

Mensile di attualità

FREE PRESS
N 7 | SETTEMBRE 2023

VARESE MESE

40
ANNI

**ATTENTI AL
DOTTOR G.!**

Artisti si nasce?
Impara
l'arte
Dalla scrittura
alla scultura

L'epoca dei videomaker

**Masterchef
autodidatti**

Se il pollice verde non basta
Il mondo ha bisogno di guide

**LUCIO
PICCOLI**
Impresario
dello spettacolo

PAGINA 6

Pro e contro del
fai-da-te

*Do it yourself
e self-made man*



CAMERA DI COMMERCIO
VARESE
Futuro Impresa Territorio

SETTEMBRE-OTTOBRE 2023



INIZIATIVE PER LE IMPRESE

CAMERA DI COMMERCIO DI VARESE PROPONE UN MESE DI INIZIATIVE RIVOLTE AD ASPIRANTI IMPRENDITORI, IMPRESE E CONSUMATORI.

18 SETTEMBRE

Work-life balance

Dalle 17 alle 18.30

Sala Infopoint, piazza Monte Grappa 5, Varese

27 SETTEMBRE

ADV e sponsorizzazioni online: come usare il Paid Advertising per valorizzare le PMI

Dalle 10.30 alle 12 - Webinar

29 SETTEMBRE

Report for-matching. Analisi dei fabbisogni formativi e professionali in Provincia di Varese

Dalle 9 alle 12.30

Sala Campiotti, piazza Monte Grappa 5, Varese

4 OTTOBRE

Profilazione e Geo-targeting: raggiungere l'utenza su Google

Dalle 10.30 alle 12 - Webinar

6 OTTOBRE

Frontalieri: Pensionamento e pre-pensionamento, come e quando chiederlo

Dalle 17 alle 18 - Webinar

11 OTTOBRE

Social e ADS: perché e quando intraprendere campagne a pagamento

Dalle 10.30 alle 12 - Webinar

16 OTTOBRE

Educazione finanziaria per l'avvio e lo sviluppo d'impresa

Dalle 17 alle 18.30

Sala Infopoint, piazza Monte Grappa 5, Varese

18 OTTOBRE

Instagram e Facebook: strumenti e strategie di Paid Advertising

Dalle 10.30 alle 12 - Webinar



ISCRIZIONI SU
WWW.VA.CAMCOM.IT

My Way 9.9

My Way 9.9 Gallarate
Via Cadolini 7 - 0331783501



A Gallarate tradizione e innovazione si combinano, dando vita a uno spazio unico nel suo genere. **500mq suddivisi in cinque aree: Hair Styling, Nails, Boutique, Spa e Beauty and Party**, il tutto arredato con uno stile molto particolare. Elementi in stile barocco si fondono con un oggettistica chic. Rocco, Lucia e Filly hanno chiamato **My Way 9.9** per dare un'identificazione precisa al loro modo di lavorare, di vedere la consulenza d'immagine e per avere un codice che identifica l'eccellenza nel rapporto con la clientela. Avvalendosi inoltre della consulenza di professionisti qualificati ed esperti sono in grado di dare suggerimenti e indicazioni su come migliorare e valorizzare la figura e l'immagine della cliente. In secondo luogo, l'ambiente, dove tutto è studiato per rendere il salone accogliente, elegante, conviviale e comunicativo. "Oggi un moderno salone rappresenta un momento di relax ed evasione dal quotidiano."

MY WAY 9.9 riserva uno spazio importante del salone a **"BEAUTY AND PARTY"** per accogliere le bimbe dai 6 ai 14 anni e le fanciulle dai 15 ai 18. Un locale nel quale si festeggiano compleanni e feste a tema. Le professioniste della My Way si prenderanno cura della festeggiata e delle sue amiche con favolose acconciature, trucchi, smalti e verranno vestite con abiti alla moda per poi sfilare sul Red Carpet. My Way è il posto ideale per vivere in modo diverso le feste fra le ragazzine e bambine, ma anche un'occasione importante mamma-figlia, con l'opzione **"mamma mia"**, per trascorrere un'ora preziosa insieme coccolate da due assistenti personali. Un'occasione che varrebbe la pena provare.



INDICE

N. 7 SETTEMBRE 2023
ANNO XL



6

Piccoli, grande *manager*

Lucio Piccoli, storico impresario del mondo dello spettacolo che ha legato a Busto Arsizio tutta la sua vita, si è spento a 82 anni all' *hospice* de *La Provvidenza*. Negli ultimi giorni, ha voluto incontrarci per rilasciarci l'ultima intervista della sua vita. Con un consiglio finale per i giovani artisti

24

Attenti al *Dottor G.!*

Eliana Piantanida, professore associato di Endocrinologia al Dipartimento di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi dell'Insubria e dirigente medico dell'Asst dei Sette Laghi, invita a non cadere nelle trappole della rete

- 5 EDITORIALE
Fai-da-te?
- 9 UNO SGUARDO AL TERRITORIO
Lucio Flauto, la sua città gli rende omaggio
- 10 FORMAZIONE, ISTRUZIONE, EDUCAZIONE
Impara l'arte
- 12 SPAZIO ARTE
Artisti si nasce?
- 15 FOCUS - CINEMA
Videomaker
- 16 TURISMO
Turista? Fai-da-te
- 21 FAMIGLIA
Piccoli inventori crescono
- 22 FOCUS - SPIRITO
Il mondo ha bisogno di guide
- 27 ANIMALI
5 esperti di cui fidarsi
- 28 NATURA
Se il pollice verde non basta
- 31 CUCINA
Masterchef autodidatti
- 32 SPORT
Bici, ieri e oggi

VARESE MESE

MENSILE D'INFORMAZIONE DELLA PROVINCIA DI VARESE E DELL'ALTO MILANESE
FONDATA NEL 1983 DA GIORGIO PICCAIA E MELANIA ROCCA

Registrazione Tribunale di Busto Arsizio
N° 4/83 del 19 aprile 1983
Free Press

Direttore responsabile
Chiara Lucia Milani

Direzione, redazione, amministrazione
Via delle Industrie snc
21040 Gornate Olona (VA)
redazione@varesemese.it
amministrazione.wtv@gmail.com

www.varesemese.it

Stampa
Bitprint s.r.l.
con sede in Montalto Uffugo Scalo (CS),
Contrada Pantoni - Marinella
iscritta presso la C.C.I.A.A. di Cosenza
al n. REA CS-220552 Registro imprese
P.IVA - 03234910788

Gestione pubblicitaria
Wtv S.r.l.
Via delle Industrie snc
21040 Gornate Olona (VA)
commerciale@varesemese.it

Segreteria commerciale
commerciale@varesemese.it

Poste Italiane s.p.a.
Spedizione in Abbonamento Postale
70% - LO/VA



Fai-da-te?

Pro e contro del *do it yourself*

Ci curiamo con *Google*, pianifichiamo e prenotiamo da soli le nostre vacanze, produciamo in autonomia video e canzoni... ma davvero non ci servono più i consigli di esperti professionisti, che a un determinato mestiere hanno dedicato tutta la propria vita? Cerchiamo di capirlo nel numero di settembre 2023



> Chiara L. Milani - Direttore responsabile

Scrivi "fai da te" e pensi al *bricolage*. In realtà, si tratta di una tendenza sempre più presente in molti settori. Dal turismo, dove ormai il mercato è completamente cambiato, alla cucina, che sui *social* sono tutti "Masterchef". Ma fino a che punto è giusto affidarsi soltanto al proprio talento, alla propria creatività, alle proprie capacità di autopromozione e da dove invece è bene appoggiarsi a un professionista, che sia per la cura del giardino piuttosto che per emergere nel mondo dello spettacolo? Per non parlare della salute, nostra e dei nostri amici animali.

Come ripartire nel modo giusto

Per ripartire nel migliore dei modi dopo la pausa estiva, nel numero di settembre 2023 di *VareseMese* abbiamo cercato di rispondere a questi quesiti. Affidandoci come sempre ai nostri opinionisti.

Omaggio in copertina

In copertina, abbiamo voluto rendere omaggio a **Lucio Piccoli**, lo storico impresario "bustocco nel cuore" che ha accompagnato il successo di tanti protagonisti di mezzo secolo di *tv*, teatro, *cabaret* e musica che, prima di mancare a fine luglio, ha rilasciato a chi vi scrive una toccante, ultima intervista.

Quel consiglio sempre valido

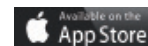
Una *Cover story* da leggere, per ricordare i divi del tempo che fu, ma anche per consigliare al meglio i giovani, aspiranti professionisti di oggi. A cui, un po' in tutti i settori, viene dato dai nostri esperti lo stesso consiglio. Quale? Leggete e lo scoprirete...

SEGUICI!



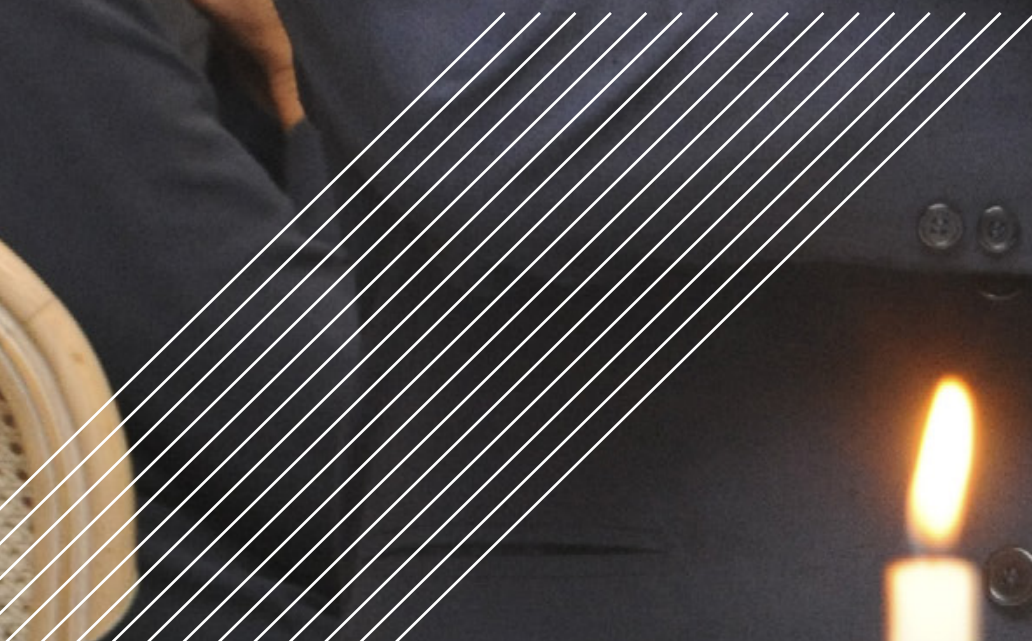
Seguici!  

