

#IORESTOACASA

N. 27 **QWEEKEND**

LE TUE PASSIONI, OGNI SETTIMANA
SABATO 4 APRILE 2020

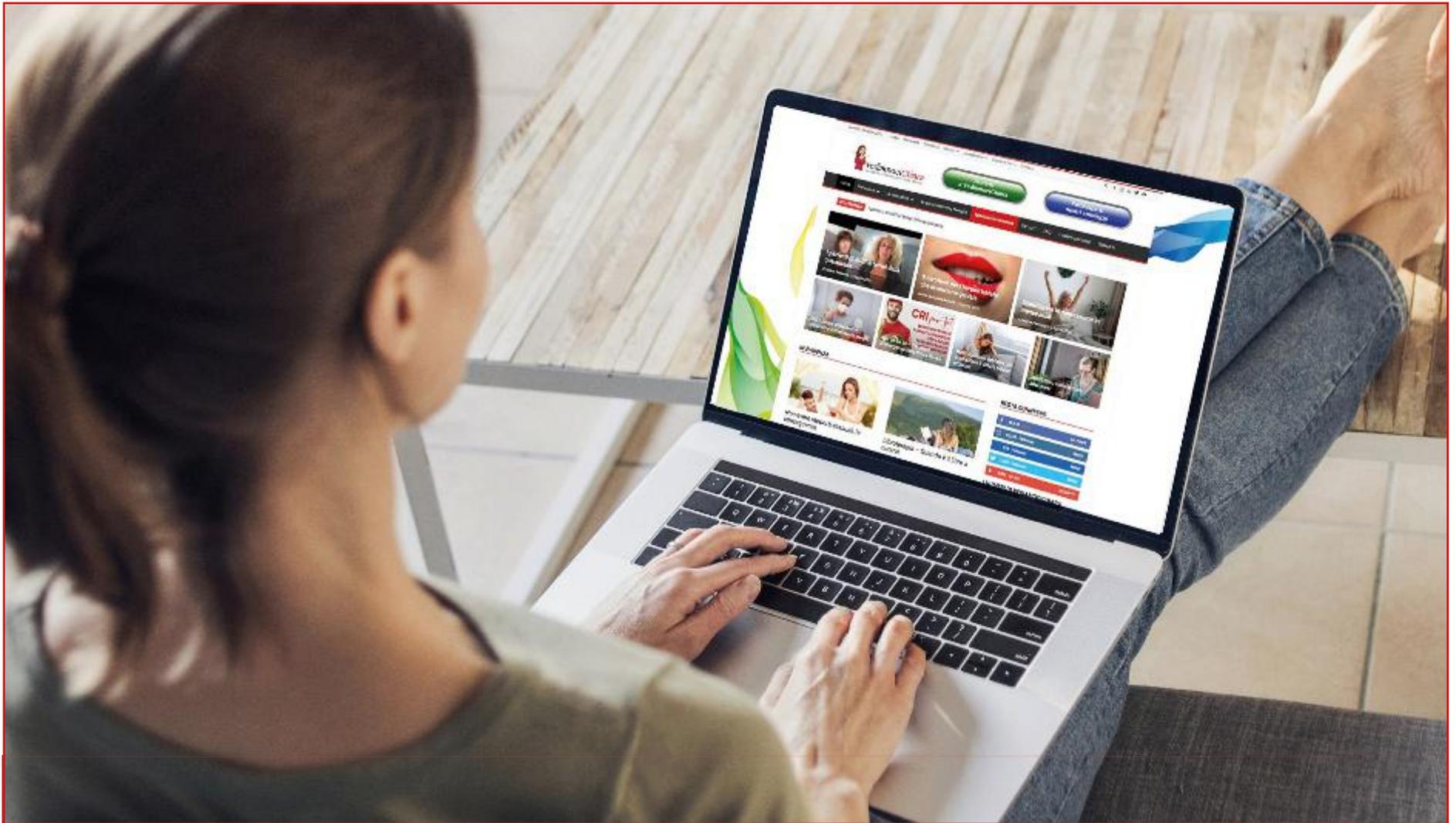
ALL'INTERNO
QUATTRO PAGINE
DI ENIGMISTICA

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

EMERGENZA

LA NOSTRA SFIDA QUOTIDIANA





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

VediamociChiara è una community al femminile dedicata alla nostra salute e al nostro benessere.

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

VediamociChiara 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 e sui nostri canali



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

#iorestoacasa #anchevediamocichiararestaacasa #andràtuttobene

www.vediamocichiara.it

SOMMARIO

Buona tavola e idee per spendere il tempo al meglio

4

CUCINA
I SEGRETI
DELLO CHEF

Dentista di giorno, cuoco e blogger di sera: le ricette tutte da provare di Davide Campagna

5

BENESSERE
RISVEGLIAMO
LE ENDORFINE

Fare un po' di movimento è fondamentale per il metabolismo e aiuta a mantenere il buonumore

6

FITNESS
PEDALARE
IN SALOTTO

Altro che cyclette per allenarsi in casa: app e rulli ci fanno pedalare in giro per il mondo

7

CASA
L'ARTE
DELL'ORDINE

Riuscire ad annullare l'effetto magazzino in casa è una strategia che viene dal Giappone

8

ENIGMISTICA
NON SOLO
CRUCIVERBA

Quiz, giochi, indovinelli: quattro pagine per allenare vista e mente

Direttore responsabile

Michele Brambilla

Inserito a cura di

Ugo Cennamo, Franca Ferri,

Nicoletta Magnoni

Hanno collaborato

Benedetta Cucci, Nino Femiani,

Pierluigi Masini, Susanna Messaggio,

Paolo Pellegrini

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

OGGI LA PIZZA LA FACCIAMO IO

IL PIATTO SIMBOLO DEL NOSTRO PAESE
NEL MONDO SVELATO DA GINO SORBILLO
EREDE DELLA PIÙ AUTENTICA TRADIZIONE

di Nino Femiani



Gino Sorbillo mostra una delle sue pizze e, in basso, una versione al forno e una frita al cartoccio, immagine scattata davanti al Golfo di Napoli con, sullo sfondo, l'immane profilo del Vesuvio

«La pizza ai tempi del coronavirus? È diventata ancora più popolare, è la star dei social». A dirlo è Gino Sorbillo, uno dei pizzaioli napoletani più famosi d'Italia, un vero artista con 700mila followers che lo seguono su Instagram e Facebook. «Il fatto di poterla fare a casa spinge tutti a tentare. E ho notato un successo travolgente soprattutto della pizza frita. Quella al forno forse è più difficile e richiede una maggiore perizia, ma la 'montanara' (la pizza frita napoletana, ndr) è alla portata di tutti. Basta solo portare l'olio alla temperatura giusta».

Davanti alla sua pizzeria di solito si fa la fila. In questi giorni di chiusura cosa qual è il legame con i suoi fedeli seguaci?

«Trasmetto a quelli che me lo chiedono ricette e modalità di realizzazione facilmente replicabili».

Svela anche i segreti?

«Guardi, la pizza napoletana non ha segreti. O ne ha davvero pochi».

Ma la pizza napoletana è la più buona di tutte, ci sarà un motivo?

«Fare una pizza a regola d'arte è una questione di allenamento. Certo, ognuno poi ci mette il suo tocco, la sua sensibilità, la sua emotività. I pizzaioli sono come i pittori: tutti ormai usano gli stessi colori e le stesse tele, ma i dipinti finali sono sempre diversi».

Qual è la qualità del perfetto pizzaiolo napoletano?

«Deve essere una persona che ha memoria. Deve essere cioè in grado di rispettare la tradizione innovandola con i suoi sentimenti. Imparando anche ad anticipare i tempi, senza mai copiare».

Qual è pizza che la intriga di più?

«Quella che racconta un territorio, che rispetta l'origine degli ingredienti e riporta gli insegnamenti che il pizzaiolo ha tratto dal suo ambiente. Una creazione cioè che ha storia e racconta sempre qualcosa di chi la sta mettendo nel forno. Le mie pizze, ad esempio, confidano ai clienti i segreti della mia gioventù al Vomero e ai Tribunali, della mia famiglia e delle sue consuetudini».

Ci fa un podio delle pizze più tradizionali?

«La margherita e la marinara al forno. E poi la pizza frita. Sono tutte e tre strettamente legate, potrei dire che sono l'ABC della pizza, l'inizio del creato».

