

• Leggo TENERIFE •

IL GIORNALE ITALIANO PIÙ DIFFUSO SULL'ISOLA



LEGGI LA TUA COPIA DIGITALE SU:
WWW.LEGGOTENERIFE.COM

Anno 4 - N°36 - Gennaio 2016

COPIA GRATUITA

*** 20 ANNI A TENERIFE CON TECNICI SPECIALIZZATI**



**CLIMATIZZATORI e ATTREZZATURE
per la Ristorazione nuove e usate**

VENDITA, ASSISTENZA E MANUTENZIONE

**CONTATTO: Maurizio D'Agostino
Tel. 642 767 528
mauriziodagostino00@gmail.com**

L'editoriale di Mauro Gargaglione

Homo homini lupus

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11431



Circa 12/15 mila anni fa si stima che sulla Terra vivessero circa quattro milioni di persone. Un pianeta sterminato che offriva tutto quello che serviva a mantenere sparuti gruppi di qualche decina di individui cacciatori/raccoglitori.

Si installavano in una vallata e quando le risorse erano finite, o troppo faticose da raccogliere/cacciare, si spostavano in quella seguente. Finché non cominciò a capitare sempre più spesso che nella vallata vicina incappassero in un altro gruppo che l'aveva occupata prima, e che non aveva la minima intenzione di mollare le risorse del "suo" territorio. A quel punto succedevano le seguenti cose, ogni gruppo imparò l'arte di prendere a mazzate gli invasori per difendersi e difendere le risorse ma, una volta imparata l'arte della mazzata sulla testa di un altro, perché non usarla per attaccare e depredate invece di difendersi e basta?

CONTINUA A PAG.2

Il baraccone italiano di Leonardo Facco



L'ultima porcata italiana è quella del canone Rai infilato nella bolletta della luce. La Rai è come l'Araba Fenice, risorge sempre dalle ceneri dei suoi fallimenti e deficit, pagati lautamente dai contribuenti. La Tv di Stato è veramente paragonabile alla tassa sul macinato: "Essa - ha scritto il mio amico Sandro Scoppa - a ben vedere, non si discosta molto da quella gabella che, a partire dal 1869, fu voluta da

Cambrey-Digne e da Quintino Sella, per far fronte alle impellenti necessità finanziarie del Regno, essenzialmente per il grave deficit di bilancio determinato dalle necessità della forzata unificazione e poi dalla guerra del 1866 con l'Austria".

Il tributo da versare per la Radio Televisione Italiana, sondaggi e inchieste alla mano, è tra le gabelle più odiate, da tempo immemore. In un mondo globalizzato in cui si possono guardare - via satellite - centinaia di televisioni italiane ed estere a costo zero esso si dimostra anacronistico.

CONTINUA A PAG.2

**Patente italiana:
facciamo chiarezza**

A PAG.4

**Come aprire una
Società alle Canarie**

A PAG.5

**il TEST:
Sei nel posto giusto
al momento giusto?**

A PAG.9

**Come creare la tua
pagina aziendale
su Facebook**

A PAG.24

**Nuove aree
attrezzate per
roulotte e camper**

A PAG.25

**Controllo degli
accessi a Masca e
Punta de Teno**

A PAG.27

info@mipisoentenerife.com
www.mipisoentenerife.com

Viviendas Canarias

- ✓ Vendita, affitti, restauri e mantenimento delle proprietà
- ✓ Immobili in vendita provenienti dalle banche
- ✓ Oltre 15 anni nel settore

C/ Cándida Peña Bello, 14 - 38631 - Las Galletas, Arona - Santa Cruz de Tenerife (España)
Tif.922-78.41.49 Fax.922-73.22.69

4landingGroupage

Se devi spedire
beni personali, auto o moto
dall'Italia alle Isole Canarie
o viceversa
il Trasporto Groupage
è la soluzione giusta per te!
Servizio per Privati
e Aziende e Assistenza
Doganale

PER INFORMAZIONI:

Stefano Curto (Ufficio Tenerife)
+34 665 371 603

Pasquale Di Perna (Ufficio Livorno)
+39 366 495 6988

Cristina Pezza (Ufficio Montreal)
+001 514 895 6457

SHIPPING SOLUTIONS AGENCY
OFFICIAL BRANCH OF SEALANDAIR - LIVORNO - ITALY
NIF: E 76653708

- Sede Tenerife: Avda Bulevar Chajofe n°3 - Edificio Eden local 104 - 1° piano - Los Cristianos - Tenerife
- Sede Italia: Via dei Fabbri, 22 - Zona Picchianti - Livorno - Italia
- Sede Canada: 308 Rue du Pelerin - Saint Coloman - Montreal - Quebec - Canada

email: info@4landing.es - www.4landing.es

**CONTENTO DELLA
TUA BANCA**

Se avessi un Family Banker* che ti conosce, pianifica i tuoi investimenti su misura e viene a trovarti dove preferisci, anche tu saresti contento della tua banca.

Trovaci su:
Family Bankers' Office
Castillo, 34 5B
Santa Cruz de Tenerife
Telefono 922 234 616
www.bancamedioasiam.es

sky tivù tdt

- Instalaciones
- Antenas Sat
- TV TDT
- Cameras
- Installazioni
- Antenne Sat
- TV TDT
- Telecamere
- Schede Prepagate Sky

Lavoriamo su tutta l'Isola
Tel.: 922 782 472 Mòv.: 618 318 473
www.satpointadeje.es

Shatush.lab
Tenerife
parrucchieri

C/Juan XXIII,19
C.C. Don Antonio
Los Cristianos
Per prenotazioni: Tel. 602 470 648

**Nuovo
servizio
di estetica**

**SANEUGENIO
REAL ESTATE**

20 ANNI DI ESPERIENZA NEL
SETTORE IMMOBILIARE

METTITI NELLA MANI
DI UN ESPERTO
FILIPPO CRISTOFORI
tel.618.177.548
comercial2@saneugeniorealestate.net

SCOPRI LE NOSTRE OFFERTE A PAG.3

Punti di distribuzione fissi nelle località dell'isola più frequentate dagli italiani, per poter trovare la vostra copia gratuita più facilmente. Per come diventare un punto di distribuzione chiama il numero 632 027 222.

PUERTO DE LA CRUZ:

- Pizzeria La Tasquita - Plaza del Charco
- Caffé Amanusa - Calle La Hoya n°12
- Pasteleria la Paz el Aderno, Marquez de Villanueva del Prado
- Gelateria Delizia, calle San Juan n°4
- Caffé di Roma centro commerciale la Villa

SANTA CRUZ:

- Caffetteria Cadena, Plaza la Candelaria n°13
- Heladeria cafeteria Peccati di Gola, calle Villalba Hervas n°19
- Art Cafe, calle Bethencourt Alfonso n°21 (ex calle san Jose)

CANDELARIA:

- La Isla de la pizza - Avda de la Constitución n°15

EL MEDANO:

- Ripasso Cafè - Calle La Pilarica n°2
- Cafetería Isla Golosa - Av.Chasna n°3 - Edf.La Perla

LOS ABRIGOS:

- Note di caffè - Avda Los Abrigos n°2

LAS GALLETAS:

- Bar-riL - C/Cándida Peña Bello n°20

LOS CRISTIANOS:

- Sabores mediterraneos Supermarket - Avda de Suecia n°14
- The Italian Style - Avda de Suecia n°30
- Caffé Borbone - Avda Los Playeros n°45
- Internet & Calls - Calle Juan XXIII n°26 - Edf. Coral
- Heladeria La Golosa - Paseo Marítimo n°11b - Edf.El Carmen - locale 8
- Il Forno d'Oro - Bvar Chajofè, Edf. Marte, locale n°11
- La Bottega - El Camison - Avda Antonio Dominguez n°9, locale 53
- Viva la vida - El Camison - Calle Ramona Martin Artista - locale 13
- Horfruca Sur - Avda de l'Habana n°12
- Malabar tapas & cañas - Avda de l'Habana n°3 - locale 4
- Caffetteria Pizzeria Surf&Stars - Avda J.Carlos I n°33 - Jardines del Sur
- Appetizer - Calle paseo Madrid n°11 - Edf.Fontana - locale 9
- Yogurteria Yo for You - Av.San Francisco n°6 - C.C.Pasarela - locale C22

PLAYA DE LAS AMÉRICAS:

- Caffé Aroma - Avda Fco Andrade Fumero - locale A/4
- La Bruschetta Rist.Pizz. - Calle Arquitecto Gomez Cuesta-Resid.Paradero 2, 9

FAÑABÉ:

- L'Aperitivo - Calle Londres n°4 - Playa Fañabé
- Bar La Flaca - Calle Ernesto Sarti-Urb.Mare Verde - locale 147-Fañabé

COSTA ADEJE:

- Bar Ristorante Pizzeria Tiffany - C.C.San Eugenio - locale 65
- Street Cafè - Av.España n°3 - C.C.Flamingo Suites

ADEJE:

- Bar Pizzeria La Parada - Calle La Cruz n°25
- Bar Ferrari - Plaza Cesar Manrique n°11

PLAYA PARAISO:

- Outlet Playa Paraiso - Avda Adeje n°300 - Edf Oasis 2

CALLAO SALVAJE:

- The Italian Corner - Calle La Lava - Edf Perla Bianca, locale 2

PLAYA SAN JUAN:

- Fruteria Fresh Fruit - Calle Reina Sofia n°3

PUERTO SANTIAGO:

- Terry Cafè - Calle La Sirena n°2

Homo homini lupus

SEGUE DALLA PRIMA PAGINA

E questa è la parte homini lupus paventata da chi aborre la violenza senza se e senza ma. L'altra cosa che successe parallelamente alla pratica di prendere a mazzate il prossimo fu che il gruppo che occupava una vallata, stufo di prendere mazzate dai difensori che andava a depredare, si ingegnò a trovare il modo di ottenere più risorse dal luogo che li ospitava. Perché una cosa deve essere chiara, la violenza è costosissima se ne vuoi fare uno stile di vita.

Se non ci fosse stata la violenza nei confronti del gruppo rivale però, sia difensiva che aggressiva, non sarebbe nata la pa-

storizia, l'agricoltura, la conservazione dei cibi e tutte quelle attività che funzionavano e permettevano al gruppo di prosperare e aumentare di numero. La razza umana, senza violenza intraspecifica, non si sarebbe sviluppata.

Saremmo rimasti probabilmente come le piccole tribù dei pellerossa nordamericane che conducevano vita primordiale fino a meno di un secolo e mezzo fa. Avevano terra abbondante e si spostavano un po' più in là. Che bisogno avevano di inventare la macchina a vapore, il telaio meccanico, la chimica e la metallurgia?

Ma nel momento in cui il gruppo produce più di quello che consuma il passo successivo è rispondere alla domanda: che ci

faccio con tutta questa roba? La risposta può essere solo una, lo scambio con qualcuno che ha, a sua volta, più roba di quella che gli serve ma si è inventato magari qualcosa a cui non avevo pensato e che mi piace o mi serve.

E questa è la parte che piace tanto a noi liberisti.

In conclusione, violenza certamente, quando non se ne può fare a meno, per difendersi da chi attenta al libero scambio. Ma santa violenza che ci ha permesso di passare da quattro milioni di uomini primitivi a sei miliardi di anime che al 90% mangiano almeno tre volte al giorno.

Mauro Gargaglione

Il baraccone italiano

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11433

SEGUE DALLA PRIMA PAGINA

Il telespettatore dell'era moderna è disposto a pagare – vedansi i casi di Sky e Mediaset premium – per godersi un bel programma in poltrona, una partita di football per esempio, ma lo fa in quanto cliente consapevole della sua scelta, non perché glielo impone Murdoch oppure Berlusconi.

Purtroppo, i legislatori si sono inventati un tranello per costringervi a versare

l'obolo: il canone non è un canone, ma è una tassa sul possesso della televisione (ed ora persino del tablet, computer e smartphone con scheda video).