Scarica l'APP





> Chiara Milani
> chiara.milani@varesemese.it



PICCOLI, GRANDE MANAGER

Da Sofia Loren a Walter Chiari

Lucio Piccoli, storico impresario del mondo dello spettacolo che ha legato a Busto Arsizio tutta la sua vita, si è spento a 82 anni all'*hospice de La Provvidenza*. Negli ultimi giorni, ha voluto incontrarci per rilasciarci l'ultima intervista della sua vita. Con un consiglio finale per i giovani artisti

GUARDA
L'INTERVISTA



"Per avere successo bisogna lavorare e lavorare, studiare e studiare": nell'atrio de *Il Nido*, l'*hospice* dell'istituto **La Provvidenza**, maglietta nera e immancabile cappellino bianco, lo storico manager del mondo dello spettacolo **Lucio Piccoli** dispensa consigli ai giovani artisti con il suo solito piglio deciso. Ma stavolta è diverso. Ha davanti soltanto pochi giorni di vita. Lo sa lui e lo sa la sua interlocutrice, mentre si sforza di mantenere un sorriso che non tradisca la commozione di fronte all'uomo che l'ha chiamata per rilasciare l'ultima intervista. Sanno entrambi che, quelle dichiarazioni, lui non farà in tempo a leggerle sul mensile: l'intervista sarà per forza pubblicata postuma. Ma l'impresario come sempre ha pensato a tutto: anche alla foto che starebbe bene in copertina.

continua →



E sa che la promessa sarà mantenuta. Allora si parla, come in una chiacchierata tra vecchi amici, come se nulla fosse, come se ogni minuto trascorso insieme non fosse uno in meno che separa l'intervistato da ciò che ormai è inevitabile. "Sai chi rovina i ragazzi di oggi? Anche i calciatori? Sono i genitori. Parecchi nell'ambiente della musica gli fanno persino la sala d'incisione in casa, non sanno che dovrebbero andare da una sala professionale dove c'è il direttore. E così sono destinati a sparire in un paio d'anni. Non come quando io ho fatto tanti Sanremo". In oltre 50 anni d'attività, Lucio Piccoli, al secolo Orfei Paganini (mi perdonerà dall'aldilà se per una volta scrivo il nome registrato all'anagrafe),

ha portato al successo molti protagonisti del mondo dello spettacolo. Che si sono fidati di lui. Lui stesso, del resto, si affidò per la scelta del nome d'arte a un grande della tv, **Lucio Flauto**. Un bustocco, come lui lo era nel cuore: dall'abbonamento trentennale alla **Pro Patria** (di cui, in punto di morte, ha chiesto di avere la maglia sulla bara) alla scelta di portare in città un **Cantagiuro**, il **Carosello** e il debutto di **Battiato**. Ma, oltre a questo, lui vinse il **Festival di Sanremo** con **Vergnaghi**, il **Telegatto** con **Villa** e affiancò personaggi come **Gaber**, **Funari** e **Musazzi**, solo per citare alcuni nomi: dalla tv al cabaret, dalla musica al teatro.

Chi è rimasto più nel cuore in assoluto?

Ah, **Walter Chiari**. A me non ha mai dato buca. E' stata la persona più onesta. E poi mi spiace che gli italiani balordi, gli impresari, certi mostri, non saprei come altro chiamarli, lo hanno derubato. Tutti. Io per un periodo ci andavo a mangiare assieme ogni giorno alla **Bella Napoli** e dunque l'ho conosciuto bene. E poi era di un'intelligenza... non c'era una cosa a cui non sapeva rispondere. Frequentava gli **Agnelli**, che una volta gli hanno messo persino a disposizione un elicottero per andare a fare una serata, come se niente fosse. Io non lo avrei mai fatto.

Passiamo al femminile: vorrei il nome di una donna, tra le tante di successo affiancate...

"Per il successo bisogna studiare e lavorare"

Lucio Flauto, la sua città gli rende omaggio

> A cura della Redazione
> redazione@varesemese.it

Attore, comico e conduttore televisivo, ha fatto la storia della tv italiana. Divenendo, assieme a Enzo Tortora, uno dei simboli e dei personaggi più popolari delle prime televisioni commerciali. Nato a Busto Arsizio nel 1930, Lucio Flauto è scomparso il 30 giugno del 1987. Esattamente 36 anni dopo, nel 2023 in quella data è stata scoperta la tanto attesa targa d'intitolazione della piazzetta centrale della *residenza del Conte* nella sua città natale.

Il lungo iter

"Il lungo iter iniziò 12 anni fa con una raccolta di mille firme nella nostra profumeria", ha ricordato nell'occasione il nipote, Roberto Caviglioli.

Lucio&Lucio

Neanche un mese dopo, all'istituto *La Provvidenza* tanto caro ai bustocchi, si è spento un altro protagonista di mezzo secolo del mondo dello spettacolo che per tutta la vita ha portato Busto nel cuore: l'impresario Lucio Piccoli, come proprio Flauto lo "ribattezzò", regalandogli questo nome d'arte così simile al suo durante una partita della loro amata *Pro patria*.



Ph: Foto DG



Ph: Foto DG

Farò il nome di una donna di classe, una donna di **Pozzuoli**. Mi chiama il presidente della **Fiera di Monaco di Baviera**, che è la più grossa nel settore orafa e mi dice che vorrebbero tanto **Sofia Loren**. Io gli dico, "presidente, mi chiede una cosa strana. Se è per venire a ritirare un premio le dico di sì. A tagliare il nastro, ci vogliono tanti soldi". Ma lui mi risponde che non ci sono problemi di soldi. Così chiamo l'avvocato della Sofia a **Roma** e, quando menziono **100 milioni**, mi risponde di considerarli già lì. Lei è venuta a tagliare il nastro e poi l'hanno voluta tutti negli *stand*: chi le regalava un orologio, chi un gioiello, oltre ai 100 milioni che avevo pattuito io e che aveva già incassato il giorno prima, se non non partiva. Ecco, non posso descrivere la classe di Sofia Loren. È unica: il passo elegante, come vestiva, ma persino il modo in cui ha tagliato il nastro.

Lo spettacolo di oggi rispetto a quello di un tempo.

Se penso a **Sanremo**, io capisco che gli autori bravi sono quasi tutti morti, ma quelli di oggi fanno il prodotto in casa. Cioè, scrivono loro e risparmiano i soldi. Io ho vinto contro **Peppino di Capri**, avevo di fronte artisti come **Massimo Ranieri**... mentre tu vedi che di questi in pochi anni non si sa più nulla? Menomale che ho deciso di fermarmi prima, no? Davanti alle telecamere di **Rete55**, la chiacchierata prosegue. Andrà in onda sul **canale 88 giovedì 28 settembre alle 21.00**. Poi chi scrive porge il braccio a Piccoli e lo riaccompagna verso la stanza. Davanti alla porta, il saluto. Un abbraccio veloce e un "grazie", di cuore, aiutata dalla mascherina obbligatoria e gli occhiali scuri. Pochi giorni più tardi, calerà l'ultimo sipario sulla vita di Piccoli, che aiutò tanti a diventare grandi.





*Nel riquadro, Federico Grassi direttore artistico del Sociale.
Sotto, il teatro Sociale di Busto Arsizio, 1936 ©- Archivio Storico Gardella*

IMPARA L'ARTE

Al Sociale di Busto Arsizio debutta la Scuola di teatro intitolata alla storica "anima" della sala, Delia Cajelli. Il neo direttore artistico Federico Grassi, che ha calcato palcoscenici importanti e lavorato in *fiction tv*, presenta i corsi di avviamento, di perfezionamento e le *masterclass*



Federico Grassi è il direttore artistico della sezione Prosa e della nuova *Scuola di Teatro Delia Cajelli* del **Sociale di Busto Arsizio**. E' lui a spiegarci perché, nel 2023, sia più che mai un bisogno attuale per chiunque voglia recitare, nel tempo libero o per mestiere. Perché il talento, se non coltivato, da solo non basta.

Perché una scuola di teatro al Sociale?

Perché la formazione è una cosa importantissima. Perché vogliamo rivolgerci ai giovani che possano trovare uno spazio per crescere, per acculturarsi, per avvicinarsi a quest'arte magnifica che è quella del teatro, che è soprattutto un percorso di autoconoscenza e di autocoscienza.

Sono tre le proposte, in realtà, che verranno fatte sia per chi l'attore lo fa di mestiere, sia per i tanti che amano questa professione, ma che fanno altro nella vita...

Sì, noi prevediamo dei corsi di avviamento a cui può partecipare chiunque per un interesse culturale, per un arricchimento personale, per un percorso di autocoscienza e autoconoscenza e dei corsi di perfezionamento che sono dedicati a chi intende avvicinarsi al teatro perché ne ha una tensione di carattere professionale e quindi vuole farne o spera di farne la sua vita.

“Bisogna essere seri e lavorare lavorare, lavorare”

Più le masterclass...