Come è fatta una pizza perfetta?

«Deve avere armonia ed equilibrio. E senza effetti speciali. Oggi vanno di moda le pizze con il cornicione imbottito o quelle con diavolerie sopra che puntano solo stupire. Servono per avere qualche like, ma hanno poco o nulla a che fare con il palato. Anche io nel 1995 sono stato un innovatore, ma avendo sempre la bussola della tradizione davanti al forno».

C'è una pizza che cancellerebbe dalla faccia della Terra?

«La pizza con il sushi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SEGRETI D'AUTORE

CINQUE REGOLE DA SEGUIRE

Io resto a casa... a fare la pizza. Ecco cinque 'dritte' del pizzaiolo star, Gino Sorbillo.

1. «La prima cosa è di non riscaldare l'impasto. Niente macchina per impastare, niente Bimby lasciato acceso per mezzora mentre si sta davanti alla tv. Lavorate l'impasto con le mani».

2. «Accendete il forno mezzora prima di mettere la teglia. In fondo, è quello che facciamo noi in pizzeria: accendiamo il forno molto prima in modo che le pareti siano ben riscaldate».

3. «Non esagerate con gli ingredienti. Non abbondate nei pomodori e nella mozzarella, perché rendono troppo umida la pasta e il risultato è una pizza mediocre».

4. «Quarta dritta per i nostri lettori che restano a casa è questa: invece di mettere i pelati o i pomodori a crudo sulla pasta, teneteli un po' in un tegame, come se faceste una salsa o un ragù. Poi stendeteli sulla pasta, non tanto ma solo un velo».

5. «Altra dritta fondamentale: non mettete la mozzarella dall'inizio, ma solo quando siete a metà cottura».

Nino Femiani



ON LINE

BOTTURA AND FAMILY CUCINANO IN DIRETTA

Lo guardiamo ai fornelli mentre prepara ricette confortevoli e casalinghe e soprattutto lo ascoltiamo. Sì, certo, quando parla e spiega, ma soprattutto quando dà voce alle sue padel-

le, che stridono nervosamente sulla ghisa dei fornelli e ci raccontano di azioni forti, veloci, agili, energiche, perché cucinare è puro ritmo. Massimo Bottura è a casa con la moglie Lara Gilmore, la figlia Alexa e il figlio Charlie da quando è scattato il lockdown. Ma al secondo giorno, la fantasia si è impossessata della routine e alla figlia dello chef si è accesa la lampadina:



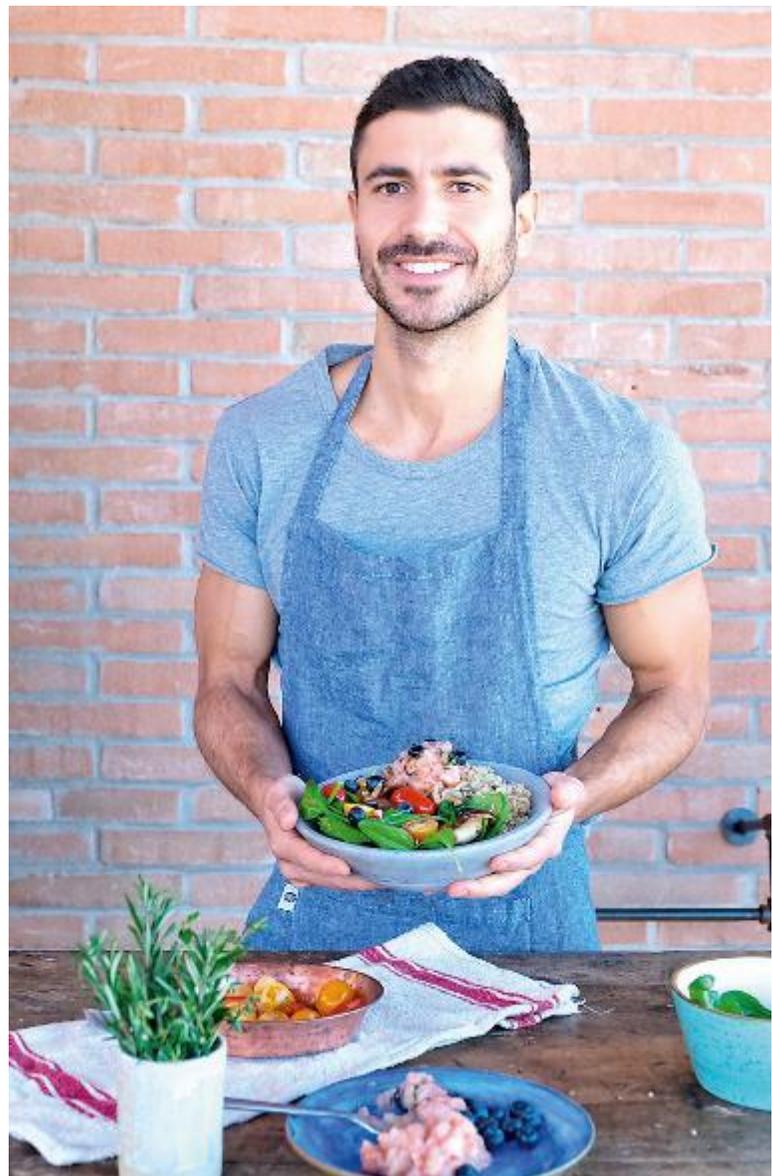
Foto di famiglia per Massimo Bottura, lo chef pluristellato che in questo periodo di forzata chiusura ogni giorno cucina sul web

«Perché non portiamo il mondo dentro casa?». È nato così *Kit-chen-Quarantine*, dirette da Instagram, con Bottura protagonista. La quarantena in cucina dello chef è un reality show in «armonia» con questa emergenza, sempre per quella legge «da social» che ti fa immedesimare in un protagonista che sentiamo vicino.

Benedetta Cucci

DAVIDE CAMPAGNA HA CREATO UN BLOG CHE ASSOCIA AGLI ESERCIZI FISICI I CONSIGLI PER PIATTI SANI E GUSTOSI

«ALLENAMENTI E RICETTE? TUTTO IN RETE»



Davide Campagna è un medico dentista che ha creato il blog «Cottoaldente» per fronteggiare l'emergenza: il suo profilo Instagram è seguito da oltre 230mila persone

di **Benedetta Cucci**

«**Dentista di giorno, cuoco di sera**». E, da quando è scoppiata l'emergenza, anche «master» del workout tra le pareti di casa. Davide Campagna, noto sul web come «Cottoaldente», ha iniziato a fare allenamento a casa, con l'aiuto di un personal trainer che ha preparato una scheda di esercizi, dal martedì alla domenica (sempre alle 17,30, sabato e domenica alle 11), coinvolgendo migliaia di persone, cui regala anche ricette belle, gustose e sane, per mettere in tavola un nutrimento giusto.

Per mantenersi in forma, suggeriscono gli esperti, la vitamina B è la numero uno. Ingredienti che la contengono, tipo frutta secca e uova, come possono diventare una ricetta gustosa?

«Da quando sono costretto a casa, ho iniziato a mangiare tanta frutta secca e uova. Qualche giorno fa ho preparato i brownie al forno con banane, cioccolato e burro d'arachidi, per cui c'è tutto il necessario, e spesso ho voglia di uova... che preparo in tante maniere».

Il suo fisico ha voglia di queste materie prime?

«Sì, e in più mi sto adeguando a quello che si trova facilmente in dispensa, perché vanno bene le ricette più particolari, ma ora bisogna adattarsi».

La sua ricetta preferita con le uova?

«L'uovo nuvola, la massima espressione di un uovo, perché c'è un solo ingrediente ma si ottiene un piatto gourmet: si separano il bianco e il rosso, si monta a neve il bianco con le fruste, si inforna a 180 gradi per 7/8 minuti, si fa un forellino centrale dove si lascia cadere il rosso. Piatto spumoso e cremoso».

Siamo nell'ambito dell'alimentazione proteica.

«Sì, proprio come l'altra ricetta pubblicata sul blog, di un sorbetto a base di tre ingredienti, tra cui un dolcificante come l'eritritolo che prediligo, anche se la stevia, lo zucchero o il miele vanno bene. Ho frullato dei frutti di bosco congelati, acquistati al supermercato, li ho montati con le fruste elettriche con due bianchi d'uovo e ho ottenuto un gelato proteico da mangiare dopo cena, senza sentirsi in colpa per le calorie».