Se prima ne avevate piene le scatole, potete comunque liberarvene, inviando una raccomandata all'URAR di Torino. Dal 2016, invece, han pensato di rifilarvela in 10 rate tra una voce e l'altra della fattura dell'Enel, già malfamata perché vi costringe a pagare le tasse sulle tasse.

La Rai è lo specchio dell'Italia, un paese ufficialmente fallito, ma tenuto in piedi a suon di debito pubblico, di gabelle e di salassi nei confronti dei risparmiatori.

La Rai è la quintessenza della politica italiana, tutta promesse e prese per i fondel-

li, tutta chiacchiere e distintivo, finanche democratica. Vent'anni fa, venne chiesto al "popolo italiano" se voleva privatizzare il carrozzone pubblico. La maggioranza dei votanti disse di sì, vendete quella robbaccia! Risultato?

Il baraccone è vivo e vegeto, costa sempre di più, è infarcito di parassiti di ogni risma e colore. Per giunta, ora vi tocca pure mantenerlo anche se ve ne state all'estero, ma avete commesso l'errore di tenere una casetta nel vostro paesello natio. A meno che non vi prendiate la briga di dimostrare all'amabile Agenzia delle Entrate che il televisore non lo avete proprio.

Leonardo Facco



EDITORE: Franco Leonardi - N° Deposito Legal: TF 34-2013 - **DIRETTORE RESPONSABILE:** Franco Leonardi
Telefono e WhatsApp +34 632 027 222 - Avda Santiago Puig N°1 Ed. Los Tajinastes - Loc.2 - Playa de las Américas
Internet: www.leggotenerife.com, www.leggotenerife.it - **E-mail:** info@leggotenerife.com

Skype: leggotenerife - **Facebook:** www.facebook.com/LeggoTenerife - **Twitter:** @LeggoTenerife

Consulenza grafica: Cristiano Collina - STAMPATO in 7000 copie presso TF. PRINT, S.A. Corporación Belmont - S/C Tenerife
 Distribuito in più di 500 punti sparsi per tutta l'isola di Tenerife. La pubblicità cartacea viene inserita gratuitamente sul nostro sito visitato mediamente da oltre 1000 utenti unici al giorno.

DISTRIBUZIONE: Dove si può trovare? Nei LEGGO TENERIFE POINT e nei punti più socialmente rappresentativi dell'isola, municipi, banche, bar, alberghi, ristoranti, palestre, circoli sportivi, centri commerciali, e in genere in luoghi gestiti e/o frequentati da italiani... dove viene distribuito gratuitamente ai primi giorni del mese.

DISCLAIMER: Leggo@Tenerife è pubblicato e stampato mensilmente da Franco Leonardi Editore. Annunci, testi, foto o altre parti di questa pubblicazione sono di proprietà degli editori, ad esclusione di: marchi, foto, loghi e immagini di altre ditte/società che in questo caso sono dei legittimi proprietari. Essi non possono essere utilizzati o riprodotti o trasmessi in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto dell'Editore. Questo giornale non può essere ritenuto responsabile per i contenuti degli articoli forniti dai nostri collaboratori o inserzionisti. L'Editore si riserva il diritto di rifiutare di pubblicare annunci, testi o elementi pubblicitari. L'Editore non può essere ritenuto responsabile per variazioni sul colore stampato in questo giornale. Non lede le leggi sul diritto d'autore, poiché cita sempre, quando ne è a conoscenza, l'Autore o il titolare dei diritti sull'opera, indicando il relativo copyright ©.

INTERNET: Tutti gli articoli presenti dell'edizione cartacea verranno pubblicati e archiviati anche in quella digitale sul sito internet www.leggotenerife.com, quindi nello storico si potranno consultare anche le edizioni dei mesi precedenti. Nel sito si possono trovare inoltre notizie ed informazioni che sul giornale non ci sono: ultima ora, il meteo, l'oroscopo giornaliero, la viabilità e le farmacie di turno. Si avrà l'opportunità di commentare e votare gli articoli, di partecipare ai sondaggi, di scrivere al Direttore e scaricarsi tutte le edizioni nel formato PDF.

PUBBLICITÀ: I commerciali autorizzati preposti alla vendita di spazi pubblicitari sono Biancamaria Bianchini, Cristiano Collina e Stefano Fersini. Diffidate pertanto da chiunque altro vi contatti per proporvi qualsiasi nostra iniziativa commerciale.

Consolato Onorario d'Italia

Console Onorario: Sig. Silvio PELIZZOLO
 Indirizzo: C/. Cruz Verde, 10/2° - 38003 Santa Cruz de Tenerife
 Tel. 807.505.883 (Numero a pagamento www.innovateurope.com)
 Fax: 922.241.040 - e-mail: consitatf@gmail.com
 Per chi chiama da fuori dalla Spagna:
 +34 902.502.512 (Numero a pagamento www.innovateurope.com)
 Si riceve su appuntamento, da richiedere telefonicamente

Ambasciata d'Italia

Indirizzo: Calle Lagasca, 98 - 28006 Madrid - Spagna
 Tel.: +34 91 4233300 - Fax: +34 91 5757776
 Tel.807 505 883 (Numero a pagamento www.innovateurope.com)
 (per questioni consolari il n. fax é +34 91 5546669)
 E-mail: archivo.ambmadrid@esteri.it

Le nostre Rappresentanze diplomatico-consolari hanno il compito di assicurare la tutela degli interessi italiani fuori dai confini nazionali ed offrono diversi servizi. I servizi offerti devono essere forniti secondo principi di eguaglianza, imparzialità, efficienza e trasparenza, avendo come obiettivo la tutela dei cittadini italiani rispetto ai diritti fondamentali ed alla libertà personale. La tutela riguarda, ad esempio, i casi di decesso, incidente, malattia grave, arresto o detenzione, atti di violenza, assistenza in caso di crisi gravi (catastrofi naturali, disordini civili, conflitti armati, ecc.), rilascio di documenti di viaggio d'emergenza causa perdita o furto del passaporto





Notizie Flash e dal Cabildo di Tenerife

● Le Feste di Gennaio:



5 gennaio: Cabalcada de los reyes magos a Santa Cruz

17 gennaio: Arona, Buenavista, Guimar e La Orotava (la frazione di La Florida) festeggiano San Antonio Abate

18 gennaio: Día de Nuestra Señora de La Esperanza a La Guancha

20 gennaio: Feste di San Sebastiano ad Adeje

22 gennaio: Festa di San Antonio Abate a Icod de los Vinos

22 gennaio: Festa di San Vicente a Los Realejos

(Ndr Una saggia regola: controllate SEMPRE prima di andare sul posto che le date siano effettivamente quelle indicate)

● **I saldi a Tenerife inizieranno giovedì 7 gennaio per concludersi il 6 marzo.**



Come sempre, la seconda parte del periodo in Febbraio vedrà un'ulteriore riduzione dei prezzi perché si entrerà nel periodo delle "segundas rebajas". I negozi sperano senza dubbio che la ripresa economica, garantita da tutti i politici, porterà interessanti profitti, anche perché ormai sono anni che li attendono... Alla fine, vorrà dire che si daranno da fare per offrire succulenti sconti ai clienti. Buon shopping a tutti!

● **Il porto di Santa Cruz de Tenerife nel 2015 ha visto attraccare 305 navi**



con 624.000 croceristi, con un aumento del 15% rispetto all'anno precedente. Si tratta di un turismo ad elevato potenziale di spesa, il cui intensificarsi non può fare che bene all'economia dell'isola. Benvenuti a Tenerife!

● Immigrazione via mare



Nel 2015 sono arrivati in vario modo sulle coste delle Canarie, con 28 diversi natanti, fra cui anche dei gommoni, 844 immigranti, con un incremento del 300% rispetto all'anno precedente! Niente di che, se pensiamo ai 32.000 che arrivarono nel 2006, ma comunque indicativi di una certa ripresa del preoccupante fenomeno. Questo aumento viene addebitato da diverse fonti alla situazione congiunturale della Spagna (non si capisce cosa c'entri?), alla brutta situazione nei paesi di provenienza e allo stato "di calma" dell'oceano.

● Nascite in calo



L'Istituto Nazionale di Statistica spagnolo ha rivelato che, per la prima volta negli ultimi cinquant'anni, il rapporto fra nascite e decessi alle Canarie è negativo. Nello specifico le fatalità nel primo semestre del 2015 sono state 343 più che le nascite, mentre nell'anno precedente vincevano le nascite per 267 unità. Spicca una forte differenza fra le due province dell'Arcipelago: negativa Santa Cruz de Tenerife, con 8197 decessi e 7853 nascite, ancora in crescita Las Palmas de Gran Canaria con 4012 nascite e 3869 morti. Gli attuari dell'Istituto di Statistica avvertono che non è da escludere che il secondo semestre porti cambiamenti anche significativi nel rapporto. Staremo a vedere, sperando di non aggravare i conti...

Arte Orafa

25% PRESENTANDO QUESTO COUPON RICEVERAI UNO SCONTO DEL 25% SU TUTTI I TUOI ACQUISTI

Riparazione metalli preziosi
Pulizia oro e argento
Rodiatura oro bianco
Cambio pile e cinturini orologi
Compravendita oro e argento
Perforazione lobi e naso
Montaggio perle

Av. de la Constitución, 38
38670 ADEJE - Tenerife
TLF. 922782178 - 634016821
arteorafatenerife@gmail.com

Ci risiamo: è di nuovo carnevale (quasi)

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11416

Questo mese di gennaio 2016 vede ricominciare i preparativi per il grande, sfavillante e magnifico Carnevale di Tenerife: il clou dei festeggiamenti sarà a febbraio, precisamente dal

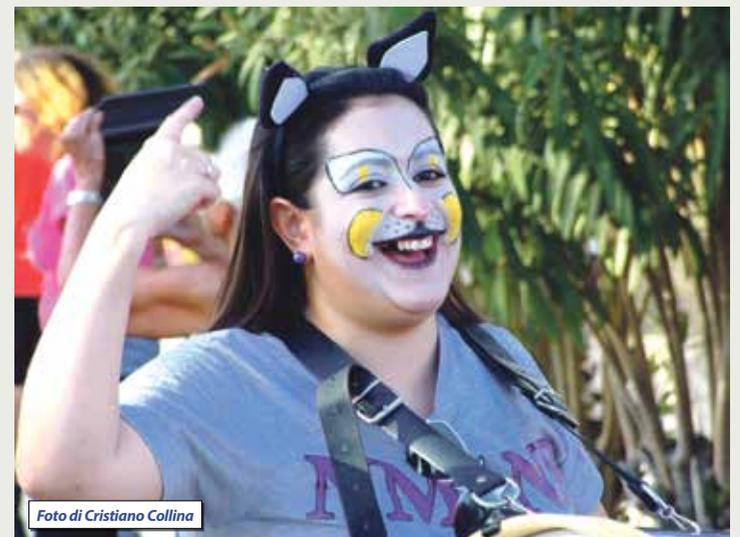


Foto di Cristiano Collina



Foto di Cristiano Collina

3 al 14 del mese, ma già da metà mese di gennaio vedremo iniziare i preparativi per questo evento, il secondo al mondo, che porta colore e unione, divertimento e amicizia in tutta l'isola di Tenerife. Quest'anno il tema principale del Carnevale di Santa Cruz di Tenerife sarà "Gli anni '80". Il manifesto che annuncia la festa carnevalesca è stato disegnato dall'artista Javier Torres Franquis, nel quale ha rappresentato uno SGOMBRO travestito da Arlecchino! Allora le prime presentazioni saranno il giorno 13 gennaio alle ore 20, presso la Fiera della capitale con la presentazione delle candidate all'elezioni di

Regina, sia bambine, adulte che anziane. Proseguendo con un appuntamento ogni giorno per la selezione dei vari gruppi, Murgas, le bande musicali, fino ad arrivare alla domenica 24 gennaio alle ore 18 con l'elezione della Regina Bambina e mercoledì 27 gennaio alle ore 17.30 con la grande elezione della Regina del Carnevale 2016. Santa Cruz e tutta l'isola si riempiono di fantasia e musiche con il Carnevale che scende in piazza e nelle strade della capitale giorno e notte, sommergendo tutto di ritmo, colori e festeggiamenti, fino al 14 febbraio 2016. Quindi buon travestimento a tutti!