Sì, quelli ricordati prima sono i corsi dell'anno accademico di carattere continuativo, poi invece ci saranno delle *masterclass* che dureranno tre giorni e quindi *full immersion* molto intense, sostenute e tenute da personalità importanti del teatro italiano e non solo. Queste saranno dedicate invece a chi già svolge la professione e vuole fare in questi giorni un corso di perfezionamento.

Qual è la filosofia che sta alla base di tutte e tre le proposte?

La filosofia è molto semplice. Si vuole fare una scuola che ha uno stampo prettamente accademico. Non ho paura di usare questa definizione. Una scuola in cui vengono insegnate quelle che sono le discipline fondamentali di quest'arte, che sono naturalmente le tecniche di recitazione, l'espressione corporea, la bioenergetica, l'educazione, l'impostazione della voce: le basi per imparare un mestiere che poi ognuno eserciterà e farà come vuole, ma di cui deve conoscere gli strumenti fondamentali.

Lei ha avuto dei grandi maestri, del calibro di Gassman, Strehler e Fo. Che cosa porterà dei loro insegnamenti al Sociale di Busto Arsizio?

Porterò tutto quello che ho sentito da loro. È un modo di restituire in fondo la grande fortuna, il grande privilegio che ho avuto e di poterlo donare a chi, come me a **vent'anni** sognava di fare questo mestiere e in un certo senso c'è riuscito. Quindi, penso anche di portare una testimonianza positiva e riuscire a convincerli a spronarli a cose fondamentali: essere seri e a lavorare, lavorare e lavorare.

Tra l'altro, per lei, è un po' un ritorno a casa...

Sì, per me è un ritorno a casa, quindi c'è un carico anche emotivo, importante. Facevo il liceo, gli ultimi anni di liceo prima di partire per l'Accademia, la **Bottega teatrale di Vittorio Gassman**, dove poi mi sono diplomato e iniziato la mia carriera professionale e ho fatto le prime esperienze sul palcoscenico nella compagnia di **Delia Cajelli**. Oggi essere direttore artistico di questa scuola dedicata a lei e che è il punto d'arrivo di tante attività che lei ha svolto in questa città, è sicuramente una cosa che mi emoziona, oltre a darmi anche un carico di responsabilità e anche di onore.

Sotto, Giovanni Benzi,
a destra Sara Cozzi

ARTISTI SI NASCE?

Dalla scrittura
alla scultura

> Elisabetta Farioli

> redazione@varesemese.it

Due docenti del CAB, Centro Artecultura
Bustese, parlano dell'importanza di coniugare
creatività e tecnica





Artisti si nasce o si diventa? Sbirciando tra le biografie di alcuni maestri si scopre che, in alcuni di loro, la passione per la pittura, la scrittura, la musica o la scultura è esplosa in età matura.

L'età giusta non esiste

A volte occorre tempo per scoprire i propri talenti e metterli a frutto, demolendo le solite frasi confezionate come "...fin da bambino dipingevo, oppure, suonavo ecc.", come fossero tutti *enfant prodige*. Pensiamo ad esempio a **Henri Rousseau** che ha **più di 30 anni** quando decide di raccontare, nei dipinti, i suoi mondi fantastici, e come lui, tanti altri. Non esiste un'età per diventare o scoprirsi artista: qualcuno lo diventa a "suon" di esercizio, frequentando corsi e laboratori attraverso i quali coltiva o perfeziona la propria "vena creativa".

"La creatività va allenata"

"La creatività è un'abilità che si può sviluppare e allenare", precisa **Giovanni Benzi** docente di scrittura creativa al **CAB, Centro Artecultura Bustese**: "Esistono differenti tecniche che offrono una "palestra" tanto vasta da poter essere frequentata da chiunque. Certo, come in ogni attività umana, c'è chi riuscirà meglio, ma nessuno è negato".

L'importanza della tecnica

Ma la creatività da sola non basta: occorre anche la tecnica "che invece", prosegue Benzi "s'insegna e dalla quale s'impara. Segue il talento, una dote che si possiede, ma che da solo non porta da nessuna parte anzi, se non stimolato, può morire. Ho visto persone farlo inaridire perché convinte che bastasse. Il talento infatti va allenato, coltivato, messo nelle condizioni di crescere e a questo punto, un corso, diventa fondamentale. Per partecipare, non occorrono requisiti particolari: "Soltanto la voglia di mettersi in gioco, il desiderio, nel caso specifico della materia che insegno, di scrivere per qualunque ragione, e poi, semplicemente giocare e... fare i compiti", conclude il docente.

Tutt'uno con l'argilla

A proposito di gioco, passiamo dal corso di scrittura creativa a quello di ceramica, ispirati dal legame tra "parola e terra". Per noi figli della

civiltà del libro, infatti, il pensiero corre al *Golem*, personaggio di una leggenda con radici antichissime. Una creatura costruita e plasmata dall'argilla, cui un rabbino dà vita tramite il potere creatore del Verbo. Un foglio scritto e posizionato nella bocca della creatura gli infonde la vita. Noi, al contrario, siamo partiti dal "soffio vitale" di *Golem* per arrivare al corpo, alla materia. L'approccio con un corso di ceramica ha caratteristiche diverse. Si affondano le mani nella terra e, in questo contatto, l'esecutore e l'argilla diventano un tutt'uno. E' un laboratorio che richiede una certa attitudine, quali sono i requisiti?

Voglia di fare

"Sicuramente bisogna avere una predisposizione, ma in realtà tutti possono partecipare": precisa **Sara Cozzi**, docente ceramista: "L'argilla è terra e riuscire a plasmare anche piccole cose è soddisfacente. Tutto si può fare, l'importante è non fermarsi mai e soprattutto mai stancarsi di imparare. I corsi hanno questo fine, perché chi li frequenta possa stupirsi di ciò che riesce a fare, a creare. Tornando ai requisiti... Aver voglia di fare, soltanto questo!".

*"In alcuni maestri
 la passione
 è esplosa in
 età matura"*



Il Trenino dell'Albula

Patrimonio mondiale UNESCO

www.rhb.ch/albula



Informazioni e prenotazioni

Tel +41 81 288 65 65

railservice@rhb.ch



Videomaker

Dai kolossal fino ai corti

Dall'epoca delle produzioni cinematografiche faraoniche alle creazioni fai da te di oggi: come si è evoluto il mondo della produzione dei film

Il mondo della produzione video ha subito una trasformazione epocale nel corso degli anni, passando dalle maestose produzioni cinematografiche di un tempo ai cortometraggi fai da te di oggi. I *videomaker* sono stati al centro di questa evoluzione, sperimentando con nuove tecnologie e democratizzando l'arte della cinematografia.

L'epoca d'oro del cinema

Nel corso del **ventesimo secolo**, l'industria cinematografica dominava il mondo dell'intrattenimento. Gli studi cinematografici producevano film epici con *budget* faraonici, impiegando **migliaia di persone** e costruendo incredibili *set*. Queste produzioni erano rese possibili da enormi investimenti finanziari e da una squadra di professionisti altamente specializzati. I registi erano figure di spicco, come **Alfred Hitchcock**, **Orson Welles** e **Stanley Kubrick**, che hanno lasciato un'impronta indelebile nella storia del cinema. La tecnologia era costosa e l'accesso era limitato a pochi eletti.

La rivoluzione digitale

Negli **anni Novanta e Duemila**, la rivoluzione digitale ha iniziato a cambiare il panorama cinematografico. La disponibilità di telecamere digitali accessibili ha permesso a un numero crescente di persone di avvicinarsi al mondo della produzione video. I *videomaker* indipendenti hanno iniziato a creare opere originali, spesso con *budget* limitati, ma con una creatività senza confini. Con l'avvento di piattaforme di condivisione video *online* come **YouTube**, **Vimeo** e *social media*, i *videomaker* hanno avuto la possibilità di raggiungere un pubblico globale senza dover passare attraverso i tradizionali canali di distribuzione. Questo ha aperto la strada a una nuova era di esplorazione cinematografica.

L'era dei cortometraggi fai da te

Oggi, la tecnologia digitale è accessibile a tutti. *Smartphone* e fotocamere *Dslr* di alta qualità permettono ai creativi di realizzare video non scadenti, a costi minimi. I *videomaker*, dunque, non hanno più bisogno di grandissimi capitali a disposizione per realizzare opere d'arte cinematografiche. I cortometraggi fai da te sono diventati una forma d'arte a sé stante, abbracciando stili e generi diversi. I registi emergenti possono sperimentare con effetti speciali, *storytelling* innovativo e tecniche di

montaggio avanzate, tutto dal *comfort* della propria casa. La condivisione *online* consente loro di raggiungere un vasto pubblico e di ricevere *feedback* istantaneo.

Il futuro

Il futuro sembra promettente. La democratizzazione della produzione video ha aperto le porte a una diversità di voci e storie che prima non avevano visibilità. D'altro canto, la competizione è feroce e dunque la qualità del contenuto rimane fondamentale per emergere in mezzo al rumore digitale. Con l'evoluzione tecnologica in corso, dai video a **360 gradi** alla realtà virtuale, i *filmmaker* avranno ancora più strumenti a disposizione per esprimere la propria creatività. Il domani, del resto, ci riserva sicuramente nuove sorprese e innovazioni nel mondo della produzione video.

Influenza crescente

Dunque, dai fasti delle produzioni cinematografiche del passato alla creatività dei cortometraggi fai da te di oggi, i *videomaker* hanno attraversato un percorso di trasformazione affascinante. La tecnologia ha reso l'arte cinematografica più accessibile che mai, consentendo a una generazione di creatori di condividere le proprie storie con il mondo. La loro influenza e il loro impatto sul futuro del cinema sono senza dubbio destinati a crescere.