Brownie e eritritolo: in che parti?

«Nelle ricette dove sono indicati 100 grammi di zucchero si usano 100 grammi di eritritolo, se usate la stevia, 50 grammi. Per i brownie, che diventano una barretta energetica, al cioccolato bastano 120 grammi di banana schiacciata, 60 grammi di burro di arachidi, 15 grammi di cacao amaro e 15 grammi di eritritolo. Si inforna a 160 gradi per 30 minuti».

Il colore fa bene all'anima... come un wrap agli spinaci ripieno di salmone.

«I miei wrap sono fatti con 100 grammi di farina di ceci e 100 di spinaci cotti, sono verdissimi e leggeri, e con fiocchi di latte e salmone affumicato sono speciali. Ricetta su Instagram, preparazione veloce».

Fare la spesa, argomento spinoso di questi tempi: cosa consiglia?

«Ceci cotti a vapore o nel barattolo di vetro che sono i più sani, tonno in scatola al naturale, pasta di ceci o di lenticchie, verdure preferibilmente surgelate perché fresche, per sette giorni, non durano, poi la frutta: mele, arance e kiwi che si conservano o si surgelano e si utilizzano per frullati».



Dall'alto, wrap agli spinaci e salmone, ricetta facile che prevede questi ingredienti: 100 grammi di farina di ceci e 100 di spinaci cotti, con fiocchi di latte e salmone affumicato; al centro, l'uovo

nuvola, massima espressione per un uovo, perché con un solo ingrediente si ottiene un piatto gourmet separando il bianco e il rosso, montando a neve l'albume con le fruste, informando

a 180 gradi per 7/8 minuti e facendo un forellino centrale dove lasciar cadere il tuorlo; sotto, i brownie: 120 grammi di banana schiacciata, 60 di burro di arachidi, 15 di cacao amaro e 15 di eritritolo



L'ATTIVITÀ FISICA RILASCIAMO UNA BUONA DOSE DI ENDORFINE DEL SORRISO
E PERMETTE DI SGARRARE A TAVOLA CON I NOSTRI PIATTI PREFERITI

MUOVERSI A OGNI ETÀ IL BUON UMORE SI PUÒ ALLENARE



di **Susanna Messaggio**

Il movimento è il motore di ogni cambiamento dalle ossidazioni ai metabolismo, dalla nascita all'invecchiamento. Dalle architetture anatomiche soggettive all'etica personale. La vita è movimento. Il corpo ha dinamiche motorie, intellettive, emozionali e il movimento è indispensabile per un corretto stile di vita ed è la realizzazione compiuta del benessere. Un'attività costante e regolare aiuta, specie in età matura, perché facilita il mantenimento o il contenimento del peso e induce un abbassamento della richiesta alimentare. Una dieta calorica restrittiva è una potente terapia per contrastare l'invecchiamento e il disfacimento del sistema immunitario. Il movimento gratifica le persone, in ogni stagione della vita, specie nella terza età, sosteneva Kant che l'aveva idealizzata come un'età senza confini, perché è l'età in cui si è più liberi di dire ciò che si pensa: «Nel movimento c'è il mutamento delle relazioni esterne con lo spazio».

Al movimento è necessario però, associare una dieta corretta.

Perché mangiamo? Lo abbiamo chiesto a Caterina Cellai, medico specialista dell'alimentazione della clinica di medicina e chirurgia estetica Junecco di Milano, e attenta sportiva. «L'attività fisica provoca un notevole rilascio di endorfine, il neurotrasmettitore del buonumore. Per questo dedicare 2 o 3 giorni alla settimana ad un'attività fisica strutturata può portare benefici anche per l'umore. Più ci muoviamo, più possiamo permetterci porzioni di carboidrati, pur preferendo alimenti integrali e a ridotto contenuto di zuccheri. Stando a casa e facendo *home-fitness* bisognerebbe assumere carboidrati con moderazione e dare importanza alle vitamine del gruppo B». In particolare la B12 che è un alleato per contrastare la stanchezza, favorendo l'energia fisica, emozionale e mentale. La vitamina B12 la troviamo in frutta secca, fegato, formaggio e uova. Ed è fonte di zinco, ferro, rame, elementi che aiutano anche l'umore. Le banane contengono triptofano e donano un effetto calmante al sistema nervoso.

Anche il cioccolato aumenta la serotonina, basta prenderne un quadratino al giorno e fondente (10-15 grammi). Così come lo zinco, che aiuta ad assimilare le proteine che sono i 'mattoni' dei muscoli. Lo troviamo in zucca, spinaci, latte e derivati e nei legumi. La sazietà dipende dal sistema serotoninergico. Attraverso i cibi assumiamo gli aminoacidi che formano i neurotrasmettitori e tengono attivo il sistema cerebrale. Un piatto a scelta tra i nostri preferiti, una volta la settimana, stimola la produzione di endorfine, se poi possiamo fare un po' di sport, il connubio è perfetto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I CONSIGLI

OCCHIO ALLA DIETA DI OGNI SPORTIVO ANCHE CASALINGO

La dieta dello sportivo, anche casalingo, deve considerare i rischi di complicanze metaboliche, spiega il professor Claudio Maffei, pediatra diabetologo, esperto di malattie del metabolismo dell'Università di Verona e promotore del progetto ObeCity di SG company. L'obesità si sviluppa a ogni età, lo sport può contrastarla se associato a una dieta corretta. Chi si allena regolarmente deve ricalibrare i bisogni nutrizionali sull'incremento del lavoro muscolare. La colazione, specie negli adolescenti, richiede il 25% delle calorie quotidiane. No al caffè latte, sì a latte con cereali o pane o biscotti. Si deve fare ginnastica lontano dai pasti, almeno tre ore dopo, perché comporta un'iperemia (aumento di flusso sanguigno) degli organi addominali, con conseguente riduzione del flusso sanguigno muscolare e cerebrale. Le proteine sono necessarie. E nei pesci (trota, salmone, tonno, sgombrò) troviamo la sempre importante vitamina D, da 400 a 580 unità. Sono consigliate 600 unità al giorno, 800 oltre i 70 anni.

Susanna Messaggio

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL PRIMO DELIVERY DI **CANNABIS LIGHT*** A MILANO E MONZA

CONSEGNA IN 45 MINUTI
A MILANO E HINTERLAND



WWW.JUSTMARY.FUN

Just Mary

*CANNABIS SATIVA L. AI SENSI DELLA LEGGE N.742/2016

GLI EFFETTI

TRE O QUATTRO CORSE
VERSO IL BENESSERE

Un'ora di rulli tre o quattro volte a settimana, anche solo a intensità intermedia e senza tabelle per allenamenti intensi, non solo permette di mantenere un accettabile livello di allenamen-

to, ma anche di stare meglio: chi pratica sport con regolarità stimola quotidianamente la produzione delle endorfine, le morfine endogene, sostanze chimiche prodotte dal cervello, con proprietà simili, appunto, a quelle della morfina, ma non con gli stessi spiacevoli effetti collaterali, anche se chi fa sport, stabilizzando il livello di endorfine, sarà alla fine 'drogato' dalla sen-



Le endorfine sono regolatori naturali dell'umore, riducono stress, migliorano la resistenza al dolore, e regolano l'appetito e il ciclo del sonno

zaione di benessere. Le endorfine sono regolatori naturali dell'umore, possono ridurre lo stress, migliorare la resistenza al dolore, e svolgere un ruolo perfino nel controllo dell'appetito e nella regolazione del sonno. Però provocano dipendenza, ecco perché si soffre tanto senza bici: meno endorfine significa senso di stanchezza, insoddisfazione e malessere.