Bina Binella

20 ANNI DI ESPERIENZA E PROFESSIONALITÀ NEL SETTORE IMMOBILIARE

Possibilità di investimenti patrimoniali con garanzie di alta rendita (immobili da entità bancarie)



MAREVERDE - FASE II
Appartamento con possibilità 1 camera da letto. Da ristruttur. INVESTIMENTO !!! **88.500 €**



MALIBU' PARK
San Eugenio, 3 appartamenti a partire da **75.000 €**



OFFERTA DEL MESE
ORLANDO Ristrutturato 1 grande camera da letto. Vicinissimo al mare. Ottima esposizione. **Trattativa in ufficio**



LOS CRISTIANOS
Appartamento con 1 camera **108.000 €**

CHAYOFA
Completo, arredato e rinnovato 1 camera da letto, vista mare **85.000 €**

WINDSOR PARK TORVISCAS
Ristrutturato da architetto e dotato di tutto. 1 camera, grande terrazza vista mare, ideale per viverci **105.000 €**

SAN EUGENIO
2 camera da letto, due terrazze posizione ottima in elegante complesso **145.000 €**

WWW.LEGGOTENERIFE.COM

Patente italiana in Spagna: facciamo chiarezza

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11389



In un più ampio pacchetto normativo voluto dalla Commissione Europea, al fine di garantire in concreto la libera circolazione dei cittadini sul territorio europeo, incrementare le misure di sicurezza stradale e contrastare la falsificazione o contraffazione di dati relativi a veicoli e conducenti, è stata emessa la Direttiva 2006/126.

Tale Direttiva ha stabilito innanzitutto il principio di validità di tutte le patenti di guida comunitarie sull'intero territorio dell'Unione Europea ed introdotto alcune importanti novità come la sostituzione obbligatoria a partire dal 2013 delle patenti in formato cartaceo con patenti in formato tessera plastificata, per renderne più difficile la contraffazione, o la standardizzazione dei criteri contenuti nelle medesime, per agevolare l'identificazione della categoria di patente e del conducente, o ancora la creazione di un sistema elettronico di scambio dati a livello europeo tra le varie amministrazioni nazionali per velocizzare eventuali verifiche.

La Direttiva (art. 7 paragrafo 2) ha inoltre stabilito, sempre a partire dal gennaio 2013, l'unificazione dei termini di validità della patente di guida per tutti i paesi della Comunità. Le patenti AM, A1, A2, A, B, B1 e BE (gruppo 1) rilasciate o rinnovate a partire da tale data

avranno dai 10 a 15 anni di validità e le patenti C, CE, C1, C1E, D, DE, D1, D1E (gruppo 2) fino a 5 anni di validità. A riguardo la Direttiva (art. 2, comma 2) specifica anche che: "Allorché il titolare di una patente di guida nazionale in corso di validità sprovvista del periodo di validità amministrativa di cui all'articolo 7, paragrafo 2 acquisisce la sua residenza normale in uno Stato membro diverso da quello che ha rilasciato la patente di guida, lo Stato membro ospitante può applicare alla patente i periodi di validità amministrativa di cui al detto articolo rinnovando la patente di guida a partire da due anni dopo la data in cui il titolare ha acquisito la residenza normale nel suo territorio." Alla luce di tali disposizioni il Reale Decreto 818/2009, con il quale la Spagna ha recepito la Direttiva europea nel proprio ordinamento, prevede: la conversione (o "canje") obbligatoria delle patenti di guida con validità indefinita o con periodi di validità superiori a 15 anni per gli autisti del gruppo 1 o superiori a 5 anni per quelli del gruppo 2, entro due anni dalla data di ottenimento della residenza. Facciamo un esempio concreto: il cittadino italiano titolare di una patente di guida appartenente al gruppo 1 con una validità indefinita o superiore a 15 anni e con residenza legale in Spagna ottenuta il 6 giugno di 2014 dovrà rinnovare il suo permesso di guida a partire dal 6 giugno di 2016; la conversione consiste nel rilascio di una nuova patente spagnola recante i termini di validità europei.

La conversione facoltativa delle patenti di guida con validità fino a 15 anni, per gli autisti del gruppo 1 oppure fino a 5 anni per quelli del gruppo 2.

Facciamo un esempio concreto: il cittadino italiano residente in Spagna titolare di una patente di guida di categoria B con una validità di 10 anni non sarà obbligato ad effettuare alcuna conversione. Potrà farlo, qualora lo ritenga opportuno, rivolgendosi alla Jefatura Provincial de Tráfico della provincia di residenza oppure potrà conservare la patente italiana fino alla scadenza e sostituirla solo allora con la patente spagnola. Quali possono essere i vantaggi della conversione anticipata della patente? Diciamo che consistono sostanzialmente nell'evitare possibili inconvenienti o ritardi in sede di rilascio del duplicato per smarrimento, furto o distruzione, dovendo le autorità locali (nel caso in cui la patente italiana) procedere alle opportune verifiche presso gli uffici amministrativi competenti in Italia prima di poter rilasciare un nuovo documento. Per concludere va detto che si sono verificati casi in cui cittadini europei (italiani e non) residenti in Spagna, benché muniti di patente in corso di validità e non rientranti nelle categorie con obbligo di conversione, siano stati multati proprio per mancata conversione. Tali casi sono dovuti ad un'errata interpretazione ed applicazione della normativa vigente (sia della Direttiva europea che del Decreto attuativo della medesima) da parte delle autorità locali e sono chiaramente passibili di ricorso amministrativo.

Avv. Elena Oldani

Fonti:

www.dgt.es
 direttiva 2006/126/CE
 (19/01/2013)
 Reale Decreto 818/2009
www.consmadrid.esteri.it

Fiscalità delle Canarie



Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11403

Modifiche al regolamento del nuovo regime economico e fiscale (REF) delle Isole Canarie, entrato in vigore lo scorso gennaio con l'approvazione della Commissione europea per il periodo 2015-2020.

Tra le altre cose, il nuovo regolamento chiarisce come materializzare la Reserva de Inversiones Canaria (RIC) e dettaglia le modalità di controllo degli aiuti concessi.

Secondo il governo, questi aspetti miglioreranno la certezza giuridica del nuovo REF canario che include forti incentivi fiscali finalizzati alla creazione di occupazione e alla diversificazione produttiva della struttura economica della Comunità Autonoma. Le modifiche legislative introdotte nel nuovo REF erano necessarie per modificare alcune disposizioni del regolamento in vigore sugli incentivi fiscali in materia di imposizione indiretta, la Reserva para Inversiones en Canarias (RIC) e la Zona Especial Canaria (ZEC). In primo luogo, il nuovo regolamento chiarisce come materializzare la riserva per gli investimenti. Diversi articoli sono stati modificati per adeguarsi alla nuova regolamentazione giuridica: per esempio, la voce che parla degli investimenti specifici che contribuiscono al miglioramento e la tutela dell'ambiente.

Fra questi ultimi investimenti ci sono quelli realizzati in impianti e attrezzature per l'uso, per l'autoconsumo, di fonti di energie rinnovabili per la conversione in energia elettrica. D'altra parte, il nuovo regolamento precisa il contenuto della domanda che dovranno presentare le entità finanziarie che emettono strumenti

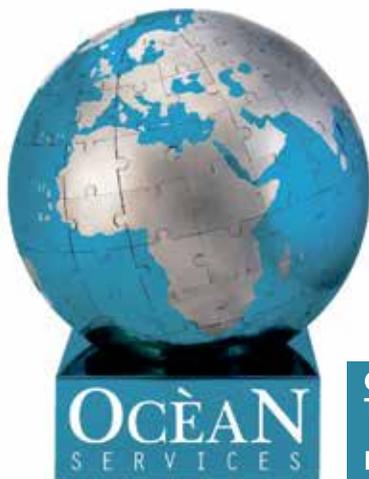
finanziari collegati alla RIC. Ci sono poi modifiche tecniche e procedurali in materia di regolamentazione della ZEC; tra cui la richiesta di autorizzazione preventiva che il Consiglio direttivo deve concedere per operare in questo regime. Vengono anche incorporate le regole per il controllo e il monitoraggio degli aiuti di Stato inclusi nel REF, per mandato da parte dell'Unione europea, compresa la necessità della corrispondente ripartizione delle stesse. Per quanto riguarda il massimale, l'importo della detrazione per gli investimenti in territori dell'Africa occidentale può arrivare fino ai 7,5 milioni di euro per impresa, secondo la Commissione europea.

Nuovo REF

Nel nuovo REF, entrato in vigore nel gennaio 2015, sono incentivati gli investimenti in imprese ZEC perché i loro partner possono applicare pienamente la deduzione per la doppia imposizione. Questo incentivo fiscale è migliorato anche al fine di creare posti di lavoro, in quanto consente alle imprese di agire senza restrizioni in tutto l'arcipelago, è aumentato il numero di attività che possono essere sviluppate e si aumentano i termini in cui si può sfruttare l'aliquota ridotta del 4%, legandoli direttamente alla creazione di occupazione.

D'altra parte, la Reserva para Inversiones en Canarias (RIC) è un incentivo fiscale per gli investimenti nelle isole a entità soggette all'imposta sul reddito delle società che abbiano stabilimenti nelle Canarie, i contribuenti IRPF con redditi da attività economiche nell'arcipelago o persone fisiche in territorio spagnolo che operino nelle isole Canarie attraverso una stabile organizzazione.

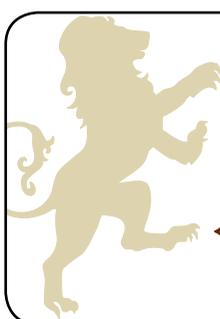
Sergio Moretti



Ocean Services e' una dinamica realtà che offre una vasta gamma di servizi e assistenza personalizzata per soddisfare le esigenze dei propri clienti

- trasporti da e per le isole canarie
- immobiliare (vendite ed affitti)
- gestione pratiche e documentazioni di assessoria
- gestioni e mantenimento immobili

Calle Granadilla, 1 - 38612 El Medano (Granadilla de Abona)
 Telefoni: Ufficio: +34 922 177235
 Sebastiano +34 642526372 / Giorgia +34 642531037
 Email: info@oceanservices.eu - Sito web: www.oceanservices.eu



ABOGADA CIVITA MASONE

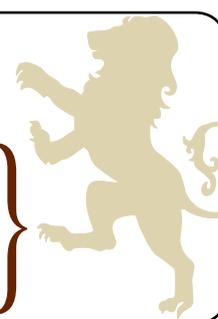
Despacho Juridico

TENERIFE

Calle Juan XXIII, 19 C.C. Don Antonio
Oficina n. 4 - 38650 Los Cristianos
Tel. +34 638671758
civita.masone@gmail.com

& Asociados

MILANO
ROMA
LONDON



Consiglio Generale del Notariato e ipoteche

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11374

Il Consiglio Generale del Notariato (CGN) e la Unione di Credito Immobiliare, hanno recentemente firmato un accordo di collaborazione che promuoverà la trasparenza e l'informazione nella contrattazione di prestiti ipotecari e che entrerà in vigore dal mese

di gennaio 2016.

Questo significa che si riconoscerà ai consumatori il diritto ad una maggiore protezione giuridica, sia nella fase precontrattuale che in quella successiva.