“I cortometraggi fai da te sono diventati una forma d'arte a sé stante”



> A cura della Redazione
> redazione@varesemese.it

TURISTA? FAI-DA-TE

Ospitalità: oltre la metà delle transazioni effettuate via Internet

60 milioni di italiani si sono trasformati in altrettanti *tour operator* amatoriali tramite i colossi delle prenotazioni *online*, anche se il settore in Italia non ha vissuto la prevista estate da *record* per via della brusca frenata delle prenotazioni in agosto a causa dell'effetto combinato dell'aumento dei prezzi e dell'erosione del potere d'acquisto dei viaggiatori

> Niccolò Comerio
 > redazione@varesemese.it

Doveva essere un'estate da record per il settore turistico italiano, con le stime dell'Istituto Demoskopica che, a inizio stagione, avevano quantificato in 68 milioni i turisti che durante le vacanze si sarebbero dedicati alla scoperta del Belpaese, per un totale di 267 milioni di pernottamenti e una spesa complessiva di circa 46 miliardi di euro, il valore più alto dal 2000 a oggi. Tuttavia, secondo i dati di Federturismo, nel mese di agosto si è registrata una frenata del tutto inattesa, con cali della domanda anche fino al 30% nelle destinazioni meno tradizionali, principalmente a causa dell'effetto combinato dell'aumento dei prezzi e dell'erosione del potere d'acquisto dei viaggiatori.

Un settore sempre più digitale e fai-da-te

Sin dai mesi più bui dell'emergenza connessa al Covid-19, un ruolo determinante nella ripresa è da imputarsi alla rivoluzione digitale, che promette di rilanciare il settore e di rispondere alle nuove esigenze dei consumatori. Secondo i dati dell'Osservatorio Innovazione Digitale nel Turismo del Politecnico di Milano, si è assistito a un'importante accelerazione nell'utilizzo dei canali eCommerce al fine di organizzare in autonomia i propri viaggi, superando di slancio i valori pre-pandemici. Ad esempio, il 51% delle transazioni del 2022 nel segmento dell'ospitalità è stato svolto utilizzando internet, in netta crescita rispetto al 44% del 2019. Complessivamente, il fatturato del 2022 realizzato mediante i canali on-line si è attestato a 16,4 miliardi di euro contro i 14,6 miliardi del 2019. O ancora, nel caso dei trasporti l'incidenza dell'eCommerce sfiora il 68%, rispetto al 55% del 2019.

Una ripresa in chiaroscuro

Contestualmente al turismo fai-da-te è ripartito anche quello "organizzato", vale a dire *tour operator*, consulenti di viaggio, *Online Travel Agencies* (OTA) e *Global Distribution System* (GDS). Dati alla mano, però, è evidente la differenza

di performance tra i canali più tradizionali e quelli on-line: i *tour operator* nel 2022 hanno complessivamente fatturato solo il 70% rispetto al 2019, a cui aggiungere il -19% realizzato dalle agenzie di viaggio. Ciò conferma una tendenza ormai in atto da anni, che vede il numero di operatori del comparto contrarsi progressivamente, soppiantati da colossi come Expedia e Booking, che hanno "trasformato" 60 milioni di italiani in altrettanti *tour operator* amatoriali. Tuttavia, i danni conseguenti alla pandemia sono stati tutto sommato contenuti: tra chiusure di imprese e ristrutturazioni organizzative, il numero complessivo di dipendenti è diminuito di "solo" il 4,5% tra il 2019 e il 2022, una performance resiliente per un settore che è letteralmente andato in stand-by per mesi a causa delle restrizioni.

Digitale: rischi...

Con il diffondersi delle prenotazioni fai-da-te è aumentato inevitabilmente anche il rischio d'incappare in vere e proprie truffe, ideate da soggetti che sfruttano le opportunità offerte dai portali presenti sul web per approfittare dell'inesperienza di molti consumatori. In vista dell'estate, l'associazione Consumerismo No Profit ha provato a delineare il quadro delle truffe più comuni in cui si può incappare prenotando una vacanza on-line. Il rischio maggiore è certamente quello degli annunci a prima vista attraenti, ma totalmente falsi, corredati da foto e descrizioni di immobili che in realtà non esistono e che, sovente, richiedono in toto o in parte pagamenti anticipati, che si traducono in perdite di denaro da parte dei potenziali affittuari. Un secondo rischio è quello di incappare in siti web che sembrano in tutto e per tutto agenzie di viaggio, senza in realtà esserlo. Questi siti sono soliti offrire pacchetti molto vantaggiosi in termini di prezzo: tuttavia, una volta effettuati i pagamenti, i consumatori non ricevono la documentazione per poter effettivamente partire. Infine, attenzione all'onnipresente phishing, vale a dire e-mail provenienti, in apparenza, da compagnie aeree, hotel o agenzie di viaggio ma che,



Immagine di Freepick

in realtà, sono finalizzate al furto di dati personali o finanziari.

...ma anche opportunità!

Uno dei *trend* emergenti del settore è il cosiddetto *neverending tourism* (letteralmente "turismo infinito") da intendersi come il prolungamento dell'esperienza turistica sia prima sia dopo il viaggio, proprio per mezzo di contenuti *on-line*. Ad esempio, prima di un viaggio viene offerta la possibilità di prepararsi "digitalmente" ai luoghi da visitare, mediante guide, consigli o una vera e propria assistenza per la personalizzazione. Oppure, successivamente al viaggio, è possibile proporre ai turisti prodotti e contenuti enogastronomici, culturali o di artigianato locale da acquistare o di cui fruire su apposite piattaforme *on-line*. Ecco che il ricorso al *fai-da-te* e al digitale può diventare in questi casi un'interessante opportunità di *business*, consentendo di andare oltre l'offerta tradizionale e favorendo una commistione forte tra viaggiatori e territori ospitanti. I dati sembrerebbero confermare questa tendenza. Secondo uno studio condotto da BVA Doxa, società italiana di consulenza, insieme all'Osservatorio Innovazione Digitale nel Turismo del Politecnico di Milano, nel corso del 2022 circa il 33% dei turisti ha acquistato tramite canali *eCommerce* prodotti legati alle località visitate, una quota in forte aumento rispetto al 12% del 2019 e al 9% del 2018. Inoltre, il 12% delle strutture ricettive offre ormai stabilmente la possibilità di acquistare prodotti tipici delle destinazioni.

E l'Italia?

Il Ministero del Turismo è al lavoro per dotare il Belpaese di un portale (*Italia.it*) che consenta a ciascun turista *fai-da-te* di fruire di una serie di servizi e informazioni geolocalizzate e il più possibile personalizzate. La tecnologia non deve quindi far paura ma, al contrario, va incanalata nella giusta direzione, adoperandola nella maniera più appropriata possibile.



L'INFORMAZIONE
 COME
 TUTTE LE NOTIZIE
 E LOCALI DALLA
 SENZA
 SENZA

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

R55 NEWS

VARESE 24°

EX AERMACCHI, ORA È UFFICIALE: "CITTÀ NELLA CITTÀ"

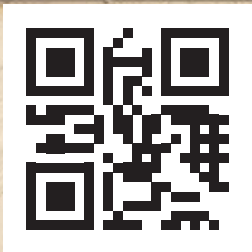
Via libera definitivo al progetto Ex Aermacchi: centro sportivo, area commerciale e sociale, percorsi urbani

VARESE: PIOGGIA SOLIDALE SULLA CITTÀ AFFAMATA

HOCKEY COLPO DELLA VARESINA, INGAGGIATO ONKONY

12:32 **È LUKAKU** CARBURANTE, BENZINA E DIESEL IN AUMENTO IN ITALIA: PREZZO D

R55



INFORMAZIONE
MODA!

NEWS NAZIONALI

POLTRONA DI CASA

INTERNET

GIORNALI



Il parco monumentale di Villa Toeplitz rappresenta uno dei più notevoli patrimoni paesaggistici di Varese. Il quartiere di Sant'Ambrogio Olona dove è situato, alle pendici del Sacro Monte, è una delle realtà più belle della città; caratterizzato dalla presenza di prestigiose abitazioni signorili, costruite in gran parte tra la fine dell'800 e i primi del '900, con gli annessi giardini e parchi impreziositi da rare e spesso imponenti essenze arboree, si è sviluppato grazie alla posizione panoramica e per essere luogo di transito per accedere alla Via Sacra.

Uno delle zone più caratteristiche di Varese che sicuramente ha contribuito alla nascita dell'appellativo "Città Giardino", definizione che descrive perfettamente il connubio tra arte e natura che caratterizza l'anima del capoluogo. Le ricchezze paesaggistiche, architettoniche ed artistiche del rione furono molto apprezzate già nel corso del Settecento, quando la città divenne ambita meta di villeggiatura. In seguito, tra la fine dell'Ottocento e gli inizi del Novecento, con il "fiorire" sul territorio di ville e famosi alberghi in stile Liberty, il genio imprenditoriale si unì a quello artistico, incastonandosi in un paesaggio armonioso ed emozionante, ponendo Varese al centro della nascente industria nazionale.

Questi furono sicuramente alcuni dei motivi che indussero Giuseppe Toeplitz e la seconda moglie Edvige Mrozowska, negli anni '20 del secolo scorso, a scegliere questa città e questo rione come luogo in cui vivere e dove ancora oggi riposano. Il parco che hanno realizzato, luogo unico nel suo genere, è caratterizzato da uno stile eclettico con richiami orientaleggianti e da una fontana monumentale di oltre 200 metri di lunghezza e 40 di dislivello. Il sito rappresenta, nel quadro del XX secolo, uno degli esempi più ammirevoli di arte dei giardini, sintesi perfetta tra le personalità diverse ma entrambe straordinarie dei coniugi. Una vera e propria meraviglia nascosta da riscoprire e conoscere nelle sue architetture e nelle vite dei principali proprietari.