LA TECNOLOGIA APPLICATA AGLI SPECIALI ATTREZZI PER ALLENARSI IN CASA REGALA AGLI APPASSIONATI DELLE PEDALATE PISTE DI TUTTO IL MONDO I PREZZI VARIANO DA POCHE CENTINAIA DI EURO A OLTRE DUEMILA

BASTANO I RULLI E LA BICI IN SALOTTO ARRIVA LONTANO



Un atleta si allena utilizzando Tnt che sta per Technogym neuromuscular training

di **Paolo Pellegrini**

Sfrecciare a quaranta all'ora sul Tower Bridge o arrampicarsi su salite leggendarie tipo i grandi passi delle Dolomiti o il Teide a Tenerife, o magari sudare per i su e giù di Richmond, Virginia, o tra i viali del Central Park di New York, entrando nel parco per la volata finale da Columbus Circle, proprio come la mitica Maratona. In bicicletta. E per di più in gruppo, in mezzo a tanta gente, qualche volta ne conti perfino sei o settemila. Una trasgressione da arresto, in tempi di arresti domiciliari da coronavirus: ma accade tutto nei dieci metri quadrati di un salotto di casa. Su una bici da corsa, fermata su uno strano attrezzo, davanti a uno smartphone o allo schermo di un pc con qualche cavo collegato.

Rulli da allenamento indoor. Grande invenzione, per gli appassionati di ciclismo che vedono compromessa una stagione segnata da un cimitero di granfondo cancellate o rinviate, tra le quali figura la Maratona delle Dolomiti in agenda la prima domenica di luglio e spostata a settembre. E allora si pedala sui rulli. «È tutto come un caffè alla cicoria, è vero, mancano gli odori, le curve ma resta il sudore che dalla fronte, passando per la punta del naso, cade a terra, resta la mia maglia azzurra, l'orgoglio di essere italiano e anche sui rulli si può andare lontano»: se possono consolare, sono le parole di Davide Cassani, ex corridore e oggi città della Nazionale azzurra, in un post su Facebook.

Ma si fa presto a dire rulli. La scelta dell'attrezzo è ampia e neppure facile. Solo su Amazon le pagine dedicate sono 101, scoprirai che ci trovi anche tanti accessori. Anzitutto il tipo: i classici *roller*, telaio con tre cilindri sui quali si sta in equilibrio (*ahimé precario*), alla minima distrazione sei per terra, ma alcuni hanno una staffa verticale su cui appoggiare la forcella anteriore, prezzi dai 170 ai 500 euro. I rulli a cavalletto, con perni per fissare la ruota che grazie a un volano scorre sul rullo posteriore, tra 250 e 600 euro. Infine i sofisticati *direct drive*: pesano tra 18 e 25 chili, ingombrano un metro per mezzo, non ci appoggi la ruota ma solo la forcella e la catena avvolta sui rapporti presenti sul rullo. E sono collegati a programmi, i software o le app, che permettono di simulare corse, allenamenti raduni. Cari: si va dai 600 ai 1.500 euro, ma si superano anche i 2mila come nel caso del *Wahoo kickr smart core*, se aggiungi il *climb*, simulatore di salite, la scrivania per il pc, il ventilatore. Poi ci vuole il tappetino per non rovinare il pavimento, il blocco per sollevare la ruota anteriore (ma certo, bastano anche due libri) e la protezione anti-sudore per il telaio (però un asciugamano...). Anche nel tipo a cavalletto, comunque, se ne trovano di interattivi con le piattaforme, collegati tramite i protocolli ant+ e bluetooth.

Triste, pedalare in casa. Ma vuoi mettere: con questi videogame si apre un mondo. Strade e circuiti, corse e piani di allenamento. Anche in gruppo, l'altro giorno a Richmond si pedalava, noi del gruppo Cicli Conti, con Cesare il Capitano e due o tre suoi amici, poi Giampiero, Beppe il veterinario, Stefano il Pecchio, Alberto il master, Riccardino che fila come una fucilata. Con una chat vocale, intanto, si chiacchierava anche. Arresti meno tristi, dai.

IN PILLOLE

L'allenamento è intensivo e in abbonamento sul proprio pc

TNT TECHNOGYM



Si chiama Tnt, e sta per Technogym neuromuscular training: è un programma di allenamento in 18 settimane studiato per il ciclista che in inverno si allena sui rulli. Anzi, sul suo *home trainer*, il MyCycling. È il top del mercato (1.790 euro), il più raffinato e elaborato, con un cuore elettronico capace di testare tutti i dettagli dell'atleta e della sua preparazione e simulare percorsi di ogni genere

COME UN VIDEOGIOCO



Tra il videogioco e il programma tecnico, sono almeno un centinaio i software e le app per allenarsi sui rulli. Il più frequentato è Zwift (**foto**), percorsi e giri ma anche la possibilità di creare squadre per gare. Costa 14,99 euro al mese. Molto gettonati Tacx (da 9,99 a 13,99) e e-Training (19,99 l'anno) legati a produttori di rulli come anche Bkool (10 euro/mese), Rouvy (capace di 3mila video), Rgt Cycling e Kinomap

PER SISTEMARE AL MEGLIO LE COSE SERVONO REGOLE PRECISE
ECCO COME SELEZIONARE E RICOLLOCARE L'ABBIGLIAMENTO

DAL CAOS ALL'ORDINE IN PERFETTO STILE GIAPPONESE



di **Pierluigi Masini**

Giornate lunghe eterne, lo sappiamo. La casa è uno spazio da ripensare, riorganizzare. Prendiamo qualche consiglio in prestito da Marie Kondo, la scrittrice giapponese che ha costruito la sua fortuna letteraria e televisiva spiegando come sistemare al meglio le cose. Un nodo è fondamentale: quale criterio usare? Cosa affrontare prima? Vestiti, libri, carte, oggetti misti e per ultimo i ricordi. Questo è l'ordine da seguire per l'esperta. E allora partiamo dai vestiti, che vanno divisi in sottocategorie. Parti di sopra (camicie, maglioni) e di sotto (pantaloni, gonne). Cose che vanno appese (giacche, cappotti). Calze. Biancheria intima. Borse. Accessori (foulard, cinture, cappelli). Vestiti stagionali. Scarpe. Ma prima, occorre creare l'effetto «mercato dell'usato»: ovvero, radunare in una stanza, sul pavimento, tutto il vestiario sparso in casa, rinunciando da subito ad aggiungere altre cose che dovessero saltar fuori in un secondo tempo. Un effetto di spersonalizzazione e di massa critica subito evidente, anche perché sappiamo quanto incide il ricordo e l'aspetto emotivo sulla conservazione di un oggetto indossato per una certa occasione. A quel punto, come se frugaste da una montagna di vestiti non vostri, l'indicazione è quella di cominciare dalle cose fuori stagione di ogni sottocategoria. Superato lo choc iniziale, sarà evidente quanti pezzi dell'armadio finiscono direttamente nei sacchi per essere eliminati per sempre, riciclati nei negozi di seconda mano o donati alle persone bisognose.

Le regole giapponesi sono piuttosto imperative, l'abbiamo capito. Impongono, ad esempio, di non retrocedere alla categoria 'abiti da casa' i vestiti che non mettiamo più per uscire: il concetto «tanto non mi vede nessuno» sviscerla la persona e va evitato. Altra regola, non fate vedere agli altri membri della famiglia cosa buttate via: questo va inteso come atto di riguardo nei loro confronti, visto che magari sono stati proprio loro ad averceli regalati anni prima. Infine, evitare anche di rifilare ai familiari le cose che avete deciso di smettere: donandoli a fratelli minori limiterete la loro giusta capacità di scelta.

A questo punto, una volta proceduto allo smantellamento sistematico degli eccessi di oggetti accumulati in casa, bisogna passare alla risistemazione ordinata di quelli rimasti. Anche qui le indicazioni della Kondo partono dal rigoroso rispetto delle categorie espresse all'inizio, a cominciare dai vestiti per finire con le scarpe. Due consigli, che valgono in generale: conservare le cose simili vicine tra loro senza disperderle in posti diversi. E poi ignorare le teorie sul 'flusso delle azioni', per cui siamo abituati a riporre le cose in certi punti della casa pensando che questo sia l'unico posto possibile dove metterli e dove ritrovarli subito. Spesso questa scelta è dettata dalla disposizione dei mobili e dalla nostra pigrizia, ovvero: siamo noi che ci adeguiamo agli spazi e non il contrario.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

1 LIBRI Seguire le emozioni



Letti o da leggere, il consiglio è prenderli in mano uno per uno e valutare se vi danno ancora un'emozione: un libro, una volta letto, può aver esaurito la sua funzione. I volumi vanno prima messi tutti sul pavimento

2 OGGETTI Separare utile e inutile



Spesso accumulati per inerzia, vanno riordinati per categorie, partendo da quelli più personali, come cd e dvd, prodotti per la cura del corpo, cosmetici per poi arrivare agli utensili da cucina. Vale un unico criterio: utile/inutile

3 RICORDI Tenere solo quelli belli



Categoria delicata, in particolare le fotografie. La casa dei vostri genitori non può diventare un rifugio dei ricordi, alternativo al buttare via. L'indicazione è unica, chiedetevi: «Mi rende ancora felice?»