La maggiore protezione giuridica, che sarà determinata da una più ampia informazione e trasparenza, sarà caratterizzata anche dalla possibilità di vedersi

garantito il libero diritto di scelta del notaio, in qualunque fase.

Il Presidente del CGN ha affermato che questo programma darà maggiore benefici ad entrambe le parti interessate, giacché, mentre da un lato il consumatore sarà correttamente informato circa tutte le condizioni del prestito ipotecario e senza costi aggiuntivi, dall'altra l'ente

erogatore dovrà assicurarsi della corretta comprensione dell'offerta, riducendo così la casistica di problematiche che potrebbero sorgere in futuro, come per esempio quelle generate dalla famosa "Clausula Suelo".

I clienti dell'entità finanziaria riceveranno una chiave telematica che potranno consegnare al Notaio affinché questi possa accedere all'informazione precontrattuale, al fine di realizzare uno studio dei dati per poter suc-

cessivamente informare in modo corretto imparziale e gratuito il cliente stesso.

Infine lo stesso Notaio darà atto del compimento dei requisiti di trasparenza dell'informazione e della documentazione effettivamente posta a disposizione del cliente. Si apre quindi una nuova fase nella quale il consumatore viene coinvolto finalmente nella fase decisionale nel modo più corretto.

Avvocato Civita Masone

Aprire una Società alle Canarie

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11372

La procedura per costituire una SL (il corrispondente della nostra SRL) alle Canarie, è la seguente:

Acquisizione del certificato relativo alla denominazione sociale, dal quale risulti che la denominazione scelta per la società è disponibile. Tale adempimento può essere realizzato online attraverso il sito web del registro delle imprese centrale ("Registro Mercantil Central");

Se la costituzione si realizza mediante conferimenti in denaro, il capitale sociale dovrà essere depositato in un conto corrente bancario aperto, provvisoriamente e con questo unico scopo, a nome della società. La banca rilascerà una ricevuta del versamento che dovrà essere consegnata al notaio unitamente al certificato relativo alla denominazione sociale;

Stipula di atto pubblico notarile di costituzione. L'atto dovrà essere stipulato da tutti i soci fondatori, eventualmente anche a mezzo di procuratori, e dovrà contenere i

seguenti elementi essenziali:

- Identità del socio o dei soci fondatori. Qualora alcuno dei soci sia straniero non residente in Spagna, questi dovrà procurarsi previamente il Numero di Identità degli Stranieri (NIE) seguendo le istruzioni disponibili sul sito del Ministero degli Interni;
- L'espressione della volontà di costituire una SL;
- L'indicazione dei conferimenti di ogni socio e del corrispondente numero di partecipazioni sociali;
- Lo statuto sociale;
- Il modello di amministrazione, se amministratore unico o consiglio di amministrazione;
- La menzione dell'identità degli amministratori e dei rappresentanti della società. Nel caso in cui sia designata quale amministratore un'altra società, dovrà essere designata la persona fisica che la rappresenti nell'esercizio di tali funzioni di fronte ai terzi.

Acquisizione del Codice Fiscale (Numero de Identificación Fiscal - NIF) provvisorio assegnato dall'amministrazione fiscale (AEAT). Al riguardo si segnala che dal 3-12-2010, la costituzione di società è esente da imposte.

Iscrizione al Registro delle Imprese ("Registro Mercantil") della sede legale nel termine di 2 mesi dalla stipula dell'atto e pubblicazione nel Bollettino Ufficiale del Registro delle Imprese ("Boletín Oficial del Registro Mercantil" - BORME).

Comunicazione di inizio attività ("declaración de alta censal") e richiesta del Codice Fiscale (NIF) definitivo mediante presentazione del modello 036 all'Amministrazione Fiscale (AEAT). Comunicazione ai fini dell'applicazione dell'Imposta sulle Attività Economiche ("declaración de alta al Impuesto de Actividades Económicas - IAE") attraverso la presentazione del modello 840 e, se del caso, del modello 848 all'AEAT.

Vidimazione dei libri contabili e sociali presso il Registro delle Imprese della sede legale della società. I libri contabili obbligatori per una SL sono quello degli inventari e dei conti annuali nonché il libro giornale. Sono invece libri sociali quello dei soci e quello delle deliberazioni. Inoltre, nel caso di società unipersonale andrà tenuto anche il libro dei contratti con il socio unico. La legge sul sostegno all'impre-

Vuoi un bagno NUOVO?

Sostituisco i vecchi tubi in ferro con tubi in plastica con polifusore
Cambio la vasca da bagno con piatto doccia
Cabine armadio con antescorrevoli
Tinteggiatura e lavori particolari



Tel +34 - 628 942 936
boris.reformart@gmail.com

ditorialità ("Ley de Emprendedores") prevede la vidimazione telematica dei libri che vengano presentati su supporto elettronico presso il competente Registro delle Imprese nel termine di quattro mesi dalla data di chiusura dell'esercizio.

La società è operativa sin dalla data di costituzione e, se costituita con socio unico, in tutta la corrispondenza e nei rapporti con soggetti terzi dovrà essere indicato che si tratta di una SLU, pena la responsabilità patrimoniale dei soci relativamente alle obbligazioni assunte dalla

società.

Renato Spizzichino
DOTTORE COMMERCIALISTA
consulenza fiscale e investimenti
Gran Canaria
Edificio Mercurio,
Torre II, piano 2, porta J
Avenida de Tirajana - 35100
Playa del Ingles - Maspalomas
Tenerife
Calle la Hoya, 26
38400 Puerto de La Cruz
mobile +34 673 724020
ufficio +34 928 765249
Email: renatospizzichino@gmail.com
skype: Renato Spizzichino



Renato Spizzichino

dottore commercialista
consulenza fiscale e investimenti

mobile: +34 673 724020
email: renatospizzichino@gmail.com
skype: Renato Spizzichino

www.canarietaxconsulting.com

Calle la Hoya, 26
38400 Puerto de la Cruz
Tenerife

WWW.LEGGOTENERIFE.COM


Curiosità culinarie...

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11370

Si sa che a convincere la regina Isabella di Castiglia a finanziare il viaggio di Cristoforo Colombo, alla ricerca di una nuova via di comunicazione con l'Oriente, fu il desiderio di potersi rifornire direttamente alla fonte delle preziose spezie, evitando così l'immane salasso economico imposto dalle città che ne avevano il monopolio commerciale (prima fra tutte, Venezia).

Quando Colombo arrivò in America, non trovò neppure l'ombra delle spezie che cercava: ma in compenso ne scoprì altre, insieme a nuovi prodotti che avrebbero modificato irreversibilmente la dieta dell'Europa, dell'Asia e dell'Africa. In effetti, lo scambio fra Vecchio e Nuovo Mondo fu reciproco. L'America si vide recapitare semi di ortaggi vari, piselli, lenticchie, fave, grano, orzo, segale, miglio, e poi polli, pecore, maiali, cavalli, mucche dall'Europa; soia, riso, canna da zucchero, banane e agrumi dall'Asia; caffè (originario della

regione del Caffa, in Etiopia) e palme da cocco dall'Africa. Tra i vegetali di provenienza americana alcuni si sono acclimatati in Africa, come la manioca, l'ananas, l'arachide; altri in Europa, come le fragole, il lampone, il pomodoro, il peperone e il peperoncino, la zucca, il girasole, la patata, i fagioli, il mais. Proprio il mais è un alimento che si è conquistato da subito un grande successo. Il suo gusto dolciastro e i mille impasti possibili (dalle tortillas alla polenta) hanno sfamato generazioni di europei. Curiosamente, nel nostro Paese, il suo nome originario fu per lunghissimo tempo ignorato, e il cereale si guadagnò l'appellativo di "grano turco", probabilmente perché all'inizio scaricato da navi che commerciavano con vari porti del Mediterraneo e provenivano da Oriente. Forse una simile confusione fu fatta anche dagli inglesi per quanto riguarda il tacchino (di origine messicana), chiamato impropriamente turkey. In Italia il tacchino fu battezzato originariamente "gallo d'India", e in Germania "galina indiana", a causa del ben noto errore di Colombo che non sapeva di aver scoperto un nuovo continente, credendo di essere sbarcato nelle Indie.

preso dal web



HAMBURGER gourmet
Feel
 tenerife

Hamburger and Gourmet

LOS CRISTIANOS (TENERIFE)
 C. ROQUE DE JAMA 2-5
 EDIFICIO GARAJONAY II
 INFO E RESERVAS 922 172 767

4 COSE che ti SUCCEDONO se mangi AVOCADO

L'Avocado è uno stupefacente alimento da consumare per il benessere del proprio CUORE.

E' definito non a caso il cibo SALVA CUORE per eccellenza.

Ecco 4 cose che tu succedono se consumi l'AVOCADO giornalmente:

RIDUCI I RISCHI DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI: Le malattie cardiache sono al primo posto negli U.S.A. come causa di mortalità. Gli avocado sono risultati efficaci per il SISTEMA CARDIOVASCOLARE grazie al basso contenuto di grassi saturi e all'alto contenuto di grassi insaturi. Il mix di potassio e luteina, unitamente agli antiossidanti presenti in quantità, prevengono l'infiammazione e l'ossidazione delle vene.

MANTIENI IL TUO PESO IN MODO SEMPLICE: Sembra incredibile mangiare grassi per ridurre grassi ma è ciò che accade mangiando avocado. La sensazione di sazietà che ne deriva infatti riduce il desiderio di ab-

buffarsi su altri cibi e l'alto contenuto in fibre è ottimo per il transito intestinale.

RIDUCI IL RISCHIO DI MALATTIE CANCEROGENE: L'avocado contiene sostanze fitochimiche che prevengono il CANCRO, inclusa la xantophylla luteina che, è comprovato, riduce il rischio di CANCRO ORALE, AL SENO e ALLA PROSTATA. Pare inoltre, ma devono essere effettuati ancora molti studi, che questo incredibile frutto abbia effetti contrastanti la leucemia mieloide.

PROTEGGI LA TUA PELLE E LA TUA VISTA DALL'INVECCHIAMENTO: Grazie all'alto contenuto di carotenoidi che prevengono il decadimento organico, il declino della vista

e combattono i danni dei raggi UV sulla pelle, l'avocado è un ottimo alleato per affrontare gli anni che avanzano.

E infine, non trovate che sia DELIZIOSO? Potete consumarlo da solo o ridotto a una morbida crema con una spruzzata di lime, per una vigorosa colazione o uno spuntino insolito. Le ricette si sprecano!

E se proprio volete sbizzarrirvi fuori della cucina, una crema per il viso a base di avocado vi regalerà una pelle luminosa e morbidissima.

Ilaria Vitali

<http://lamalinformacion.altervista.org>



Torrijas (dolcetto tipico canario)



Ingredienti:

- Un filone di pane del giorno precedente;
- scorza di limone;
- un ramo di cannella;
- un pezzo di stecca di vaniglia;
- latte;
- 2 uova;
- zucchero a velo e cannella in polvere

Preparazione:

Tagliamo il pane in fette dello spessore di un dito, facciamo scaldare il latte con la scorza del limone, la cannella e la vaniglia fino all'ebollizione, poi imbeviamo le fette di

pane nel latte caldo e lasciamole in un piatto qualche minuto che si insaporiscano bene. Prepariamo le uova sbattute per immergere le fette di pane e latte, e le facciamo friggere in una padella con abbondante olio di oliva leggero e bollente, rigirando di tanto in tanto, che si dorino e non si brucino. Sgoccioliamo bene le fette di pane fritte e dorate su di una carta assorbente, poi le posizioniamo su di un piatto grande o un vassoio e le cospargiamo di zucchero a velo con della cannella in polvere. Ecco pronta la merenda ideale per i bambini...

Un risotto interessante? Carbonara di mare con sepioline!