In quest'ottica è stata pensata la mostra "Toeplitz. Da Varese verso Oriente" realizzata grazie al bando "Meraviglie del Territorio", promosso dalla Fondazione Comunitaria del Varesotto per "dare voce a tutto il bello che c'è". L'obiettivo è riportare alla memoria uno dei luoghi simbolo della città e far conoscere la storia di due personalità, che nei primi decenni del secolo scorso, si distinsero nei loro ambiti professionali contribuendo allo sviluppo economico e culturale di Varese.

La mostra ricostruisce le atmosfere dei primi decenni del Novecento attraverso immagini, filmati, documenti e libri legati alle loro imprese e all'abitazione che hanno realizzato con grande cura e passione. I reperti recuperati grazie ad una minuziosa ricerca si devono alla disponibilità del Museo Adam Mickiewicz di Varsavia, dell'Archivio di Stato Polacco e della Biblioteca Jagiellońska di Cracovia, dell'Archivio Storico Comunale di Varese, dell'Archivio Storico di Banca Intesa.

SEDE E INFO

c/o Dépendance
parco pubblico
di Villa Toeplitz

Viale Vico,46 - Varese



TOEPLITZ da Varese verso Oriente

APERTURE MUSEO

giovedì e venerdì: 14.00 - 19.00

sabato e domenica: 10.00 - 13.00

14.00 - 19.00



La collezione permanente vi aspetta con un affascinante viaggio tra archeologia e etnologia, tra deserto e savana, tra mito e realtà. Un'esperienza indimenticabile raccontata con reperti unici.

   info@museocastiglioni.it

+39 0332 1692429

+39 334 968711

Piccoli inventori crescono

Menti creative in un mondo preconfezionato

Luca Borsa, *game designer* di Busto Arsizio, spiega perché è importante coltivare fin da piccoli la propria creatività, anche inventando oggetti e giochi

Viviamo in un mondo che ogni giorno diventa sempre più preconfezionato. Migliaia di prodotti, di oggetti, anche di giochi e giocattoli sono in vendita in ogni dove. Troviamo una soluzione a tutti i nostri bisogni e i *tools*, a volte, invece che soddisfarli, ne creano di nuovi. Certo, dietro ogni nuovo oggetto c'è una mente creativa: qualcuno che ha pensato, disegnato e poi cercato di farsi produrre la propria idea, sperando che finisca nelle case di milioni d'individui.

Istinto innato

Gli uomini sono menti pensanti e lo fanno fin da piccoli e la voglia di creare qualcosa che non c'è - che non deve essere per forza qualcosa di necessario, ma che in qualche modo soddisfi un bisogno anche effimero - è in ognuno di noi. Se torniamo bambini e ripensiamo alla nostra infanzia, ognuno probabilmente in contesti e con strumenti diversi, si è inventato qualcosa per passare il tempo, per giocare con gli amici, per stupire o semplicemente perché non aveva altro da fare.

Viva la noia

E' noto come la noia sia una grandissima fonte di creatività e di stimolo per inventarsi nuovi modi di giocare per i bambini, ma fa bene anche agli adulti, che spesso la dimenticano o la vedono come qualcosa di negativo. Credo che sia fondamentale che i bambini debbano essere incoraggiati e stimolati al "fare" le cose, sia da soli, sia insieme ad altri bambini o con gli adulti. Il "fare" e anche il "rifare" è il modo di crescere, di diventare adulti e poi non c'è soddisfazione più grande di vedere qualcosa che abbiamo pensato che si materializza, che diventa prodotto che si può usare o che tutti potrebbero usare. Quindi, che sia un semplice disegno colorato, una pista di biglie sulla spiaggia dove il ponte è fatto con gli stecchini di legno dei gelati o la casetta per gli uccellini, il fare le cose aiuta l'abilità manuale, la collaborazione, l'organizzazione e rende i bambini persone attive, direi vive, soprattutto in un mondo altamente digitalizzato e ricco di stimoli visivi. Dove tutto sembra essere soltanto virtuale e volatile. Abituare al "fare" sarà sicuramente un aiuto, qualsiasi cosa poi faremo da grandi.

Passione coltivata da bambino

La mia passione per i giochi e per l'inventarli nasce proprio da bambino: ricordo quando feci dei cavalli utilizzando i pezzi del lego e poi il *parquet* della mia cameretta è diventato la pista dove farli correre. Mi piaceva anche analizzare le regole dei giochi e poi magari cambiarle (in gergo si chiamano *house rules*), magari per renderlo migliore. Creare qualcosa di nuovo o inventarsi un modo per giocare sicuramente aiuta anche quello spirito critico che poi ti fa apprezzare maggiormente i giochi creati dagli altri e sicuramente capire quali sono quelli di qualità.

Un aiuto alla crescita

Lasciamo quindi che i nostri bambini scatenino la loro fantasia e aiutiamoli con prodotti adatti, belli, con buoni materiali e che siano, soprattutto attraverso il divertimento, un aiuto alla loro crescita.



> Luca Borsa

“Fare le cose rende persone attive in un contesto digitalizzato”

IL MONDO HA BISOGNO DI GUIDE

> *Monsignor Claudio Livetti*

> redazione@vareseme.it

Secondo monsignor Claudio Livetti, già prevosto di Busto Arsizio, un'eventuale eclisse dell'autorità familiare, scolastica e religiosa farebbe sprofondare la società in un baratro

AVIOMETAL®
Since 1952

*Semilavorati in leghe d'alluminio
Materiali non ferrosi
Materiali ad alta tecnologia*

21010 Arsago Seprio (VA)
Via Sempione 15,
Tel. +39 0331 279411 - Fax. +39 0331 279400
vendite@aviometal.com - www.aviometal.com



Papà e figlio stanno facendo una passeggiata in montagna. Il padre raccomanda: *"Stà" bene attento dove metti i piedi*". Il figlio: *"Stà" attento tu, perché io metterò i miei sulle orme dei tuoi*". Il ragazzo ha dato una saggia risposta. Un genitore, babbo o mamma, debbono sempre camminare in modo che i propri figli li possano seguire in sicurezza. In una società prevalentemente agricola il padre insegnava al figlio l'arte (merita davvero questo nome) di coltivare e rendere feconda la terra; anche nel mondo degli artigiani il padre trasmetteva al figlio i segreti che rendevano la propria bottega speciale e migliore della concorrenza. La civiltà industriale ha rotto questo trapasso di nozioni, perché ogni figlio e figlia sceglie il proprio curriculum di studi, la professione quasi sempre diversa da quella di famiglia, e anche la propria abitazione. Non deve eclissarsi però la serie dei valori tradizionali che un figlio dovrebbe imparare dai genitori: la cortesia, il rispetto delle regole, la sincerità e l'onestà. Spesse volte i responsabili di carceri minorili o comunità di recupero dopo qualche devianza affermano che chi arriva a questi estremi, più che colpevole, è vittima di una carenza di figure di riferimento nella propria famiglia.

La guida educativa

Mi ha sempre colpito il detto proverbiale: *"Chi apre una scuola chiude una prigione"*. L'agenzia educativa più importante dopo la famiglia è la scuola. Dovrebbe essere una Scuola con la S maiuscola, con insegnanti amanti del sapere che sanno coinvolgere gli

esorbitavano dai loro poteri. Attualmente, invece, molti insegnanti non sono rispettati dagli alunni, difficilmente riescono a frenare bullismi e scorrettezze. Inauditi gli episodi venuti alla cronaca di insegnanti percossi da alunni o da genitori troppo protettivi, che difendono i figli da un giusto rimprovero o da una meritata bocciatura. Estendo il discorso anche ai gruppi sportivi seri, dove gli allenatori/educatori hanno la stessa valenza della Scuola.

La guida religiosa

Nel cammino religioso non esistono autodidatti. **Giosuè** ha imparato l'arte della guida da **Mosè**; **Eliseo** ha esercitato il profetismo ereditato da **Elia**; i **dodici Apostoli**, accuratamente scelti nel più numeroso gruppo dei discepoli, hanno avuto **tre anni** di guida da **Gesù**. Anche **Paolo**, chiamato clamorosamente, è stato istruito dai cristiani di **Damasco** e ha trascorso **tre anni** nel deserto ad approfondire e a meditare il messaggio cristiano, prima di iniziare i suoi viaggi. Una volta Gesù, commosso dalla folla che lo seguiva, disse: *"Ho compassione di loro, perché mi sembrano come pecore senza pastore"*. Per questo, prima di lasciare questa terra si rivolse a Pietro con le parole: *"Pasci le mie pecore"*. Non si deve sottovalutare l'aggettivo possessivo "mie": Pietro non deve illudersi di avere un suo gregge da pascolare, ma deve sempre pensare di essere pastore supplente del vero pastore del gregge: Gesù. La comunità fondata da Gesù ha il Papa, successore di Pietro, come pastore della Chiesa Universale, i Vescovi, successori degli

"In famiglia, a scuola nello sport e in chiesa servono punti di riferimento"

studenti nell'amore al sapere, non venditori di nozioni, ma veri educatori alla vita, con le doti di autorevolezza ed amorevolezza che Don Bosco suggeriva ai suoi collaboratori. Dobbiamo stimare questi *"signori insegnanti"* perché tutti noi abbiamo dei segni positivi che hanno contraddistinto la nostra vita proprio per aver avuto dei buoni insegnanti. Vogliamo che essi abbiano retribuzioni adeguate e non umilianti e che siano oggetto di rispetto come persone che svolgono un importante servizio alla società. Un tempo erano una casta superiore e insindacabile e talvolta

Apostoli, come pastori delle Chiese Particolari e i Parroci, incaricati dai Vescovi per pascere le Chiese Locali. I pastori hanno il compito di ricordare i principi evangelici e dare suggerimenti e direttive per la loro esecuzione. Non è facile oggi essere pastori, in una società *"liquida"* come l'ha definita **Baumann** e in un contesto di secolarizzazione, in cui valgono le parole del Maestro: *"Vi mando come agnelli tra i lupi!"*. I pastori *"supplenti"* devono, nonostante le difficoltà, indicare la via giusta.