Edilizia



dal 1927

**COLORIFICIO
Rossi Service**

Nei nostri negozi puoi trovare oltre 13.000 articoli con cui ti offriamo

UNA SOLUZIONE PER OGNI PROBLEMA DI VERNICIATURA

CONSEGNA A DOMICILIO GRATUITA



www.rossiservice.it



<http://store.rossiservice.it>

Sede di **Cuggiono:**

Via Enrico Fermi, 10/12
20012 - CUGGIONO (MI)
Tel. 02 9746639

Filiale di **Treiate:**

Via Macallè, 23
28069 - TREIATE (NO)
Tel. 0321 231661

Filiale di **Magenta:**

Via per Castellazzo, 14
20013 - MAGENTA (MI)
Tel. 02 97293563

Filiale di **Legnano:**

Corso Sempione, 47
20025 - LEGNANO (MI)
Tel. 0331 594748



Industria



Carrozzeria



Belle Arti



Nautica



Falegnameria

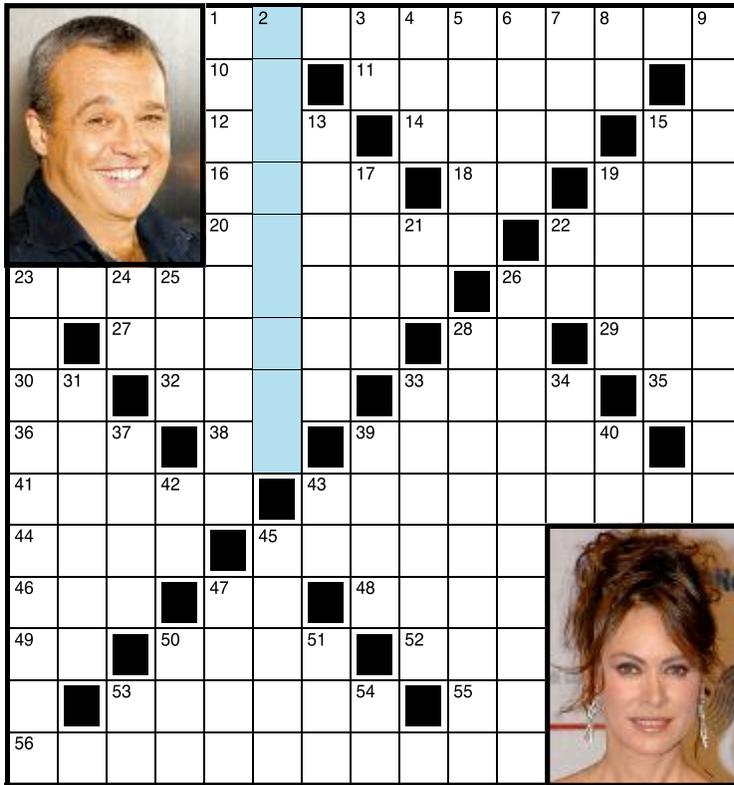
Giochi a cura del settimanale **QN ENIGMISTICA**

ogni martedì in edicola



CRUCIVERBA

ORIZZONTALI: **1** Scordare ciò che è successo - **10** Nucleo di molecola - **11** Si oppone alla pratica - **12** L'attore Teocoli - **14** Quello extravergine è ottenuto con la sola spremitura meccanica - **15** Un po' di storie - **16** Sono coperte dalla muscolatura - **18** Sigla di Trieste - **19** Ha molte autogrù (sigla) - **20** Va sempre tutelata - **22** Corre su binari in città - **23** Quelle di trattamento causano scontenti - **26** Antico strumento a corde - **27** Piccolo cane ringhioso - **28** Simbolo del calcio - **29** Interno in breve - **30** Una sigla alla fine della lettera - **32** Atomi carichi - **33** Governa la Chiesa cattolica - **35** In pieno boom - **36** Offerta Pubblica di Acquisto - **38** Chiudono teatri - **39** La musica della Ricciarelli - **41** Dispositivi per rilevazioni a distanza - **43** Quelli corinzi avevano scolpite foglie di acanto - **44** Pieno di spine - **45** Annulla l'incarico - **46** Touring Club Italiano - **47** Confini della Transilvania - **48** Il Ford dei fumetti - **49** Vocali in



calo - **50** Rivolte rivoluzionarie - **52** La ventiquattresima parte del giorno - **53** Capoluogo di provincia lombardo - **55** Iniziali del regista Raimi - **56** Lo sono le maniere di chi vuole comandare.

VERTICALI: **1** Il dispositivo che fa saltare la carica esplosiva - **2** La chiave del gioco - **3** Si usa come congiunzione nei telegrammi - **4** Piccolo difetto che a volte abbellisce - **5** Sottratta, levata - **6** I fio-

ri che ricordano un'opera di Pietro Mascagni - **7** Questa cosa - **8** Iniziali dell'attore Albanese - **9** Fanno apprezzamenti - **13** Tutt'altro che amichevoli - **15** Lo è un testo privo di dettagli - **17** Il prefisso che vale da sé - **19** Comprendono pittura, scultura e musica - **21** Il dio Sole venerato dagli Egizi - **22** L'infuso che può arrivare da Ceylon - **23** Messa in banca - **24** Le iniziali di Botticelli - **25** In seguito - **26** Guidare la squadra - **28** Accumulare energia oppure pesi - **31** Si elimina lavando - **33** Lo sceneggiatore e regista che scriveva in coppia con Castellano - **34** Il servizio a tennis che dà punto su battuta - **37** Un prefisso che significa contro - **39** Cola dal vulcano durante l'eruzione - **40** L'attore Pacino - **42** La prima nota della scala - **43** Comunità Europea - **45** Sono voci di bilancio - **47** Un'unità di misura della pressione - **50** Guidò la Rivoluzione culturale in Cina - **51** Istituto abbreviato - **53** Vecchio Testamento - **54** Ente Autonomo.

LE DOMANDONE

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

1. Se incontraste per strada l'adorabile Mary Poppins, interpretata da Julie Andrews nell'omonimo film prodotto da Disney nel 1964, quale ingrediente vi suggerirebbe di ingerire per... mandare giù la pillola?

A Il sale; **B** Lo zucchero; **C** La panna

2. Se passeggiate in una città che conserva, fianco a fianco, basiliche cristiane e moschee islamiche, resti di epoca imperiale e la splendida Moschea Blu vi trovate a...

A Marrakech; **B** Istanbul; **C** Damasco

3. Se avete perso un «polsonetto», in quale stanza della casa dovreste cercarlo?

A In camera da letto; **B** In bagno; **C** In cucina

4. Se, leggendo un libro che parla dell'Italia del XIX secolo, trovate l'espressione «manomorta», a che cosa si riferisce?

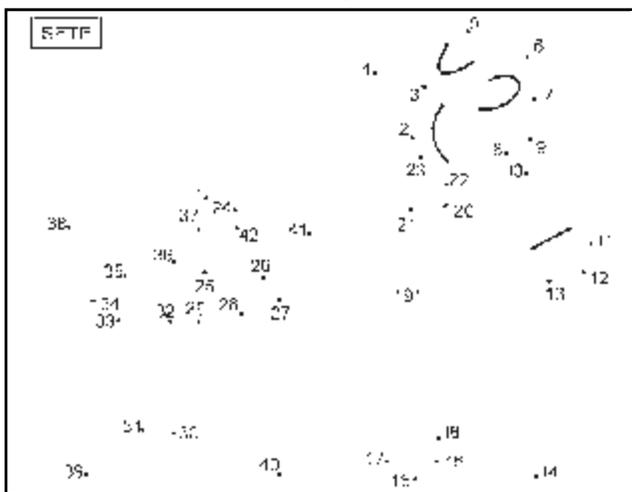
A Alla pena del taglio della mano; **B** Ai beni inalienabili della Chiesa; **C** Alla questua

5. Se ordinate un delizioso piatto di babbaluci, che cosa vi aspettate di mangiare?

A Lumache; **B** Acciughe; **C** Cozze

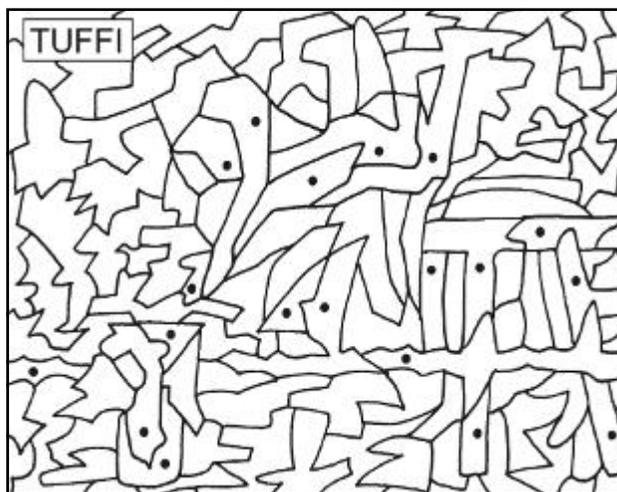
PUNTINI

Unite con un tratto di matita i puntini numerati da 1 a 42.