Ingredienti:

- 350 gr. di riso Carnaroli
- Brodo vegetale leggero
- 50 gr. Burro
- 150 gr. Grana grattugiato
- 350 gr. di sepioline pulite tenere, le nostrane!
- 3 uova

Preparazione:

Preparare un risotto tostato dapprima il riso in olio buono, poi cuocerlo girandolo pochissimo e non sbattendolo come fanno in tanti... a parte bollentare per 2 minuti le sepioline, scolarle e raffreddarle, poi tagliarle a strisce finissime... ora in una padella con poco olio saltarle per 5 minuti e spruzzate di vino bianco.

In una capiente ciotola, rompete le uova, solo il rosso, il bianco tenetelo per fare altro...

Nel rosso mettete metà del grana grattugiato, un'abbondante impepata dal mulinello e girate rendendo fluida la crema con poco brodo, unendo metà delle sepioline...

A fine cottura mantecate il risotto con il burro ed il restante formaggio e la seconda metà di sepioline...

Servire il risotto nel piatto e che sia bello fluido e non un mappazzone... sopra ogni piatto dividete la crema di uova e grana con sepioline ed ancora una spolverata di pepe rigorosamente dal mulinello!!!

RODANTE

Solo a LA BOTTEGA del Camisón trovi qualità, cortesia e convenienza!

*Lo staff de "La Bottega"
augura a tutti i clienti
un Sereno 2016!
(...ci stiamo già preparando
per il Carnevale...)*



Av. A. Domínguez - El Camisón - Local 53 - Playa de las Américas Tel. 922 795 240 - Orario continuato 9.30 - 19.30 - Domenica chiuso - www.labottegatenerife.com

La ricetta perfetta: LA CREMA CATALANA

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11366

Ho pensato molto a cosa potevo mai proporre dopo i bagordi natalizi. Io, che detesto i dolci "light" (ma...esistono??) e ancora di più quelli del riciclo tipo, ohibò, il tiramisù con il panettone avanzato.

Uffa Bina, per Gennaio non possiamo soprassedere? Eh no, non soprassediamo. Allora ho deciso di regalarvi un'altra ricetta perfetta, come quella della Torta Paradiso del mese scorso: una perfetta Crema Catalana. Alla fine è il mio dessert preferito. Quello che ordino sempre al ristorante, quando c'è. E che puntualmente mi provoca una delusione cocente e rabbiosa. Creme senza sapore, troppo sode o troppo bavose, molte volte tirate fuori dal frigo già caramellate e servite fredde, altre volte (orrore) tirate fuori dal frigo già caramellate e scaldate al microonde. Una volta mi hanno perfino propinato, nel classico tegamino di coccio, una crema al mascarpone coperta da un mucchietto di cristalli enormi e durissimi di zucchero di canna grezzo, semplicemente bruciacchiati.

Per me è una specie di tradimento, perché essendo molto esigente in fatto di dolci non ordino mai il dessert se non ho gradito la cena (difficilmente una pessima cucina sa realizzare un ottimo dolce), oppure se mi accorgo che tutto è di produzione industriale, come purtroppo accade sempre più spesso. In fondo perché tranquigliare ulteriori grassi e zuccheri se non ne vale davvero la pena?

LA CREMA CATALANA

- 6 tuorli
- 200 gr di zucchero
- 500 ml di latte (fresco intero se vogliamo esagerare)

- 40 gr di amido di mais (la maizena, insomma)
- una stecca di cannella
- la buccia di un'arancia
- i semi di un baccello di vaniglia (o 2 gr di vaniglia in polvere o un cucchiaino di estratto)
- zucchero di canna fine chiaro per caramellare

Si procede come per la crema pasticciera. Si porta a bollire il latte con la stecca di cannella, la buccia dell'arancia (solo la parte esterna mi raccomando, quella bianca è amara!) e la vaniglia (non buttate via il baccello vuoto, mettetelo in un barattolo di zucchero; otterrete uno stupendo zucchero vanigliato). Si lascia intiepidire.

In una ciotola si montano leggermente i tuorli con lo zucchero, si unisce l'amido e si mescola bene. Si filtra il latte con un colino per togliere la buccia d'arancia e la cannella e si versa sul composto di uova, prima una piccola parte per stemperare e poi il resto. Si rimette tutto nel pentolino e si porta nuovamente a bollire su fiamma bassa, si prosegue la cottura per 8-10 minuti, sempre mescolando con una frustina facendo, come i pasticceri veri, il movimento per disegnare un 8. Versiamo ora la crema nei tegamini di coccio, o nelle cocottes di ceramica, o negli stampini di alluminio...facciamola raffreddare fino alla temperatura ambiente e poi a rassodare in frigo.

A proposito del raffreddamento... come ci insegnano in qualunque corso per manipolatori di alimenti, i batteri si riproducono in modo più veloce in un ambiente a loro favorevole, caratterizzato da alcuni fattori come umidità, PH, presenza o meno di ossigeno e...temperatura! Tra 0° e 4°, cioè la temperatura di conservazione del frigo, la crescita batterica è rallentata e un alimento conservato a que-

ste temperature mantiene più a lungo le sue caratteristiche. Sotto gli 0° i batteri sopravvivono, ma la riproduzione è impossibile. Orunque, bisogna fare in modo di guastare VELOCEMENTE il festino ai goderecci batteri, portando la nostra crema alla temperatura di 10° nel modo più rapido possibile. Possiamo arrangiarci mettendo il pentolino della crema in un contenitore pieno di ghiaccio, mescolandola in continuazione. Oppure mettere nel contenitore con il ghiaccio direttamente gli stampini prima di trasferirli in frigo. O infine fare come faccio spesso io quando il consumo è strettamente personale: me ne frego e confido nella divina provvidenza.

Lezioncina finita. Al momento dell'utilizzo bisogna cospargere con uno zucchero di canna il più fine che si riesce a trovare, in uno strato fitto e uniforme ma sottile, e caramellare lentamente con l'apposito bruciatore (che si trova ormai in qualunque negozio di casalinghi e in mancanza va bene il grill del forno) tenuto a debita distanza: lo zucchero deve sciogliersi e caramellare, non bruciare! Buon Gennaio a tutti voi!

Silvia Colombini

Formiche in cucina?

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11368

Arrivano le formiche e ti invadono casa soprattutto la cucina? Non usare prodotti chimici che possono avvelenare gli alimenti e sono molto inquinanti. Ci sono sistemi naturali ma molto efficaci per debellare le fastidiose bestiole, che poi qui nelle Isole in genere sono molto piccole e velocissime...

Sicuramente vi sarà già capitato di trovarne qualcuna sulla soglia della finestra o sul pavimento della cucina: è questo il luogo della casa in cui è più facile scovarle. Le formiche possiedono infatti un olfatto molto sviluppato che permette loro di individuare facilmente miele, zucchero, biscotti e altri alimenti che in genere conserviamo nella dispensa della cucina. Se siete così fortunati da individuare dove si trova il formicaio (in genere basta seguire la "fila indiana" che formano) basta metterci



Foto da it.wikihow.com



sopra peperoncino, chiodi di garofano, cannella e paprika, le formiche sono molto sensibili agli aromi e odori forti e se ne andranno da sole. Poi laviamo il pavimento della cucina e della terrazza con acqua, aceto bianco e olio essenziale di limone, questa miscela oltre che a profumare l'ambiente farà disgustare le formiche, potete lavare anche porte e finestre con lo stesso miscuglio. Nel davanzale delle finestre più valicate dalle formiche mettete dei vasi di piante di menta, altra essenza che loro odiano, ed infine per la terrazza e/o il giardino invasi dai fastidiosi insetti provate con il caffè, o in chicchi oppure i fondi usati, sparpagliateli sulla terra e sui vasi (tra l'altro fa anche bene alle piante come nutriente).

Bina Binella

cybergol
Cafe

Condividiamo la stessa passione

AV. SANTIAGO PUIG N°5 - PLAYA DE LAS AMERICAS - TEL.642 823 137

COCKTAIL BAR

WWW.LEGGOTENERIFE.COM

Natale Riciclato

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11364

Il progetto ha messo in opera nella piazza di Las Adelfas nel paese di San Andres, per le feste di Natale, decorazioni totalmente fatte con materiali riciclati, specialmente tappi e bottiglie in plastica.

Tutti i partecipanti hanno raccolto appunto materiali plastici che normalmente vengono buttati nell'immondizia, e assieme agli organizzatori hanno potuto partecipare a dei laboratori manuali per la creazione di vari oggetti per la decorazio-

ne natalizia di questa bella piazza. Laboratorio artigianale molto ben preparato soprattutto per i bambini, per stimolare l'inventiva e la manualità personale e soprattutto per sensibilizzare sulla raccolta differenziata e il riciclo dei materiali. Tutta l'organizzazione e lo svolgimento della stessa è stato messo in atto da parte di un ragazzo italiano, Alessandro Ferrato. La conclusione di queste giornate lavorative è stato un magnifico albero di Natale interamente costruito con bottiglie e tappi di plastica.

Complimenti all'esecutore del progetto, soprattutto complimenti a tutta la popolazione che ne ha preso parte.

Bianca Leonardi



Aumentano del 15% i senza tetto nella capitale

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11362

Circa 150 dormono nell'Albergue o nei tre centri della Caritas e una cinquantina dorme addirittura per strada o nei barrancos, o comunque dove capita.

Per la maggior parte sono persone normali che si trovano in un processo di destrutturazione familiare dovuto alla disoccupazione. Si parla di un totale di 900 o 1.000 persone nel corso di un anno, che si concentrano a Santa Cruz de Tenerife perché è l'unica località dell'isola che conta un Centro Municipal de Acogida, oltre ai tre suddetti centri Caritas. La Caritas dispone



Foto da deru1.blogspot.com

di altri due centri a Granadilla e Puerto de la Cruz, ognuno con 18 posti letto.

A Los Cristianos ci sono quasi 80 persone che vivono per strada e non c'è un posto dove metterle, nonostante l'aiuto del Comune e il lavoro dei volontari a El Fraile. Sicuramente oggi almeno mille persone dormono per strada nella provincia di Santa Cruz de Tenerife, e certamente altrettante nell'altra provincia.

La crisi ha buttato un sacco di gente let-

teralmente per strada. La maggior parte sono uomini che, dopo aver perso il lavoro, si sono dedicati al vizio del gioco e all'alcol. La prima drammatica conseguenza è stata la destrutturazione della famiglia.

Molti sono crollati per la perdita dell'abitazione, in seguito ad uno sfratto o ad un'ipoteca non pagata, e molti vengono dall'estero e molti di questi sono irregolari.

dalla Redazione

La strategia turistica di Arona fino al 2019

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11360

Intanto è prevista per il giugno 2017 una grande parata gay, Arona Pride, che aspira a diventare un appuntamento internazionale di primo piano. La data è stata scelta per mitigare gli effetti del momento di bassa stagione negli alberghi, e oltretutto non si può voltare le spalle a questo segmento turistico che vale il 15% del mercato globale. La manifestazione e il comune di Arona si promuoveranno nel padiglione gay della Fiera Internazionale del turismo del 2017. Sono ad un punto avanzato le trattative per organizzare un campionato europeo di beach-volley nel 2016 e una prova di surf valida per il campionato del mondo. Per adesso in Arona il mercato del surf è minimo, quindi si può agire per farlo diventare interessante. Un'altra delle novità sarà un Festival delle capacità, che porterà sull'isola le persone diversamente abili che si sono convertite in referenti di spicco nei rispettivi ambiti professionali. Il tutto in due giornate, con conferenze, mostre e dibattiti. Verranno rinforzati alcuni appuntamenti tradizionali, come l'Arona Summer Festival, che durerà una settimana per celebrare parallelamente varie atti-



vità culturali. Verrà mantenuto il Folk-Fest, con alcune novità: l'apertura sarà a Los Cristianos e la chiusura a Las Galletas, dove si pensa di organizzare una mostra di fiori simile a quella che viene fatta durante le feste di maggio al parco García Sanabria. L'Ayuntamiento vuole anche pubblicizzarsi su tutti gli aerei di Iberia, Vueling e Iberia Express che volano a Tenerife. Gli imprenditori apprezzano i propositi del nuovo consiglio comunale, ma attendono il concretizzarsi degli accordi per gli eventi proposti. Il presidente dell'organizzazione degli albergatori (Ashotel), vorrebbe che gli eventi venissero organizzati da imprenditori privati, che si assumano i rischi d'impresa, guadagnando o perdendo a seconda del successo delle iniziative. Non si ricominci a riempire di soldi pubblici ogni idiota che arriva qui con un progetto sotto il braccio di celebrare un concerto in agosto, perché non serve a nulla.

dalla Redazione

PUNTA SUL SETTORE DEL FUTURO !

