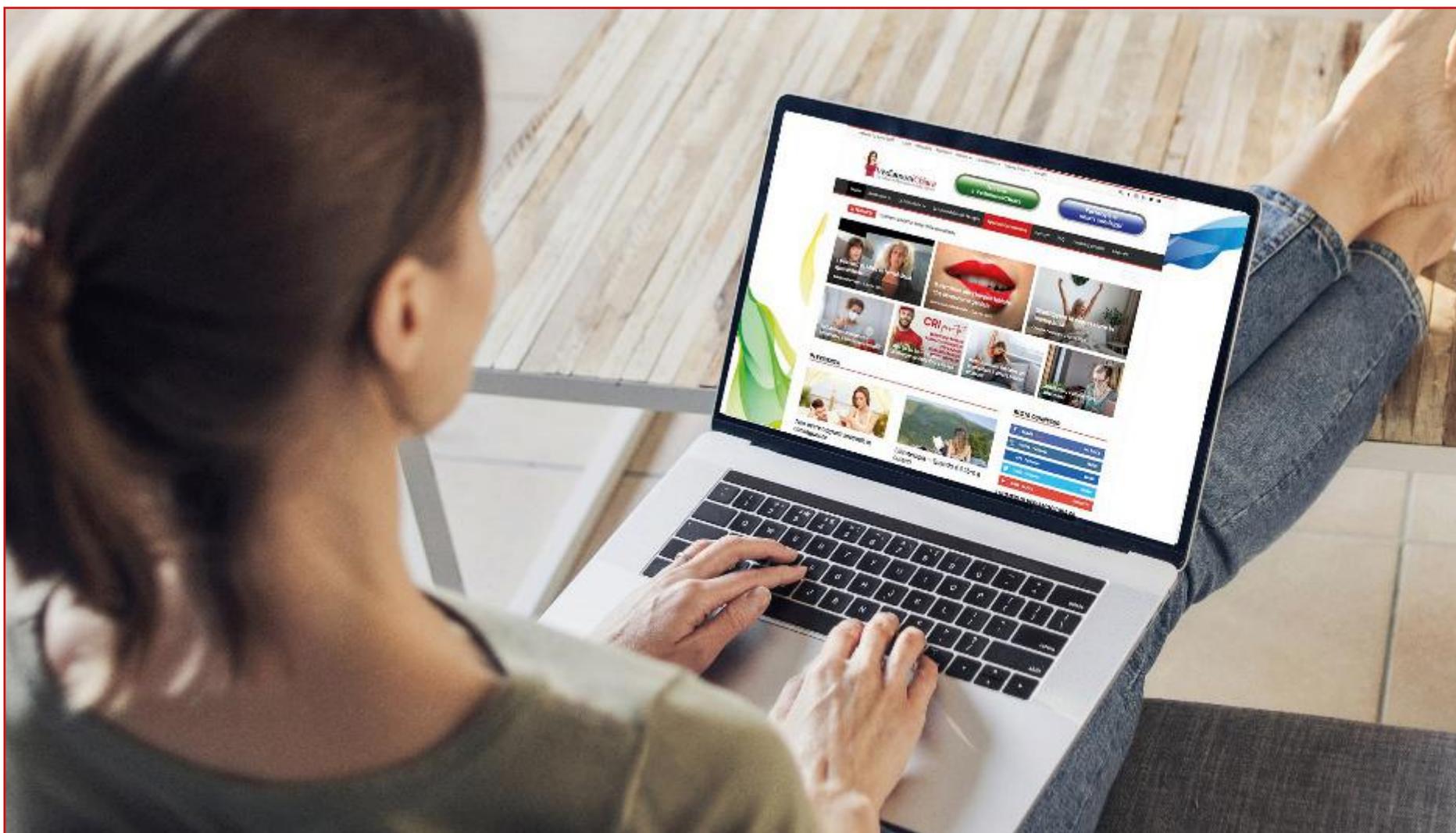
**ACADEMY**  
Piattaforma E-Learning - formazione  
in videoconferenza - Convegni, seminari

**Ms Consulting**  
Consulenza aziendale e formazione qualificata

Ms Consulting, esperienza, professionalità, approccio innovativo, un unico partner con cui gestire la sicurezza in azienda.

Sede operativa: Via Europa, 1 - Basilicogioiano - Parma  
Tel. 0521.347176 • info@msconsultingweb.com • www.msconsultingweb.com





### Leggici on line

ogni giorno  
sul nostro portale  
per saperne di più  
su salute e benessere

### Seguici on social

dove condividiamo  
notizie garantite  
dai nostri partner  
scientifici

### Guardaci on video

ogni settimana  
su Youtube  
nella nostra rubrica  
dedicata agli esperti

### Incontraci on site

negli eventi gratuiti  
aperti al pubblico  
su tutto il  
territorio nazionale

**Vediamoci Chiara** è una community al femminile dedicata alla nostra salute e al nostro benessere.

**Vediamoci Chiara** ha una media di 8 milioni di visitatori l'anno e oltre 300 mila utenti sono registrate alla nostra newsletter mensile.

**Vediamoci Chiara** ha un focus sull'apparato riproduttivo e su tutte le patologie e i disturbi tipicamente femminili, ma anche sulle tematiche che riguardano la salute di tutta la famiglia, dal momento che noi donne siamo family caregiver.

Ti aspettiamo online su [vediamocichiara.it](http://vediamocichiara.it) e sui nostri canali



 **Vediamoci  
Chiara**  
La salute e il benessere delle donne

#iorestoacasa #anchevediamocichiararestaacasa #andràtuttobene

[www.vediamocichiara.it](http://www.vediamocichiara.it)