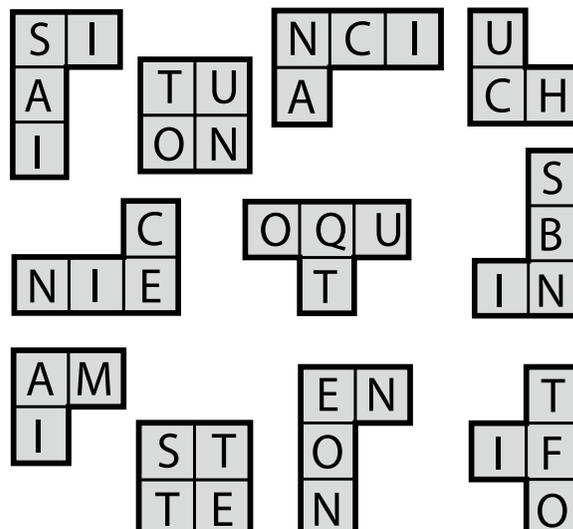
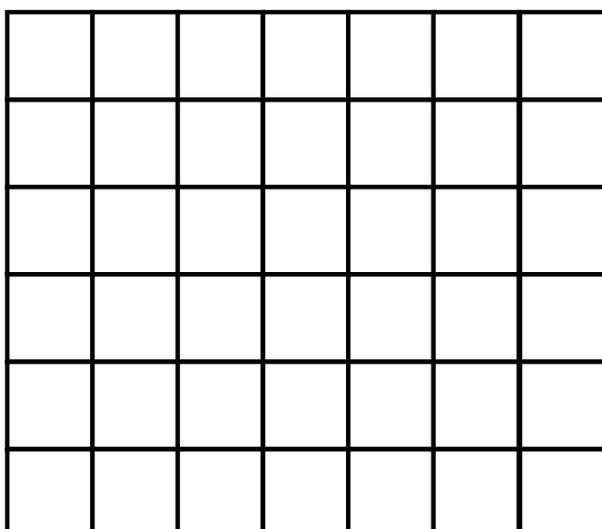
NERINI

Colorate tutti gli spazi contrassegnati da un puntino.



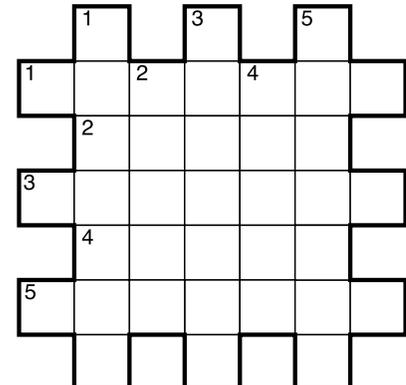
L'INCASTRO

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.

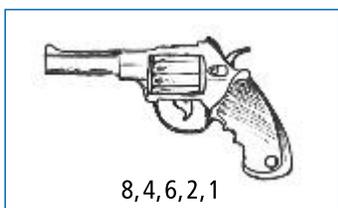
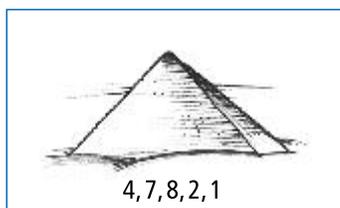


DEFINIZIONI: **1** Quelle di parmigiano si mettono sulla tagliata - **2** Le cassette per l'allevamento delle api - **3** L'animale cui si paragona la persona dall'animo mite - **4** L'attore che forma un duo con Greg - **5** Di sapore dolciastro.

Giochi a cura del settimanale QV ENIGMISTICA

L'AFORISMA NASCOSTO

Trovate il nome degli oggetti e scrivete di ognuno le lettere che corrispondono ai numeri. Leggendo di seguito tutte le lettere estratte, si avrà una massima del poeta e scrittore Camillo Sbarbaro.



REBUS (9 4'9)



SUDOKU

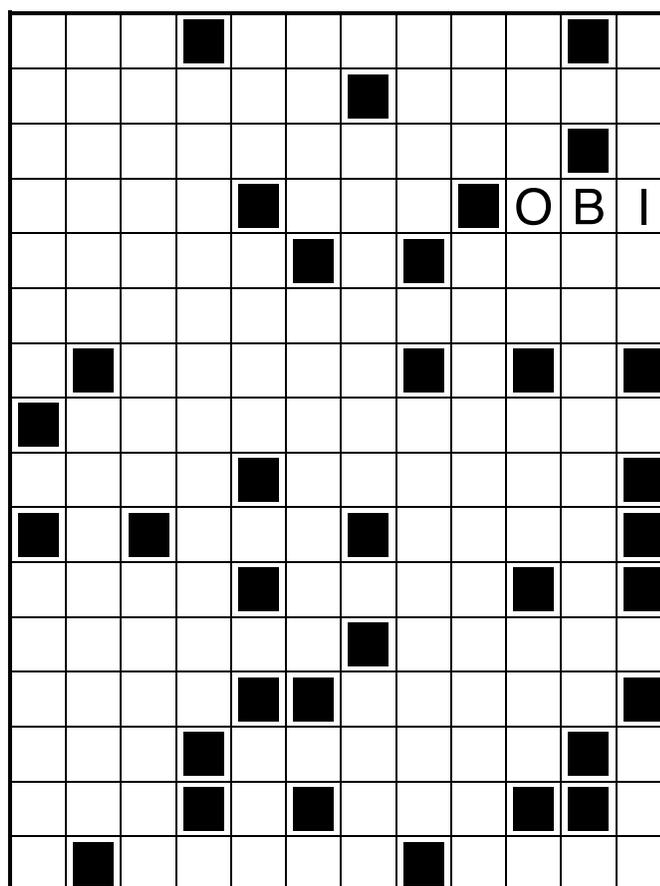
FACILE

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

DIFFICILE

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

LA RICOSTRUZIONE



Per completare il cruciverba, inserite in maniera opportuna le parole elencate qui sotto, che sono divise in base alla loro lunghezza.