AFFIDATI A PIZZA NEWS SCHOOL



Maurizio Lapietra



**Farina, acqua, lievito,
olio, sale e conoscenza ...**

**Il mestiere
è servito !**



Antonio Benetazzo

Specializzazione e di Perfezionamento nell'Arte della Pizza

Tecniche base di come ottenere un impasto più digeribile con due processi importanti: la maturazione e la lievitazione. Si spiegheranno i tempi e come comportarsi con i vari tipi di farine e il loro rinforzo con il lievito madre o naturale per essere un pizzaiolo completo. Corso della durata di 8 ore dove i maestri vi guideranno passo passo con nozioni di teoria e pratica



Per informazioni:

Istruttore Antonio Benetazzo: Tel.627 087 618

Istruttore Maurizio La Pietra: Tel.636 792 253

Martedì 26 gennaio ore 9.00 - Martedì 2 febbraio ore 9.00

METTITI ALLA PROVA CON IL TEST DI LEGGO TENERIFE

SIAMO NEL POSTO GIUSTO AL MOMENTO GIUSTO?

Vi siete trasferiti da tempo alle Canarie:

- siete coerenti con il vostro status? (condizione, situazione)
- siete onesti con voi stessi? con il vostro modus operandi? (modo di operare, modo di essere)
- quali insicurezze conoscete e quali vi nascondete?
- quante possibilità avete di vivere futuri felici?



Abbiamo affidato al **dott. Enrico Rolla** psicologo dell'istituto WATSON di Torino la stesura di una serie di domande con 4 risposte variabili, dove infine dovete sommare un punteggio da confrontare con una delle 5 valutazioni (presenti a pag.29). Naturalmente questo test è ben lontano da una definizione precisa dello stato delle cose, ma può aiutarvi a comprendere e capire SE SIETE NEL POSTO GIUSTO AL MOMENTO GIUSTO!

Enrico Rolla - psicologo e psicoterapeuta, fondatore e direttore dell'Istituto Watson, centro di terapia Cognitivo Comportamentale e scuola di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale, nonché autore di libri quali: "Piacersi non piacere", "Ricomincia da te", "Così non mi piaccio"...

COME FARE IL TEST:

Leggete le domande dalla 1 alla 18 e cerciate UNA SOLA RISPOSTA tra quelle proposte (A, B, C o D) di TUTTE le domande.

Se nessuna delle risposte vi soddisfa cerciate quella più vicina alla vostra realtà. (Ad esempio per la domanda 1- se siete alle Canarie perché avete ereditato una casa potete scegliere la risposta A)

Alla fine sommate il punteggio di ogni risposta che avete scelto e cerciate, andando a leggere i punti nello schemino a lato. Aggiungete poi anche i punti della casella "Bonus".

- 1) **Il tuo trasferimento alle Canarie è derivato soprattutto da**
 - A) motivi economici
 - B) motivi di salute
 - C) motivi di legame familiare o di amicizia
 - D) motivi sociali
- 2) **Quante amicizie nuove hai instaurato da quando sei alle Canarie?**
 - A) una alla settimana
 - B) una al mese
 - C) una all'anno
 - D) nessuna
- 3) **Quante volte hai desiderato di ritornare dove vivevi?**
 - A) mai
 - B) una volta all'anno
 - C) una volta al mese
 - D) ogni giorno
- 4) **Quante ore al giorno leggi? (libri, giornali, internet)**
 - A) fino a 30 minuti al giorno
 - B) fino ad un'ora al giorno
 - C) fino alle tre ore
 - D) oltre le tre ore
- 5) **Hai hobbies? (cucina, scrittura, pittura, ginnastica, bricolage, volontariato, ecc)**
 - A) nessuno
 - B) un hobby
 - C) più di un hobby
 - D) sto ancora cercando il mio hobby ideale
- 6) **a quanto ammonta il tuo conto in banca?**
 - A) fino a 5000 euro
 - B) da 5000 a 10000 euro
 - C) da 10000 euro in su
 - D) meno di 5000 euro

- 7) **le tue condizioni fisiche sono**
 - A) ottime, sia la salute che le condizioni fisiche
 - B) buone sulla media
 - C) alcuni problemi di salute e fuori forma, ma tutto sotto controllo
 - D) ho bisogno di continue cure e/o diagnosi
- 8) **con quali di questi modelli di carattere ti rispecchi di più?**
 - A) timido, introverso, titubante
 - B) non rimando la ricerca di soluzioni ad eventuali problemi
 - C) cerco di vivere una vita di routine
 - D) sono spavaldo
- 9) **come ti alimenti?**
 - A) sono abbastanza attento alla dieta e qualità dei cibi
 - B) sono costretto a seguire una dieta precisa
 - C) non mi pongo limiti nell'alimentazione ma senza esagerare
 - D) mangio molto senza considerazione
- 10) **come è cambiata la tua alimentazione da quando sei alle Canarie?**
 - A) mangio meno di prima
 - B) mangio più di prima
 - C) mangio nella stessa misura di prima
 - D) non sopporto il cibo locale
- 11) **come ti muovi principalmente nelle isole?**
 - A) il più possibile a piedi o in bicicletta
 - B) uso la macchina
 - C) non mi muovo molto
 - D) uso principalmente i mezzi pubblici
- 12) **come vivi le vicende sociali del paese che hai lasciato?**
 - A) con attenzione e critica
 - B) non mi interessano
 - C) mi interessa a qualche aspetto
 - D) mi interessa molto confrontarle con quelle che vivo ora alle canarie
- 13) **Quando sorgono problemi grandi, seri e apparentemente ingestibili cosa fai?**
 - A) devo risolverli assolutamente e da solo
 - B) mi pento di essermi trasferito nelle Canarie
 - C) cerco aiuto per risolverli
 - D) cerco di scaricarne la colpa su altri
- 14) **come consideri la tua scelta di esserti trasferito?**
 - A) assolutamente positiva e propositiva
 - B) mi aspettavo più cose positive ma va bene così
 - C) sono ancora in una fase di "limbo" valutativo
 - D) niente di sconvolgente
- 15) **come vivi la tua vita nell'isola?**
 - A) mi adegua abbastanza bene
 - B) ho alcune difficoltà di ambientazione
 - C) mi trovo inadeguato
 - D) ho cambiato molte mie abitudini senza affanno
- 16) **quale forma d'arte preferisci?**
 - A) pittura
 - B) letteratura
 - C) musica
 - D) nessuna
- 17) **quale futuro aspetto delle Canarie ti inquieterebbe di più?**
 - A) eruzione vulcanica
 - B) le "bombe d'acqua"
 - C) la paura di un abbassamento della sicurezza
 - D) il timore di essere truffato
- 18) **quale sensazione vivevi, e che ora ti manca principalmente del tuo paese di origine? (come nostalgia)**
 - A) Le stagioni
 - B) la scenografia di certe feste come il Natale
 - C) l'architettura storica del mio paese di origine
 - D) la vastità di interazioni, che solo il territorio dove sono vissuto tanti anni, mi davano



SCHEMINO PUNTEGGIO - PRIMA SOMMA

Somma i punti delle risposte cerciate che hai dato

- Domanda 1) A = 2 - B = 4 - C = 3 - D = 1
 Domanda 2) A = 1 - B = 4 - C = 2 - D = 0
 Domanda 3) A = 3 - B = 4 - C = 2 - D = 0
 Domanda 4) A = 1 - B = 3 - C = 4 - D = 2
 Domanda 5) A = 0 - B = 2 - C = 4 - D = 3
 Domanda 6) A = 1 - B = 2 - C = 4 - D = 0
 Domanda 7) A = 4 - B = 3 - C = 2 - D = 1
 Domanda 8) A = 1 - B = 2 - C = 2 - D = 3
 Domanda 9) A = 4 - B = 2 - C = 3 - D = 0
 Domanda 10) A = 3 - B = 1 - C = 3 - D = 0
 Domanda 11) A = 3 - B = 2 - C = 1 - D = 3
 Domanda 12) A = 4 - B = 0 - C = 3 - D = 2
 Domanda 13) A = 2 - B = 1 - C = 3 - D = 0
 Domanda 14) A = 4 - B = 3 - C = 1 - D = 2
 Domanda 15) A = 3 - B = 2 - C = 1 - D = 4
 Domanda 16) A = 2 - B = 4 - C = 3 - D = 0
 Domanda 17) A = 2 - B = 2 - C = 1 - D = 1
 Domanda 18) **ATTENZIONE** i punti di queste risposte sono da sottrarre!
 A = sottrai 3 - B = sottrai 2 - C = sottrai 1 - D = sottrai 4
- 1° TOTALE _____

PUNTI "BONUS" da AGGIUNGERE al 1° TOTALE:

Se parli abbastanza bene la lingua locale = aggiungi 5 punti
 Se parli abbastanza bene la lingua inglese = aggiungi 3 punti (se le conosci tutte e due = aggiungi 8)
 Se scrivi e leggi abbastanza bene la lingua locale = aggiungi 3 punti
 Se scrivi e leggi abbastanza bene la lingua inglese = aggiungi 2 punti (se le scrivi e leggi tutte e due = aggiungi 5 punti)

Da quanti anni sei alle Canarie? (per almeno sei mesi l'anno) = aggiungi 1 punto OGNI ANNO
 Se hai un lavoro stabile = aggiungi 5 punti
 Se hai un lavoro non stabile = aggiungi 2 punti

TOTALE dei "Bonus" _____

TOTALE COMPLESSIVO
 (1° totale delle domande + totale dei "bonus")

TOTALE generale _____

Adesso, per la valutazione delle tue risposte, vai a pagina 29 e confronta il punteggio TOTALE generale con le valutazioni.

a cura della Redazione

Proprietà medicinali del Reishi, Shiitake, Maitake



Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11354

La micoterapia è una disciplina naturale ancora poco conosciuta in occidente, mentre in Cina e Giappone sono secoli che si utilizza. I funghi Shiitake e Maitake si utilizzano per aumentare il sistema immunitario e per allungare la vita!

Le prime scritture su questi funghi risalgono alla dinastia Song, quando i medici li ricettavano come alimento o come medicina imprescindibile per curare il fegato, l'apparato respiratorio e la circolazione.

Il tratto che accomuna i funghi medicinali è la loro capacità di regolare la risposta immunitaria, tutti rinforzano le difese dell'organismo nei confronti di agenti patogeni, inclusa la proliferazione di cellule cancerose.

Ognuno di questi rimedi esercita poi azioni mirate che possono contribuire a migliorare specifiche condizioni di salute.

Il **MAITAKE** (*Grifola frondosa*) contiene lentionine con proprietà antiaggreganti la quale aiuta a prevenire la formazione di coaguli responsabili di molti problemi circolatori, quali apparizioni di trombosi, ipertensione e infarto.

Il **Maitake** aiuta anche a tenere sotto controllo il peso corporeo e a dimagrire, perché favorisce la conversione degli alimenti introdotti in energia, riducendo quindi la formazione di adipe, nonché a contrastare quelle patologie spesso legate a sovrappeso e obesità, tra cui il diabete, in quanto migliora la sensibilità all'insulina ottimizzando il metabolismo del glucosio. Inoltre riequilibra la dislipidemia (alterata concentrazione di lipidi nel sangue), regolando il colesterolo HDL e arginando l'accumulo di grasso nel fegato (steatosi epatica). Sotto il profilo nutrizionale, il **Maitake** contiene ergosterolo (precursore della vitamina D), vitamine del gruppo B, magnesio, potassio, calcio e acidi grassi poliinsaturi.