ATTENTI AL DOTTOR G.!

I rischi dell'autosomministrazione

> *Eliana Piantanida* > redazione@varesemese.it

Eliana Piantanida, professore associato di Endocrinologia al Dipartimento di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi dell'Insubria e dirigente medico dell'Asst dei Sette Laghi, invita a non cadere nelle trappole della rete

Rispetto al passato, oggi l'uso dei farmaci è più semplice e diffuso, grazie al progresso della medicina e all'estensione dell'assistenza sanitaria. Con una certa frequenza si assiste all'autosomministrazione di farmaci o integratori, senza consultare il medico, qualche volta acquistando *on-line* prodotti offerti a costi più contenuti, anche tramite canali non convenzionali, con il rischio di incappare in articoli di dubbia provenienza. La facilità di accesso all'informazione, purtroppo non sempre corretta e affidabile, il "passaparola", la pubblicità possono indurre a considerare il farmaco come qualsiasi altro bene di consumo e innescare comportamenti inappropriati. I farmaci devono essere prescritti dal medico, non possono essere autogestiti, perché l'uso improprio, l'abuso, gli errori di dosaggio e di modalità di assunzione possono avere conseguenze gravi. Il "fai da te" è molto pericoloso anche per farmaci comunemente utilizzati e apparentemente meglio conosciuti.

Il pericolo dell'autodiagnosi

È il caso, in ambito endocrinologico, della levo-tiroxina, usata per curare l'ipotiroidismo. L'insufficiente produzione di ormoni tiroidei, che si manifesta più spesso in età adulta, vede tra le cause principali la carenza di iodio, la tiroidite di Hashimoto, alcuni farmaci (amiodarone, litio, immunoterapici), la terapia con iodio radioattivo, l'asportazione della tiroide; più rare le alterazioni della funzione dell'ipofisi, la ghiandola endocrina che regola l'attività della tiroide attraverso l'ormone tireo-stimolante (TSH). Asintomatico nelle forme lievi, in quelle moderato-severe l'ipotiroidismo provoca stanchezza e sonnolenza, difficoltà di concentrazione e memoria, umore depresso, bradicardia, cute pallida e secca con unghie e capelli fragili, voce rauca ed eloquio rallentato, intolleranza al freddo, stipsi, tendenza all'aumento di peso per accumulo di liquidi nei tessuti (mixedema) e per rallentamento del

metabolismo, irregolarità del ciclo mestruale. La diagnosi si basa sul dosaggio degli ormoni tiroidei - tiroxina (FT4 e triiodotironina (FT3) - e del TSH; esami complementari sono la determinazione degli anticorpi anti-perossidasi e anti-tireoglobulina (specifici della tiroidite di Hashimoto) e l'ecografia tiroidea. Come diversi altri farmaci, la levo-tiroxina, che è il trattamento elettivo dell'ipotiroidismo, ha una ristretta "finestra terapeutica". Significa che l'intervallo di concentrazione entro il quale il farmaco mantiene i propri effetti terapeutici minimizzando gli effetti indesiderati è piccolo.

Occhio ai dosaggi

Non esiste, quindi, una dose *standard*, adatta a tutti i pazienti: il dosaggio deve essere accuratamente personalizzato. Il medico stabilisce la dose, tenendo conto di una serie di fattori (grado e causa dell'ipotiroidismo, età, peso, condizioni cliniche generali e comorbidità del paziente), partendo con piccole dosi, che vengono aumentate gradualmente, fino al raggiungimento dell'obiettivo terapeutico, da verificare con controlli periodici. La scelta tra le formulazioni attualmente disponibili è frutto del confronto medico-paziente, aperto e approfondito, con



"Farmaci, nessuno spazio deve essere concesso all'iniziativa autonoma"



Immagine di drobotdean su Freepik

Lo scopo condiviso di garantire la massima adesione alla terapia prescritta. L'autogestione va fortemente scoraggiata, perché espone al rischio di dosaggio insufficiente o, al contrario, di sovra-dosaggio, particolarmente rischiosi soprattutto in condizioni delicate come la gravidanza o la fase post-operatoria della patologia tumorale maligna della tiroide.

La sottile differenza tra rimedio e veleno

In questo senso, alla terapia sostitutiva dell'ipotiroidismo si applica perfettamente il principio caro a **Paracelso**, il padre della tossicologia moderna: "È la dose che fa la differenza tra rimedio e veleno". Sappiamo, inoltre, che alcuni alimenti (soia, avena, papaya), integratori (calcio, ferro) e farmaci (idrossido di alluminio, inibitori di pompa protonica, colestiramina) possono interferire con l'assorbimento della levo-tiroxina.

Gli anziani e la politerapia

È importante, quindi, riferire al medico le proprie abitudini alimentari e l'eventuale assunzione di integratori o farmaci e attenersi scrupolosamente alle indicazioni sulle modalità di assunzione: questo aspetto è particolarmente rilevante nelle persone, spesso anziane, che assumono diversi farmaci (politerapia).

La guida per l'uso corretto dei farmaci

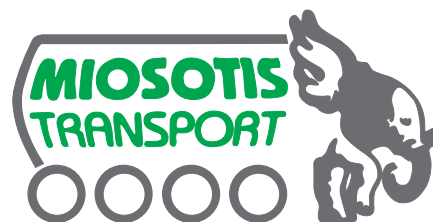
Rinunciare al "fai da te" non significa privare il paziente di un ruolo attivo nella gestione della sua patologia e della relativa terapia; al contrario, significa promuovere la condivisione con il medico di medicina generale e con lo specialista di ogni dubbio, difficoltà, variazione di abitudini alimentari, cambiamento dello stato di salute. Senza dimenticare che il medico, grazie a una preparazione specifica e ad un aggiornamento continuo, è in grado di applicare le conoscenze necessarie per un uso corretto dei farmaci.

Cura efficace e sicura

Le opinioni del "Dottor Google", non di rado prive di solide prove scientifiche, rischiano di favorire, soprattutto nel lettore con minore familiarità con argomenti sanitari, la convinzione di possedere una cultura medica così completa e accurata, da poter fare a meno dei consigli del professionista. In materia di salute e, in particolare, nell'accidentato terreno dei farmaci, nessuno spazio deve essere concesso all'iniziativa autonoma: evitare il "fai da te" è la via maestra per ricevere una cura efficace e sicura.

Miosotis Transport

di Mauri Giuseppe & C. snc



Logistica - Trasporti Italia ed Estero
Eccezionali - Industriali
Depositi e Distribuzioni
Centinati - Normali e Ribassati
Cisterne e sponde caricatorie
Noleggio Autogru e Carrelli Elevatori

Sede Operativa:
21019 SOMMA LOMBARDO (VA)
Via Bozza dei Salici, 3
Tel. 0331.259.686
Tel./Fax 0331.252.623

Sede Legale:
21019 SOMMA LOMBARDO (VA)
Via Valmirolo, 9

EDUCAZIONE CINOFILA

“a misura di famiglia”

L'incontro casuale con Manhattan, uno dei cagnolini che ho avuto come allievo nel passato remoto, e le sue incredibili manifestazioni di affetto mi hanno riempito il cuore di felicità! Vent'anni fa, di fronte al bivio di come coniugare l'infinito amore per gli animali, i cani in particolare, e il mio futuro, ho scelto la professione di **Educatore Cinofilo!** Manhattan, e gli oltre mille clienti soddisfatti che mi hanno accordato la loro fiducia, mi hanno confermato che è stata la scelta giusta!

Decine di corsi professionali e di specializzazione, con i migliori insegnanti italiani e stranieri, mi hanno permesso di acquisire un bagaglio di esperienze molto importante. Con la teoria e la pratica ho maturato la consapevolezza che la cosa più importante non sia trasformare il cane, essere senziente e affettivo, in un robot, ma scoprirne la personalità, le potenzialità permettendogli di esprimerle in sintonia con la famiglia umana di cui fa parte! Esperienza sul campo, passione per quello che faccio ed empatia, per me, significa promuovere l'educazione cinofila “a misura di famiglia”!

Sono una professionista, ma non solo: sono anche una madre e un'amante dei cani da quando ne ho memoria; ho tutti i giorni a che fare con le soddisfazioni, le piccole sfide, le emozioni e i compromessi che si trova ad affrontare una famiglia con figli di diversa specie.

Per questo posso affermare che la mia educazione cinofila è a “misura di famiglia”. Per questo ti posso aiutare!

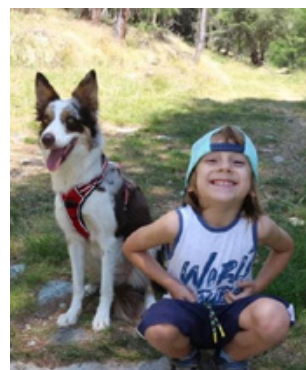
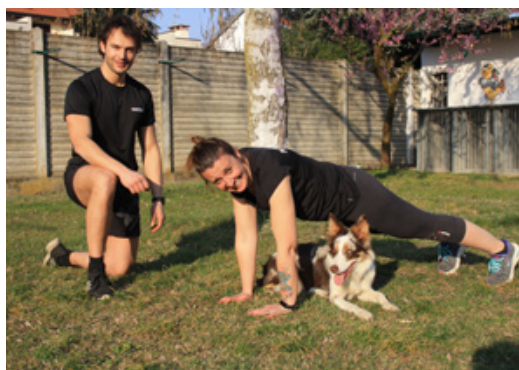
Nel nostro **Centro Cinofilo** il cane viene considerato come un membro attivo del gruppo familiare e il suo benessere è sempre al primo posto:

- gli incontri per i cuccioli sono curati, attenti e dedicati.
- l'assistenza alla famiglia con il cane adulto è adattata alle sue necessità.
- sport e attività ludiche con il cane pensate per divertirsi, mantenersi in forma e migliorare la comprensione e il rapporto, senza obiettivi agonistici o performativi.
- La scelta convinta del lavoro individuale e personalizzato, con attività di gruppo extra percorso è voluta perché ogni famiglia ha esigenze diverse. Perché non esistono cani uguali!

