

ANNIVERSARI

Va in onda "LASCIA O RADDOPPIA"



Un'immagine del 1956 della trasmissione "Lascia o Raddoppia". Mike Bongiorno insieme alla concorrente Marisa Zocchi, che giocava per poter comprare le medicine alla mamma malata

È il 19 novembre del 1955 allorché debutta alla televisione "Lascia o raddoppia", il gioco a quiz condotto da Mike Bongiorno destinato a diventare un vero e proprio fenomeno di costume, riuscendo a catalizzare l'attenzione del grande pubblico a tal punto che la trasmissione dovette essere spostata dal sabato al giovedì sera su richiesta dei gestori dei locali pubblici che

avevano visto assottigliarsi sensibilmente gli incassi, proprio perché una forte percentuale di popolazione preferiva riunirsi davanti al piccolo schermo piuttosto che uscire. I concorrenti che partecipavano al gioco si presentavano come esperti di un particolare argomento. Si presentavano uno alla volta e giocavano individualmente. Una delle novità di "Lascia o raddoppia" fu l'introduzione della figura della valletta: dapprima Maria Giovannini, poi Edy Campagnoli, che divenne una delle beniamine del grande pubblico, e che accrebbe la sua popolarità sposando il portiere di calcio Lorenzo Buffon.

SOCIETÀ

LE "BLUE ZONES" E LE 5 REGOLE PER UNA NUOVA LONGEVITÀ

Si chiamano "blue zones", sono i luoghi al mondo dove si vive di più (Sardegna, Icaria, Loma Linda, Okinawa, Costa Rica) ed hanno 5 caratteristiche fondamentali: non si fuma, la famiglia ha una assoluta priorità, si è attivi forzatamente poiché sono zone scoscese che costringono a camminare dispendiose, si fa una vita sociale importante, e si mangiano prevalentemente frutta, verdura e cereali. "Ma il resto del mondo non è così e non lo sarà mai", spiega il prof. Roberto Bernabei, direttore del dipartimento di geriatria al Gemelli di Roma e presidente di Italia Longeva, il network voluto dal Ministero della Salute, dall'Inrca e dalla Regione Marche, che è intervenuto di recente al congresso nazionale di Geriatria e Gerontologia a Fieramilanocity. "I cittadini giovani di oggi hanno una probabile aspettativa di vita di 100 anni - aggiunge Bernabei - e le nazioni, tutte, si troveranno a fare i conti con questo dato. Solo se i futuri nonni saranno il più possibile in salute e autosufficienti, gli Stati e i sistemi sanitari nazionali riusciranno a garantire una assistenza utile e ragionevole. Ma cosa possiamo fare noi oggi per garantirci una longevità di qualità, che non è un dono, ma si conquista?". Ecco le 5 regole - facili - di Italia Longeva: evitiamo da subito tutto ciò che può compromet-



L'isola greca di Ikaria, situata nell'Egeo centro-orientale, è considerata una "blue zone", ossia uno dei luoghi dove si vive più a lungo.

tere la nostra salute di domani. Siamo ciò che mangiamo e quindi attenzione massima verso una corretta alimentazione. Fumo, alcol e sostanze stupefacenti hanno effetti devastanti più a lungo termine che a breve. Vanno eliminate. L'esercizio fisico è la pillola più efficace. Una camminata a passo veloce con abbondante sudata è il minimo da cui partire che deve entrare nelle nostre abitudini quotidiane. Anche gli affetti, costanti e maturi "fanno" longevi. Costruiamoci più possibile una sicurezza economica. Assicurazioni e pensioni integrative saranno sempre più necessarie: è proprio su queste situazioni che i conti degli stati e dei sistemi sanitari rischiano di saltare. Una sicurezza economica garantisce la salute, la possibilità di

acquistare prodotti alimentari di qualità, di iscriversi ad una palestra. Anche le nostre abitazioni vanno programmate per il futuro. Servizi domestici come controlli automatici per elettrodomestici, luci, gas, acqua, possono non solo darci maggiore sicurezza, ma garantirci un importante risparmio economico. E la tecnologia entra nel controllo della nostra salute: maglie che effettuano check-up costanti, elettrodomestici intelligenti, tablet e telefoni palmari saranno fondamentali. Sarà possibile essere sempre in contatto con un centro di riferimento competente o con i figli, ci renderanno autonomi in molte attività domestiche, e ci consentiranno di usufruire di importanti servizi a domicilio quando ne avremo bisogno.

5 DICEMBRE 2012

GIORNATA INTERNAZIONALE DEL VOLONTARIATO

"Apprezzamento e ammirazione per il mondo del volontariato italiano, per tutti coloro che offrono il loro contributo nei momenti di difficoltà e nei luoghi del bisogno, onorando la migliore tradizione civile del nostro paese" sono stati espressi dal presidente della Repubblica Giorgio Napolitano nel messaggio in occasione della Giornata Internazionale del Volontariato.

"Nel corso del mio mandato - ha continuato il capo dello Stato - ho avuto modo di conoscere più a fondo associazioni e persone che, nei diversi campi di azione del volontariato, dedicano tempo ed energie al bene comune, e dalle esperienze da loro vissute ho tratto nuovi motivi di fiducia nella forza e nella vitalità del nostro popolo e della nostra de-

mocrazia. In un contesto scosso dalla crisi acuta insorta sul piano finanziario ed economico, il volontariato offre, con immediatezza e di slancio, solidarietà e concrete risposte alla crescente domanda sociale di sostegni materiali e morali".

"Va pienamente riconosciuto - ha rilevato Napolitano - il valore del volontariato come bene da difendere, promuovere e sviluppare nell'interesse generale: con esso cresce il capitale sociale, fattore essenziale dello sviluppo economico. Di qui l'auspicio - ha concluso - che agli impegni, ordinari e straordinari, fatti propri dalle organizzazioni di volontariato, in occasione dei lavori della sesta Conferenza Nazionale del Volontariato, corrisponda l'attenzione responsabile di tutte le istituzioni".



Il Presidente della Repubblica Giorgio Napolitano nella Giornata internazionale del volontariato (5 dicembre).



ABBONAMENTO

Italia	€ 12
Europa	€ 14
Oltreoceano	€ 20
Sostenitore	€ 50

ITALIAMONDO

Periodico di Informazione e Cultura per gli Italiani nel mondo

Direzione, Redazione,

Amministrazione

Via Sallustio, 7 scala "E"

67039 Sulmona

Tel. e Fax 0864 - 53147

italiamondo@hotmail.com

Direttore Responsabile

Francesco De Bartolomeis

Grafico e Capo Redattore

Lorenzo De Bartolomeis

Autorizzazione

del Tribunale di Sulmona

n. 124 del 03-05-2002

Fotocomposizione

e Stampa:

Tipografia La Moderna

67039 Sulmona

Tel. 0864.251075

Abbonati a



il periodico che porta
i valori della cultura
italiana nel Mondo

Richiedi l'abbonamento a:

italiamondo@hotmail.com



è su internet

www.concapeligna.it

E-mail:

italiamondo@hotmail.com