Lo **SHIITAKE** (*Lentinus edobes*), possiede un effetto antivirale, antibatterico e antiparassitario, stimola il sistema immunitario, protegge il fegato dalle tossine e possiede un'attività contro la mutazione genetica, infine è un protettore cardiovascolare. In particolare dallo **Shiitake** è stato isolato il lentinano che è un betaglucano (carboidrato ad alto peso molecolare, costituito dall'aggregazione di zuccheri semplici) in grado di sollecitare i macrofagi, i linfociti T e le cellule killer, ovvero quei tipi di globuli bianchi deputati a riconoscere e

DISTRUGGERE elementi potenzialmente dannosi per il nostro organismo, questo processo inibisce la proliferazione delle cellule cancerose. Inoltre questo fungo è utile nell'abbassare il colesterolo e prevenire aterosclerosi, combatte alcune infezioni fungine, come quelle provocate da *Candida albicans*, ha un effetto prebiotico, cioè promuove nell'intestino la formazione di una flora batterica "buona", contrasta la carie, grazie al potere germicida nei confronti delle specie di streptococco che si annidano nella placca dentale, e aiuta nelle situazioni di sovraccarico fisico e psichico. Dal punto di vista nutrizionale possiede aminoacidi essenziali, minerali (potassio, calcio, magnesio, manganese, ferro, rame, zinco) vitamine del gruppo B ed ergosterolo (precursore della vitamina D).

Il **REISHI** (*Ganoderma lucidum*) o fungo dell'immortalità, in quanto non è azzardato affermare che questo fungo orientale sia il rimedio naturale dalle mille virtù, come sostengono gli esperti di micoterapia.

I suoi principi attivi (betaglucani e ganoderici), conferiscono al **Reishi** una significativa attività nei seguenti ambiti:

- antinfiammatorio
- adattogeno contro lo stress, fatica, debolezza e stanchezza



Herbolario Enebro

Cuidamos tu salud



- Naturopatia
- Nutrizionista
- Estetica
- Terapeuta
- Personal trainer
- Reiki
- Trattamento di ringiovanimento
- Osteopata

Laura Nardi
 Nutrizionista e Naturopata

Av. Santa Cruz, 58 - Local 5 - **San Isidro**
 E-mail: amatilaura3@gmail.com - Tel. 922 390 732
 Seguici su Facebook: Herbolario Enebro

-protezione del fegato, riequilibrio della pressione sanguigna, controllo della glicemia, antiossidante, antibatterico antifungino, antivirale (verso il virus dell'influenza e dell'herpes), diminuzione nell'organismo di allergie e malattie autoimmuni. Sembra non esista praticamente alcuna circostanza in cui il *Ganoderma lucidum*, ossia il **Reishi**, non possa risultare d'aiuto, perciò il nome di "fungo dell'immortalità" gli calza a pennello!

Come si assumono i funghi?

Benché si possano acquistare secchi, da mangiare o da assumere come tisane, occorre accertarsi che provengano da coltivazioni bio-

logiche e da ambienti protetti da contaminazioni di ogni genere. Il modo più pratico per sfruttare le virtù dei funghi è assumerli sotto forma di capsule come integratore e spesso venduti in miscele che abbinano tutti e tre i funghi medicinali. Come controindicazioni, non sono adatti a persone allergiche a funghi o che abbiano subito un recente trapianto di organo. Tra le possibili interazioni tra funghi e farmaci, troviamo gli anticoagulanti e antiplastrici, in quanto i funghi possono rinforzare gli effetti aumentando il rischio di sanguinamenti ed emorragie.

Dott.ssa Laura Nardi

L'ibuprofene è rischioso

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11358

L'Agenzia europea per i medicinali mette in guardia contro i pericoli di usare questo farmaco in dosi elevate.

Il comitato di farmacovigilanza di valutazione dei rischi ha concluso che alte dosi di ibuprofene sono deleterie per la salute e causano gravi danni al corpo. Da uno studio fatto lo scorso anno sugli effetti del consumo di ibuprofene a dosi

elevate (1800 milligrammi al giorno, l'equivalente di 3 pastiglie circa) e per periodi prolungati, si è determinato che compaiono gravi sintomi cardiovascolari legati all'uso del farmaco. L'ibuprofene è un anti-infiammatorio non steroideo (FANS), che viene spesso prescritto ed utilizzato (soprattutto qui nelle Isole) come antipiretico e per il trattamento sintomatico di mal di testa, mal di denti, disturbi mestruali, condizioni infiammatorie... In realtà, la maggior parte degli esperti raccomandano di consumare al massimo 400 mg al giorno e per periodi molto brevi.

Giovanni Morandini



Appetizer

SARDO BAR
 EL PRIMERO EN TENERIFE









BAR - WINE BAR
SPIRITS AND FOOD
LIVE MUSIC

CALLE PASEO MADRID 11
EDIFICIO FONTANA LOC. 9
LOS CRISTIANOS

Cessione di Growshop ottima opportunità

Negozi in centro di Los Cristianos, appena restaurato e con buona attività, completamente in regola con i permessi

Si cede a 15.000 euro compresi arredamento, sistema informatico, pacchetto clienti, aria condizionata, frigo per semenze e OVVIAMENTE la licenza

Contatti a (+34) 609 032 171
Emanuel anche whatsapp

3 semplici esercizi per fare ginnastica con gli OCCHI



Quante ore passiamo con gli occhi incollati allo schermo del computer o dello smartphone? Tante, spesso troppe.

I nostri occhi, anche se non lo avvertite immediatamente, si stancano e a lungo andare si indeboliscono, bruciano, si arrossano.

Esiste addirittura un paragrafo della Legge 626 che prevede per i lavoratori impegnati al computer per più di 4 ore giornaliere, di fare almeno 15 minuti di riposo ogni due ore per rigenerare la vista.

Esistono in realtà alcuni esercizi specifici di ginnastica per gli occhi che potete praticare sia a casa che

in ufficio e che vi aiuteranno a distendere la muscolatura oculare.

Uno di questi consiste nel semplice **GUARDARE LONTANO**, possibilmente un paesaggio fuori dalla finestra o un quadro in distanza appeso al muro.

L'occhio, posandosi sui particolari, seguendo la linea dell'orizzonte, si distende e così fa anche il vostro animo.

Fissare uno schermo a distanza ravvicinata per tanto tempo contrae infatti la muscolatura dell'occhio, stancandolo.

Se vi sentite particolarmente tesi, provate invece a fare questo: sfregate i palmi delle vostre mani tra di loro per riscaldarli, chiudete gli occhi e appoggiateveli (senza premere) massaggiando delicatamente la zona perioculare e le sopracciglia. Se resistete, contate fino a 70 e proverete enorme beneficio.

Negli occhi stanchi le rughe si ac-



centuano e allora provate questo esercizio per riposarvi e non solo per attenuare le cosiddette "zampe di gallina" ma anche per alleggerire le palpebre pesanti.

A testa ben ferma, roteate gli occhi in senso orario, fin dove arrivate e i muscoli dei quali ignoravate l'esistenza si risveglieranno.

Questi esercizi sono alcuni dei tanti visual training che potete praticare con costanza per almeno 15/20 minuti al giorno.

Per esempio, ora staccate gli occhi dal giornale e **GUARDATE LONTANO!**

Ilaria Vitali

<http://lamalinformacion.altervista.org>

Vitamine, alleate per la vita

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11352



Con l'arrivo della stagione invernale s'inizia a parlare di raffreddori, influenze, difese immunitarie e conseguentemente di vitamine.

In realtà, la presenza delle vitamine nella nostra alimentazione è sempre importante, non solo nei cambi di stagione o in momenti sporadici di debolezza fisica o mentale.

Le vitamine hanno la funzione di regolare il metabolismo e, assieme agli enzimi, di facilitare i processi biochimici che liberano energia dagli alimenti ingeriti, e conseguentemente aiutano a godere di un'ottima salute. Sono sostanze fondamentali per il corretto funzionamento degli enzimi digestivi, non apportano calorie, non hanno pertanto funzione energetica,

ma fungono da attivatori del processo metabolico.

Oggi giorno gli alimenti che ingeriamo, a causa dello sfruttamento industriale, dei trattamenti che ricevono e dei lunghi trasporti per raggiungere i nostri supermercati, perdono gran parte delle loro proprietà nutritive come vitamine e minerali, pertanto spesso siamo costretti a ricorrere ad integratori sintetici o multivitaminici.

Esistono due tipi di vitamine: le Idrosolubili (Vitamina C e Complesso vitaminico B), che si dissolvono in acqua, e le liposolubili (Vitamine A, D, E e K), che si dissolvono negli acidi grassi. Le prime devono essere consumate quotidianamente poiché non vengono trattenute dall'organismo, mentre le seconde vengono immagazzinate anche per lunghi periodi negli acidi grassi e nel fegato, pertanto è consigliabile la sospensione a mesi alterni se assunte sotto forma di integratori multivitaminici.

Vitamina C: antiossidante importantissimo per la crescita e la riparazione dei tessuti, per il funzionamento delle ghiandole surrenali e per la salute delle gengive. Stimola la produzione di ormoni antistress, protegge contro le infezioni, contro gli effetti dannosi dell'inquinamento, aumenta le difese immunitarie così come l'assorbimento del ferro, riduce la pressione ed è un alleato per ridurre il

colesterolo. La vitamina C si trova negli agrumi, nei frutti rossi ed in tutte le verdure verdi. In particolare la troviamo negli asparagi, avocado, broccoli, rape rosse, cavoli di Bruxelles, pompelmo, limoni, foglie di mostarda.

Complesso vitaminico del gruppo B: lo chiamiamo complesso vitaminico poiché ne fanno parte le vitamine B1, B2, B3, B5, B6 e B12. Queste aiutano a mantenere una buona salute del sistema nervoso, del fegato, della pelle, capelli e unghie. Allo stesso tempo sono fondamentali per la tonicità muscolare del tratto gastrointestinale, per la trasformazione in energia del cibo che ingeriamo e per alleviare ansia o depressione.

Vitamina A: Oltre alla prevenzione di malattie della vista, la vitamina A aiuta a risolvere problemi cutanei come l'acne o infezioni delle mucose e delle vie respiratorie. La possiamo trovare nel fegato, nell'olio di fegato di merluzzo e in tutti i frutti e verdure di colore verde e giallo.

Vitamina D: è fondamentale per la crescita, in particolare per il corretto sviluppo di ossa e denti in età infantile. Protegge contro il rachitismo e la ipotrofia muscolare. E' inoltre importante per la prevenzione ed il trattamento di osteoporosi, coagulazione del sangue e per il corretto funzionamento della ghiandola tiroidea.



CLINICA DENTAL EL CAMISÓN

dei dottori Claudio e Daniele Giuffrida

www.clinicadentalelcamison.com

Se anche per te la qualità è imprescindibile e la professionalità essenziale, allora "PARLIAMO LA STESSA LINGUA"!!!



Fissa il tuo appuntamento da lunedì a venerdì: 10 - 14 & 15 - 18

Tel.: +34 922 753 348 - 649 213 564

Residencial el Camisón - Avda Antonio Dominguez Playa de las Américas - Arona (accanto café Época)

Assunta attraverso l'alimentazione, non è completamente attiva, per esserlo deve subire un processo di trasformazione che avviene nel fegato e nei reni. Quando il corpo viene esposto ai raggi del sole, un componente presente nella pelle si trasforma in precursore della vitamina D.