Nella mia crescita personale e professionale ho sentito sempre più forte la necessità di completare i miei servizi permettendo alle famiglie con il cane, di trovare in un'unica realtà una squadra di validi professionisti (veterinari, comportamentalisti, nutrizionisti, osteopati animali, etc.) a disposizione per ogni sua esigenza.

Per questo motivo lo scorso mese di maggio ho dato vita al **CINOASKESIS Team!**

Se vuoi saperne di più contattami e prenota una prima consulenza gratuita e non impegnativa! Ti aspetto!



GAIA CAVION - DOG TRAINER

c/o Il Villaggio del Cane
Via Isonzo, 47, 21015
Lonate Pozzolo (VA) - Italy
gaia.cavion@yahoo.it
333 350 9169



5 esperti di cui fidarsi

Tra informazione scientifica, esperienza personale e fantasia

Sabrina Giussani, di Busto Arsizio, presidente senior di Sisca (Società italiana delle scienze del comportamento animale), spiega a chi rivolgersi in sicurezza per il comportamento di cane e gatto

Libri, riviste, *internet* contengono numerose informazioni sul comportamento, alimentazione, malattie organiche e molto altro degli animali da compagnia. È difficile per un neofita riconoscere un'informazione scientifica attuale da ciò che è frutto dell'esperienza personale dello scrittore o, addirittura, è "inventato".

Le figure di riferimento

Le figure di riferimento formate per supportare le famiglie nella convivenza con un animale sono: l'educatore cinofilo, che si occupa di formare il cucciolo in crescita non affetto da sintomi riferibili a malattie del comportamento (il consulente della relazione felina è il corrispettivo per il gatto della precedente figura); l'istruttore cinosportivo, che allena il cane adolescente o adulto per partecipare alle discipline sportive come *agility dog*, *canicross*, *disc dog* e così via; l'educatore cinofilo esperto nell'area comportamentale, che supporta il medico veterinario esperto in medicina del comportamento animale nella riabilitazione del cane affetto da malattie del comportamento; l'istruttore cinofilo esperto in interventi assistiti con gli animali e il *pet sitter*, che si occupa di cani, gatti e nuovi animali da compagnia presso l'abitazione della famiglia oppure, solo per il cane, durante la passeggiata. Consiglio all'utente di documentarsi leggendo, per esempio, il *curriculum vitae* della persona a cui ci si desidera rivolgere così da valutare la formazione e l'esperienza.

Il medico veterinario "esperto in comportamento animale"

Questa figura professionale ha competenze sia nel settore medico-clinico sia in quello etologico-comportamentale. Per ottenere questo riconoscimento, deve possedere specifici requisiti elencati dalle linee guida **Fnovi** e previsti dal decreto ministeriale del **26 novembre 2009**. *On line* è disponibile l'elenco dei medici veterinari "esperti in comportamento animale". Essi possono agire nell'ambito della prevenzione o della cura. Per esempio, possono fornire consigli al sistema famiglia in merito alla scelta della razza del cucciolo o gattino da adottare, al sesso o a come disporre le risorse necessarie al piccolo (punti cibo, acqua, luoghi di riposo, *toilet*) nell'abitazione e così via. Oppure, alla comparsa di uno più "comportamenti alterati" mostrati dal cane o dal gatto - come per esempio sporcare in casa, disperarsi quando solo, frequenti risvegli notturni, urina e feci fuori dall'apposito spazio, aggressioni, distruzioni e così via - il medico veterinario può, dopo aver realizzato una visita comportamentale, definire se

si tratta di una situazione "normale" per il cane/gatto ma poco gradita all'essere umano oppure è presente una malattia del comportamento e i sintomi presentati dall'animale indicano un disagio emozionale. È opportuno evidenziare, però, che alcuni comportamenti possono essere provocati dalla presenza di una malattia organica: per questo l'esperto, nell'ambito della visita comportamentale, esegue un'accurata valutazione clinica e richiede, quando necessario, esami collaterali (per esempio esame del sangue e/o delle urine) e visite specialistiche.

"Per un neofita è difficile orientarsi"





Il bosco verticale a Milano, Ph Marco Intronì

> Marco Intronì

> redazione@varesemese.it



Se il pollice verde non basta

Quando affidarsi ai professionisti

Marco Introini, floral designer di Gallarate, spiega: "Un conto è strappare qualche erbaccia, un altro potare, combattere i parassiti, creare nuovi giardini o terrazzi fioriti"

Fai-da-te sì o no? Io dico sicuramente sì, anche se è opportuno avere consapevolezza delle proprie capacità manuali e soprattutto della competenza necessaria in materia, per fare le cose giuste nelle epoche giuste.

Come rilassarci e gratificarci

Il fai-da-te lo trovo molto gratificante verso se stessi io mi diverto moltissimo a praticarlo ovunque sia possibile, perché mi rilassa, mi diverte, e mi fa staccare un po' dalla monotonia che a volte si prova nel ripetere sempre le stesse azioni.

La bellezza dell'ordine

Quante volte mi è capitato di tornare da lavori anche impegnativi e vedere che in giardino quella pianta è cresciuta un po' troppo e ha perso la forma oppure l'altra ha sofferto per qualche motivo e non è più bella e rigogliosa come prima, oppure

Internet, sì e no

Ma poi siamo veramente capaci di riconoscere gli attacchi dei parassiti o le malattie crittogamiche? So che internet in alcuni casi può essere di aiuto, ma il più delle volte per evitare di commettere danni è opportuno affidarsi a professionisti.

Lavori da professionisti

Così pure per le potature, che se errate possono danneggiare irrimediabilmente le piante. Le capitozzature sono addirittura più che deleterie, nonostante molte persone si ostinino a praticarle ignorando i divieti. Se poi si tratta di nuovi impianti di giardini o realizzazione di fioriere, anche in questo caso è sempre meglio affidarsi ad esperti del settore, per fare in modo che ogni pianta abbia l'esposizione giusta, lo spazio in cui crescere, rispetti le distanze dalle proprietà confinanti, e soprattutto abbia il terreno giusto in cui radicare.

"Per gli hobbisti? Aiuole fiorite, tagli, sfalci, vasi, tralicci e l'arte topiaria"

un'aiuola è stata invasa dalle malerbe e non è più bella da vedere. E allora ci si cambia e via di cesoie, di rasaerba, di zappetta e si torna a rimettere a posto tutto. Perché il giardino o il terrazzo è bello quando è ordinato, le piante sono al massimo della loro espressione e tutto appare radioso nell'insieme.

"Nessuno è tuttologo"

Certo è che nessuno di noi è tuttologo: un conto è strappare qualche erbaccia, ma già intervenire con potature adeguate o concimazioni corrette è ben diverso. Non parliamo poi se si tratta d'intervenire con fitosanitari, anche perché la legge li disciplina in maniera chiara ed univoca. I cosiddetti presidi medico-chirurgici sono di libera vendita e uso, ma i trattamenti più importanti possono essere praticati solamente in modo corretto da chi ha il patentino fitosanitario e quindi conosce tutti i limiti di impiego e la tossicità dei prodotti.

Il paradiso dell'hobbista

Pensate che sia rimasto poco da fare per un hobbista? Assolutamente no! Tutta la parte più soddisfacente e divertente è ancora saldamente nelle nostre mani. Pensiamo ad esempio all'impianto delle stagionali, dove noi siamo liberissimi di dare spazio alla nostra fantasia per comporre aiuole policrome con tutte le varietà che ci piacciono: se vogliamo, possiamo semplicemente farci consigliare sulle epoche di fioritura per fare in modo che, con l'incedere delle stagioni, ci sia sempre qualcosa di fiorito a premiare il nostro lavoro. E poi ancora i tagli e gli sfalci, le potature di contenimento degli arbusti, il rinnovo dei vasi, dei *treillage* e ancora l'arte topiaria... insomma, se vogliamo, in effetti una gran da fare c'è.

Viva il contatto con la natura

E allora, ribocchiamoci le maniche e affondiamo le nostre dita nel terreno: non esiste niente di più bello e gratificante nel contatto con la natura.



Scopri di più

**La tua meta preferita
per eventi indimenticabili**



7

OTTOBRE

CANDLE LIGHT DINNER

Vi aspetta una perfetta cena romantica: tra candele, cibo e vino di qualità. Prezzo A/R Treno 19.- CHF Cena à la carte

21

OTTOBRE

CENA CON DELITTO

Sarete catapultati nella scena del crimine e cenerete con i protagonisti del giallo. Adulti 85.- Ragazzi 55.- CHF



NEW!

13

OTTOBRE

**ITALIAN MUSIC
NIGHT**

Una serata che ci farà viaggiare nel tempo e riporterà alla mente momenti indimenticabili. Per pax 29.- CHF

27

OTTOBRE

ROCK NIGHT

ROCK NIGHT con Radio Morcote International. Una serata rock, classic rock, dagli anni 70 ad oggi. Per pax 29.- CHF



50%

28-29

OTTOBRE

**LA NUOVA VESTE
MONTE GENEROSO**

50% di sconto e tante attività per il lancio della nuova Corporate Identity.

15

OTTOBRE

VETTA BRUNCH

Il brunch che delizia tutti i sensi con prodotti di stagione. Adulti 75.- Ragazzi 45.- CHF





MASTERCHEF AUTODIDATTI

I pro e i contro della cucina fai da te

All'epoca dei *social*, tutti postano le proprie creazioni culinarie. Ma basta improvvisare o, anche per il cibo fatto in casa, bisogna studiare?