3 LETTERE: ADA - AGI - ART - ECO - IAN - IMO - IRE - LOT - ONE - ORT - SAN - TOT

4 LETTERE: ALEC - ALNI - ERIE - IATO - IDEA - IOLE - LOBI - MASS - MOTO - ORSO - SPOT - STAR

5 LETTERE: ARLES - AVIDO - EMIRO - ISÈRE - PADRE - RIETI

6 LETTERE: ANATRA - ARACNE - DIARIO - IDIOTE - MAIALE - OMESSI - SAETTA - SERIAL - SILENO - VENIRE

7 LETTERE: ASPERSO - MENSOLA - TRIESTE

8 LETTERE: ARABESCO - OLEANDRO

9 LETTERE: ALLIETARE

10 LETTERE: BARELLIERE - PALLETTONI

11 LETTERE: ORIENTABILE

12 LETTERE: ELETTRICISTA - SOTTOMETTERE - STABILIMENTO

Calzaturificio
dal 1891

ROMANO MARTEGANI
Made in Italy

OUTLET AZIENDALE

<https://www.rm1891.com/it/>



@romanomartegani1891
 @RM1891

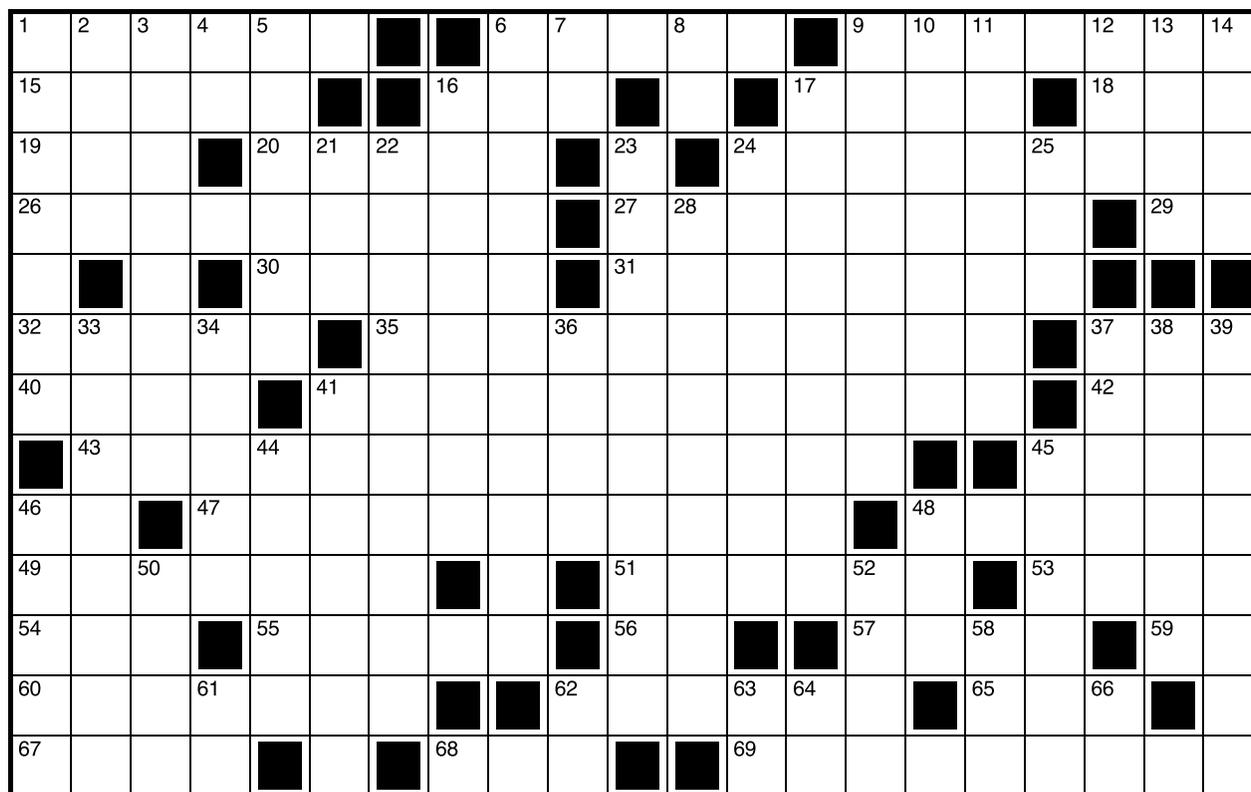
Via Catalani 8
20833 - GIUSSANO - MB
Tel: 0362 312608

Giochi a cura del settimanale **QN ENIGMISTICA**

ogni martedì in edicola

CRUCIVERBA

ORIZZONTALI: **1** Lo è una donna con i capelli color oro - **6** Quando entra, gli imputati si alzano - **9** Per un proverbio, ha l'oro in bocca - **15** Treccia d'agli - **16** In un secondo momento - **17** Le agitano i cani felici - **18** Antica lingua francese - **19** Operatore Socio-Sanitario - **20** Vi nacque Lamartine - **24** Manifestarsi, farsi vedere - **26** Un'attrice del passato (nome e cognome) - **27** Nota spiaggia messicana - **29** Vocali in corso - **30** Uno è l'olfatto - **31** Li legge la cartomante - **32** Il nome originario dell'apostolo Paolo - **35** Rottami metallici - **37** Le prime nozioni - **40** Incita l'asinello - **41** Il celebre pittore Bernardino di Betto - **42** Auto a Londra - **43** Si vendono in sfilze sulle bancarelle - **45** Bracchi e bulldog - **46** Inizio di show - **47** Propri dei gitani - **48** Il monte dell'Arca - **49** Siglate o timbrate - **51** Una città abruzzese - **53** Li riceve il festeggiato - **54** Parenti antichi - **55** La Bignardi della televisione - **56** Coda di falchi - **57**



Sugo per tagliatelle - **59** EuroCity - **60** La... Italia di Giuseppe Mazzini - **62** Una pianta carnivora - **65** Il tempo che si ha - **67** Una moglie di Charlot - **68** Tutto questo - **69** Gli alti fumaioli delle fabbriche.

VERTICALI: **1** Lo è la minestra con poca pasta - **2** Vi nacque Pergolesi - **3** Scheletro, struttura - **4** Si leggono in centro - **5** Il nome di due papi - **6** Cricca politica - **7** Vocali di pochi - **8** Pronome per amici e parenti - **9**

Isole indonesiane - **10** Una tragedia di Manzoni - **11** Campeggiava sulle bandiere dei pirati - **12** Istituto Opere di Religione - **13** L'amico di Eurialo - **14** Può essere extravergine - **16** Il re etrusco «mancato» da Muzio Scevola - **17** Teste di fiammiferi - **21** L'inferno degli antichi - **22** Piantare i chiodi - **23** Relativi ai seguaci del dio Pan - **24** Molti, numerosi - **25** Associazione Ong Italiane - **28** Chiodo di legno - **33** Contiene documenti - **34** Un celebre compositore - **36** Una città bulgara sul Danubio - **37** Microscopico parassita - **38** Frutti che crescono in caschi - **39** Se costruttive, sono accette - **41** Terreno acquitrinoso - **44** Le Baccanti - **45** Sono morti difendendo la patria - **46** Spasso, divertimento - **48** Spiazzo colonico - **50** Una città svizzera - **52** Un veicolo urbano su rotaie - **58** Un alto ufficiale in breve - **61** Confini del Venezuela - **62** La prima nota della scala - **63** Iniziali di Copernico - **64** Esercito Italiano - **66** Estremi d'arte.

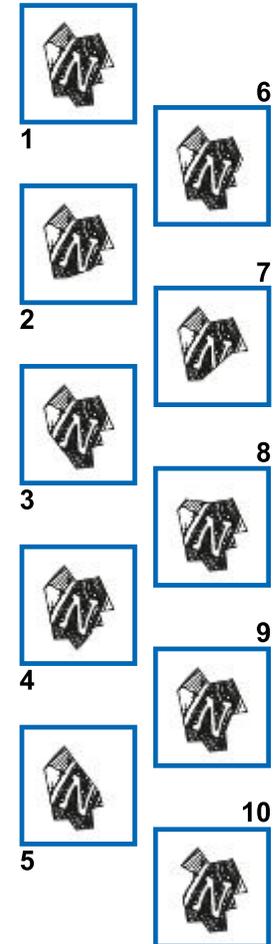
MESSAGGIO IN CODICE

Sostituite ogni numero con una lettera: a numero uguale corrisponde lettera uguale. Otterrete così un aforisma di Oscar Wilde.

1 - grandi - 2 3 4 1 - 5 6 7 7 3 - 8 1 9 3 -
 4 10 11 10 - 2 1 10' - 2 12 6 - 3 13 13 3 1 10 11
 10; - 13 6 14 - 15 16 6 4 9 10 - 17 10 9 1 8 10 -
 4 10 11 10 - 5 1 - 5 1 18 18 1 2 1 7 6 - 1 11
 9 6 14 13 14 6 9 3 19 1 10 11 6. - 17 3 - 1 - 13
 1 2 2 10 7 1 - 2 3 4 1 - 5 6 7 7 3 - vita -
 4 10 11 10 - 4 1 17 20 10 7 1, - 6 - 13 6 14 - 17
 6 19 19 10 - 7 10 14 10 - 1 17 13 3 14 1 3 17 10 -
 13 1 16' - 18 3 2 1 7 17 6 11 9 6 - 7 6 - nostre -
 3 17 3 14 6 - 7 6 19 1 10 11 1.