Nell'era di *MasterChef*, *Instagram* e *TikTok*, la cucina fai da te ha guadagnato una popolarità senza precedenti. Ogni giorno, **migliaia di appassionati di cucina** condividono le loro creazioni culinarie e le ricette su piattaforme *online*, contribuendo a diffondere l'entusiasmo per il cibo fatto in casa. Ma mentre tutti sembrano aspirare a diventare dei veri "masterchef" c'è ancora spazio per fare la gavetta in cucina? Esaminiamo i pro e i contro della cucina fai da te nell'odierna cultura gastronomica.

Pro...

Creatività illimitata: la cucina fai da te offre una tela bianca per l'espressione creativa. Puoi sperimentare con ingredienti, sapori e tecniche senza alcun limite, creando piatti unici e personalizzati.

Controllo totale: preparando il cibo personalmente, hai il controllo completo sugli ingredienti. Puoi scegliere ingredienti di alta qualità, adattare le ricette alle tue preferenze dietetiche e evitare allergeni o ingredienti indesiderati.

Soddisfazione personale: la gratificazione che deriva dal creare un piatto delizioso con le tue mani è insostituibile. Il senso di realizzazione e orgoglio può essere un grande motivatore.

Economia: cucinare a casa può essere più economico rispetto a mangiare fuori o ordinare cibo. Puoi sfruttare al massimo gli ingredienti, evitare i costi dei ristoranti e ridurre lo spreco alimentare.

...econtro

Tempo e fatica: la preparazione dei pasti richiede tempo e impegno. Le lunghe ore in cucina possono essere spossanti, specialmente dopo una giornata di lavoro. **Apprendimento necessario:** non tutti sono maestri cuochi dall'oggi al domani. La cucina fai da te richiede apprendimento, pratica e il rischio di errori.

Spreco di risorse: è l'altra faccia della medaglia economica, visto che se non si è attenti, sbizzarrirsi tra i fornelli senza seguire i consigli di una guida esperta può comportare uno spreco di risorse come ingredienti inutilizzati e l'energia necessaria per cucinare.

Limitazioni di spazio e attrezzature: non tutti hanno accesso a cucine ben attrezzate o spazio sufficiente per sperimentare. Questo può limitare la varietà di piatti che puoi preparare.

Sul piatto della bilancia

La cucina fai da te è un'esperienza appagante che offre numerosi vantaggi, dalla libertà creativa al controllo sugli ingredienti. Ciò detto, richiede comunque impegno, apprendimento e tempo. L'importante è trovare un equilibrio che si adatti al tuo stile di vita e alle tue esigenze. Non è necessario diventare un "masterchef" per apprezzare i benefici della cucina fai da te. In definitiva, sia che tu sia un esperto cuoco casalingo o un principiante, indossare il grembiule, mettere le mani in pasta e accendere forno o fornelli ha il potenziale per arricchire la tua vita culinaria e nutrire la tua passione per il cibo.





**BICI,
IERI È
OGGI**



> Luigi Cazzola
> redazione@varesemese.it

Il "fai da te" non trova posto nel ciclismo agonistico. Infatti, i campioni attuali sono assistiti in modo totale, sia per quanto riguarda la preparazione atletica e l'assistenza medica, sia per quanto riguarda la tattica e anche con riferimento all'alimentazione, al mezzo meccanico e alla tenuta da corridore.

Nulla è lasciato al caso

Oggi a disposizione dei campioni ci sono tecnici, preparatori atletici, medici specializzati e meccanici molto preparati pronti ad intervenire sulle biciclette in tempi brevissimi. Nulla è lasciato al caso. L'uso di un casco più aerodinamico o di un indumento più congeniale rispetto ad un altro, un suggerimento azzeccato proveniente dall'ammiraglia, un cambio velocissimo di una bicicletta dopo una caduta, possono decidere l'assegnazione di una maglia iridata o l'esito di una classica o di un grande Giro.

Quando il campione era davvero solitario

La situazione attuale del ciclismo agonistico nulla ha a che vedere con il ciclismo del passato, quando invece il "fai da te" era una regola. I campioni del passato, sia quelli del periodo anteguerra, come **Binda** e **Guerra**, ma anche **Bartali**, **Coppi** e **Van Steenbergen**, si presentavano ai nastri di partenza delle corse, equipaggiati con dei tubolari di scorta portati sulle spalle, al fine di

di potere ricevere indicazioni dal proprio tecnico e quest'ultimo ha la certezza che il suo corridore abbia recepito le indicazioni che voleva comunicargli. Nel ciclismo del passato i campioni nascevano sulla strada ovvero imparavano a correre da soli guidati dal loro istinto. Ora invece i giovani corridori imparano a correre mediante apposite scuole di ciclismo, dove studiano le tecniche e sono seguiti da tecnici fin dalla giovane età.

Romantici vs tecnologici

Molti appassionati di ciclismo si chiedono se fosse meglio prima o sia meglio oggi. Ebbene, i romantici del ciclismo del passato sostengono che era meglio prima quando il ciclismo era più imprevedibile, era maggiormente legato alla fantasia del campione, il quale spesso si trovava faccia a faccia con il suo destino. Coloro che amano la tecnologia sono invece affascinati dal ciclismo di oggi, che è sempre in evoluzione e nel quale la fantasia del campione, seppur importante, è meno decisiva rispetto al passato.

Gli amatori e le tabelle, rapporto delicato

Tutte le considerazioni fatte con riferimento al ciclismo agonistico valgono un po' meno con riferimento a quello amatoriale. In questo caso, i ciclisti che pedalano per diletto o partecipano a gare amatoriali non hanno, di regola, un preparatore atletico. Pertanto si affidano

"I campioni attuali sono assistiti in modo totale"

potere sostituire i tubolari delle ruote in caso di foratura. Le tattiche le decidevano direttamente i corridori in gara. Infatti i contatti con i direttori sportivi erano difficili e quasi impossibili.

I bigliettini per Coppi

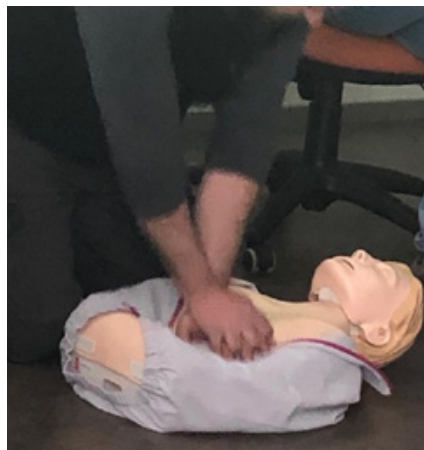
Alfredo Binda raccontava tanti anni fa che, al campionato del mondo di Lugano del 1953 vinto da **Fausto Coppi**, gli passava bigliettini. "Lui li leggeva e poi li gettava via" raccontava Binda. Ma Coppi, nella sua vittoriosa cavalcata verso il titolo mondiale, li aveva letti davvero questi bigliettini?

Dall'istinto alla scuola

Oggi invece, con i contatti, per mezzo delle radioline, il corridore ha la sicurezza

a tabelle già predisposte, ovviamente non personalizzate. E' però opportuno che i cosiddetti "amatori", prima di seguire tabelle costruite per altri, magari professionisti, effettuino test per valutare il loro livello e capire come si possano seguire queste tabelle precostituite.

In alto, cartolina raffigurante il campione del mondo del 1949 Rik Van Steenbergen, con il tubolare di scorta portato sulle spalle



PS&Q VARESE A SOCIO UNICO SICUREZZA E QUALITÀ CHE DA 25 ANNI FANNO LA DIFFERENZA

Nel corso degli anni la nostra società, nata come **consulente in ambito di salute e sicurezza sul lavoro e qualità**, è cresciuta ampliando la sua offerta in materia di ambiente, rifiuti, prevenzione incendi e privacy e soprattutto formazione ai lavoratori a 360°.

Il nostro obiettivo è sempre stato quello di assistere le imprese clienti fornendo un costante supporto, essere un punto di riferimento per risolvere le problematiche che si affrontano quotidianamente, formare il personale per renderlo più consapevole dei rischi e di come evitarli, aggiornare i datori di lavoro sulle novità normative e sulle numerose scadenze.

Per i nostri **25 anni** abbiamo deciso di mettere a disposizione le nostre conoscenze e capacità con un sopralluogo **GRATUITO** per verificare insieme lo stato della situazione aziendale e proporre a chiunque lo richieda adeguati programmi di consulenza e assistenza tecnica.



Via Statuto 41 - 21013
Gallarate (VA)
Tel. 0331 776619
Fax 0331 782955

info@psqvarese.com
www.psqvarese.com

GIOCABET.TV



La redazione di Giocabet TV.
Nel tondino, il direttore Vito Romaniello

DNA SPORTIVO

**Giocabet TV,
la nuova frontiera del
panorama televisivo regionale**

**Canale 113 Lombardia
Canale 82 Piemonte**





Fabio Benetti
Private Banker

Andrea Benetti
Banker Consultant

UNA SQUADRA CHE CRESCE. COME IL VALORE DELLA NOSTRA CONSULENZA.

Da sempre Banca Mediolanum pone il cliente e i suoi bisogni al centro della propria consulenza. Oggi ancora di più. Grazie a **Mediolanum NEXT**, un percorso professionale unico che ci consente di essere affiancati da giovani professionisti preparati e pronti a supportarci nella sfida più importante: esservi accanto ogni giorno per rispondere alle vostre esigenze e aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi di vita. Ecco perché ho deciso di collaborare e condividere la mia esperienza con **Andrea**. Creando una squadra che cresce per offrirvi ancora più valore. Sia oggi che domani.



INQUADRA E VISITA IL SITO

CONTATTA IL PRIVATE BANKER

FABIO BENETTI

UFFICIO DEI CONSULENTI FINANZIARI DI

CARDANO AL CAMPO (VA)

Piazza Mazzini, 9

T. 0331 730843 - M. 335 5684114

mediolanum
PRIVATE BANKING