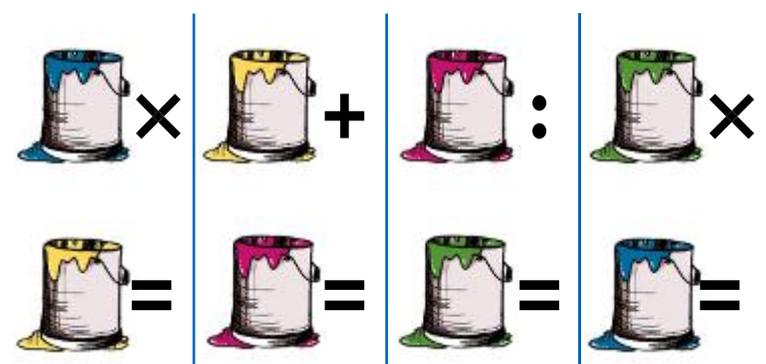
L'OGGETTO IN PEZZI

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



OPERAZIONI IN CODICE

Completate le operazioni in colonna, considerando che a ogni colore corrisponde un solo numero, compreso tra 1 e 9.



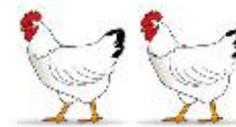
10 11 3 15

REBUS (2 5 8)



INDOVINELLI PAZZI

È nato prima l'uovo o la gallina?



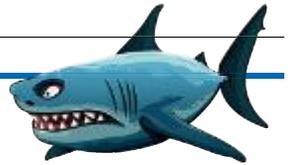
Giochi a cura del settimanale **QN ENIGMISTICA**

CRITTOGRAFICO

Risolvete il cruciverba: a numero uguale corrisponde lettera uguale.

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

STRANEZZE DAL MONDO

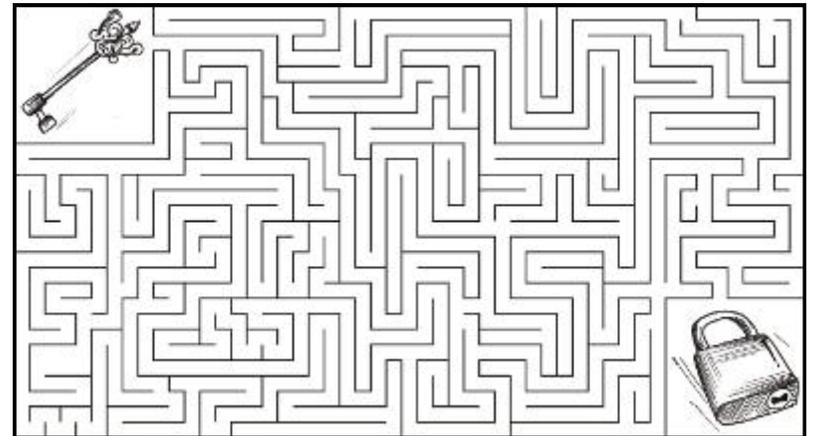


Il menu di terra e di mare dei Neanderthal.

Una ricerca portoghese sui resti di uomini di Neanderthal vissuti 100.000 anni fa ha fatto scoprire cosa mangiavano. Innanzitutto squali, delfini, foche, tartarughe, cozze, vongole e granchi ma anche oche selvatiche, cervi, stambecchi e cavalli. Insomma, un menu davvero molto variato.

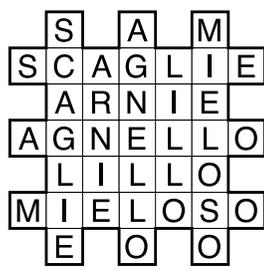
LABIRINTO

Trovate il percorso che va dalla chiave al lucchetto.



LE SOLUZIONI

pag.1



pag.2

FACILE

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

DIFFICILE

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

A	D	A	■	O	M	E	S	S	I	■	V	
S	I	L	E	N	O	■	P	A	D	R	E	
P	A	L	L	E	T	T	O	N	I	■	N	
R	I	E	■	T	O	R	■	T	O	B	I	
S	O	T	T	O	M	E	T	T	E	■	R	
O	■	A	R	L	E	S	■	A	■	E	■	
O	■	R	T	E	N	T	A	B	I	L	E	
A	L	E	C	■	S	E	R	I	A	L	E	
M	E	T	I	M	O	■	A	L	I	N	I	
M	A	S	■	L	O	B	I	■	E	■	■	
A	N	A	T	R	A	■	E	M	I	R	O	
I	D	E	A	■	I	S	E	R	E	■	■	
A	R	T	■	A	R	A	C	N	E	■	■	
L	O	T	■	G	I	T	O	T	■	■	■	
E	■	A	V	I	D	O	■	L	O	R	S	O

L'AFORISMA NASCOSTO: Vestaglia; gazzella; piramide; revolver; bisticchiera; confessionale; skateboard; porta-stuzzicadenti = La saggezza dei proverbi sta nel contraddirsi.

REBUS: AS trono; modella U; strali A = Astronomo dell'Australia.

pag.4

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

pag.3

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

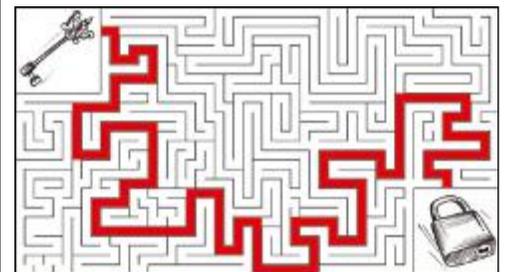
MESSAGGIO IN CODICE: I grandi casi della vita sono ciò che appaiono; per questo motivo sono di difficile interpretazione. Ma i piccoli casi della vita sono simboli, e per mezzo loro impariamo più facilmente le nostre amare lezioni.

L'OGGETTO IN PEZZI: Il n. 1.

OPERAZIONE IN CODICE: 5x2=10; 2+9=11; 9:3=3; 3x5=15.

REBUS: Lama M; mano V; are S, E = La mamma novarese.

INDOVINELLI PAZZI: Senza dubbio l'uovo. Elemento della riproduzione degli ovipari, esisteva già all'epoca dei dinosauri, che hanno preceduto la comparsa delle galline di milioni di anni.



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

L'INCASTRO: Siamo quasi tutti buoni finché non ci costa niente.

NUMERO VERDE GRATUITO

800.950.880

IN SOLE

48 ORE

DAL TUO ORDINE

TU RESTA A CASA

LA SPESA TE LA PORTIAMO NOI

Gli specialisti della consegna a casa

Ordina sul sito www.ristoprivati.it puoi acquistare oltre 5.000 prodotti alimentari di altissima qualità, disponibili da subito!

Chiedi informazioni al **NUMERO VERDE GRATUITO**

800.950.880

Paga il tuo ordine come ti è più comodo: con tutte le **carte di credito**, con **contanti** o con **POS**

Consegna la spesa di tutti i prodotti, compresi i freschi e i surgelati, direttamente a casa tua, se abiti nelle città o province di Milano, Lecco, Como, Varese, Monza e Brianza, Bergamo, Brescia, Pavia, Lodi. Nel resto d'Italia garantiamo la consegna di prodotti secchi, vino e Spirits.

Oltre 5000 referenze, pronte per essere a casa tua! Chiama subito. RISTOPRIVATI.IT - Via Monte Tre Croci - Varedo (MB)



In questi giorni
pensa anche ai bambini
e alle famiglie più
vulnerabili



Destina il 5x1000 ad Arché

In questi giorni che resti a casa, prepara i documenti per la tua dichiarazione dei redditi.

E ricordati anche di chi si trova in difficoltà e, una volta terminata l'emergenza Covid 19, lo sarà ancora di più. Sono le donne sole con figli che arrivano da situazioni di violenza e disagio, le famiglie in emergenza abitativa o in povertà. Per loro Fondazione Arché c'è e ci sarà sempre, con servizi, sostegno educativo e un affiancamento concreto.

**Stai al fianco di bambini
e famiglie in difficoltà.**

**CODICE FISCALE
97105280156**

Compi un gesto di grande valore che non ti comporta alcun costo.

Nella dichiarazione dei redditi metti la tua firma nella casella che identifica le organizzazioni non lucrative di utilità sociale (onlus) e riporta il codice fiscale di Fondazione Arché Onlus