Vitamina E: alleata delle donne! E' l'antiossidante per eccellenza, migliora la circolazione e la riparazione dei tessuti, coadiuvante nel trattamento della sindrome premestruale e malattie come fibromi o cisti al seno. E' presente negli oli vegetali, germe di grano, verdure dalle foglie verde scuro (spinaci, bietole), legumi, noci, cereali integrali, uova, latte, soia.

Vitamina K: detta anche "anti-emorragica" poiché aiuta nel processo di coagulazione del sangue. Nei bambini, aumenta la difesa contro infezioni e infine, da non

sottovalutare, aumenta la longevità!

Ora che siamo a conoscenza dell'importanza delle Vitamine e dell'aiuto che ci danno per vivere in pieno benessere e più a lungo, possiamo dar spazio alla nostra fantasia colorando i piatti con frutta e verdura di stagione, rinfrescarci con delle ottime spremute fresche o frullati di ogni genere, in qualsiasi momento della giornata e a qualsiasi età.

Veronica Agostinelli



WWW.LEGGOTENERIFE.COM

Una visita al "Lebbrosario" di Abades (il villaggio fantasma)



Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11350

Sono un fotoreporter e l'idea di una visita al villaggio fantasma mi ha sempre stuzzicato l'appetito.

Con Franco Leonardi (Editore di Leggo Tenerife) decidiamo un'improvvisata. La giornata non è delle migliori, tempo variabile, certamente non adattissima a scattare foto, non importa... decisi, imbocchiamo l'autostrada. Usciamo a El Poris, scendiamo fino al paese dove troveremo poi una strada che presto sarà sterrata, con la Jeep Wrangler il percorso è un giochetto da ragazzi.



Incontriamo "el faro di punta Abona". Bellissimo quel faro, mi ricorda il faro di Maspalomas in Gran Canaria, purtroppo era chiuso, diversamente salire fino alla stazione di emissione sarebbe stata una chicca fotografica. Lungo la strada percorriamo la costa composta da grandi massi di origine vulcanica, l'oceano leggermente agitato infrange le sue onde contro gli scogli frastu-

gliati, creando dei giochi d'acqua da ammirare. Si percepisce come l'oceano e le coste dell'isola si amano e si odiano, creando delle rappresentazioni che solo tale natura può creare. Raggiungiamo una bellissima spiaggia, quasi deserta, solo qualche surfista che approfitta delle onde grazie all'alta marea, alcuni prendono il sole come lucertole, altri ancora prendono il bagno. Nonostante sia inverno la temperatura è eccellente 27 gradi ventilati, avendo visitato il mondo e le sue migliori zone sia dell'Atlantico che del Pacifico, quello delle Canarie è il miglior clima terrestre e penso a quanto siamo stati fortunati in questa scelta.

Grazie Tenerife! Proseguiamo la passeggiata lungo costa e scopriamo una bellissima caletta nascosta, il sole ha elevato i suoi artigli, si fa sentire anche se la leggera brezza marina attenua il caldo. Nella spiaggetta scopriamo coppie di nudisti stesi al sole, non ostentano e restano

tranquillamente al sole in modo riservato. Proseguiamo all'inter-



no e ammiriamo le dune e la flora unica delle Canarie... Ci godiamo il silenzio del luogo... completamente all'opposto della classica Tenerife turistica, il trionfo del cemento degli alberghi e grandi edifici a volte raffazzonati, nati dalla speculazione edilizia dei decenni passati. Questo è un luogo speciale dove il silenzio può finalmente dettare le sue regole. Finalmente arriviamo al villaggio fantasma, il famoso Lebbrosario. Notiamo con sorpresa i singoli complessi costruiti ben a distanza gli uni dagli altri, con tanto di scalinate per salire all'interno, sono fatiscenti

e mettono timore, senza finestre e rifiniture all'esterno. Entriamo all'interno delle strutture, sono fatiscenti, comprendiamo però come avessero posto le basi per

una discreta edificazione. Disegni e graffiti in stile punk-rock "affrescano" molte costruzioni, segni di passate baldorie di giovani festaioli forse poco rispettosi. Veramente molti gli edifici, tutti lasciati incompleti, e più avanti una bellissima chiesa, anch'essa non terminata. Si percepisce come l'intero complesso, se terminato, sarebbe stato "una grande opera". Oggi potrebbe suscitare grande interesse per concepire un Centro Turistico abbastanza importante (*NdR ma speriamo anche no...*).

Articolo e foto di Luigi Prospero

Storie inquietanti su Abades

Quando già si era arenato il progetto della costruzione del lebbrosario che doveva raccogliere gli ammalati di tutte le isole, grazie all'arrivo dei nuovi medicinali che hanno permesso di curare efficacemente la lebbra e alla fine debellarla, molti iniziarono a vedere lungo la strada sterrata che dall'autostrada conduce a Abades un bambino di approssimativamente 8 anni vestito con abiti scuri e

un orsetto di peluche tra le mani e un'aria molto triste.

Essendo un posto abbandonato gli automobilisti si fermavano per farlo salire a bordo e accompagnarlo a casa. Sempre diceva di vivere ad Abades e che stava cercando i suoi amici, però quando arrivavano vicino alla chiesa del lebbrosario il bambino spariva dalla macchina lasciando spaventatissimi i conducenti che fuggivano.

Durante la fine degli anni 70 però un anziano durante il tragitto gli si ferma la macchina per un guasto al motore e camminando a piedi in cerca di aiuto vede il bimbo e lo accompagna camminando fino al paese.

Come sempre il bambino sparisce vicino alla chiesa (già vista da lontano da una brutta sensazione la chiesa) però l'anziano dallo spavento muore di infarto e viene trovato dalla guardia civile dopo un paio di giorni.

Da quel momento le cose prendono un piega piuttosto inquietante. Tutti gli avvistamenti successivi parlano di un bambino e di un anziano, però questa volta non chiedono nulla, dell'anziano dicono di vedere solo le orbite degli occhi molto scure e che all'improvviso le macchine iniziano ad accelerare sole e i freni ad avere problemi, precisamente nel punto dove si era rotta l'auto dell'anziano e che continuano ad accelerare fino a una cur-

va molto stretta che si trova alla fine del rettilineo, come se volessero far uscire di strada gli automobilisti, il che significherebbe morte sicura.

Di denunce di questo tipo credo siano state presentate 3 alla polizia durante gli anni ma i racconti di questi avvistamenti sono molti di più.

Va comunque detto che da circa 10 anni la curva in questione è considerata un punto nero della strada di Tenerife. (significa un punto dove avvengono molti incidenti stradali spesso mortali).

Loris Scroffernecher
 sul web www.ciaotenerife.it



MAPFRE ASSICURAZIONI

FERDINANDO SCIOLI

Asesor de Seguros
 N° Registro 46.865

IL VOSTRO AGENTE ASSICURATIVO ITALIANO A TENERIFE
 Assicurazioni Generali - Auto - Moto - Vita - Infortuni - Mediche - Casa - Negozio - Pensioni

Tel.Móvil: 646.91.91.49 - Email: fscioli@mapfre.com

Valle de San Lorenzo



Foto di Cristiano Collina

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11348

Valle de San Lorenzo, è la località più importante della fascia collinare, sia come popolazione che come valenza commerciale, decisamente superiore allo stesso comune capoluogo, Arona.

Era un punto di riferimento da sempre ed ha saputo adattarsi allo sviluppo. E' uno dei pochi esempi dove la mancanza dell'Autopista del Sud non ha fermato lo sviluppo. E' il terzo

o la quarta frazione di Arona per popolazione, e con Los Cristianos, El Fraile e Las Galletas permette ad Arona di essere il terzo comune dell'isola per numero di abitanti. Valle de San Lorenzo nasce come comune esclusivamente agricolo. Negli anni '60 del secolo scorso, l'agricoltura ebbe un insediamento graduale e costante, per cui la località aumentò d'importanza nel sud dell'isola, aiutata anche dalla carretera general del Sur, indispensabile anche oggi. La TF-28 che lo attraversa lo

rende una galleria o un centro commerciale all'aria aperta. Oggi si lavora all'Ayuntamiento per la costituzione della Zona Commerciale Aperta (ZCA). Valle San Lorenzo è ben fornita di infrastrutture pubbliche, ma ha sempre tenuto un occhio vigile sul fattore sicurezza, per cui si richiederebbe una presenza permanente di polizia.

Il Club de Lucha Chijafe celebra la tradizionale pratica sportiva della lotta canaria. Valle de San Lorenzo era conosciuta anticamente come Valle del Ahijadero, rivolta all'allevamento del bestiame. Valle de San Lorenzo conta circa 7.100 abitanti, è a circa 3,5 km a est dal centro di Arona, a una altezza media di 500 metri sul livello del mare.

A Valle de San Lorenzo si trovano importanti giacimenti archeologici della cultura aborigena dichiarati Beni di Interesse Culturale (BIC). Si tratta della Zona Archeologica del Roque de Vento, ricca di incisioni rupestri. Le incisioni sono le uniche con motivi podomorfi (a forma di piedi o di piedi uniti, tipiche delle Canarie e relative alla cultura berbera del Nordafrica) riconosciute come tali nella archeologia di Tenerife. Da segnalare inoltre nel paese la chiesa di San Lorenzo martire..

dalla Redazione

Diario di un difensore dell'ordine

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11346

Come previsto questo mese, dovuto all'inizio dell'alta stagione, è stato decisamente intenso in merito ai furti.

Fortunatamente però vari hotel hanno optato per aumentare la presenza della sicurezza privata e questo ha permesso di mantenere controllata la situazione. Nelle zone turistiche di Arona e Adeje la media dei furti rispetto ai tentativi fatti si è aggirata intorno a un 5%, quindi a parte qualche sfortunato caso dove i clienti hanno avuto delle brutte esperienze, in generale il livello di sicurezza è rimasto piuttosto alto.

Purtroppo però i casi di simulazione di furto sono aumentati dovuto all'arrivo di clientela dal potere di acquisto più basso rispetto all'abituale, e quindi in cerca di compensazioni da parte delle strutture dove alloggiano e rimborsi dalle assicurazioni di viaggio. Un caso curioso accaduto a dei colleghi si è verificato in un hotel di categoria dove una coppia di signori di mezza età francesi ha chiamato la polizia prima ancora di avvisare la reception di un furto, quando arriva la pattuglia viene accompagnata dal vigilante alla stanza e iniziano a verificare porte e finestre che si trovano regolarmente chiuse e la sfortuna dei signori è che da quando hanno

lasciato la stanza fino al loro ritorno non è risultato nessun ingresso dalla lettura della serratura elettronica in quanto la cameriera e il personale di roomservice erano entrati in anticipo rispetto al solito. Verificando gli oggetti scomparsi risultava un portatile e un cellulare che il vigilante ha subito trovato sotto al letto e nella federa del cuscino e la rottura della valigia a cui evidentemente era stata strappata la cucitura della cerniera, di solito questo succede per una caduta della stessa e non per un furto, in quanto i ladri possono aprire e chiudere le valigie con cerniera usando una penna e senza rompere nulla. Questo scherzo però gli è costato un pomeriggio intero al Commissariato oltre alla figuraccia nell'hotel e possono considerarsi fortunati a non essere stati loro oggetto di denuncia da parte dello stabilimento.

Comunque anche il clima in questi giorni ha dato il suo bel da fare ai vigilanti, obbligandoli ad intervenire per allontanare clienti e curiosi in cerca di selfies spettacolari dalle zone degli hotel prossime al mare. Purtroppo l'abitudine di fare autoscatti in situazioni poco adatte spesso può degenerare in tragedie dovute ad un alto grado di tecnologia ma un basso senso comune del pericolo. Essere in ferie non vuol dire essere degli immortali ma solo conoscere poco i reali pericoli che ci circondano.



 **Ristorante-GranViale-Tenerife**

*Finalmente
a Tenerife
l'autentica
cucina italiana* 

C.C. Oasis (L-42) - Playa de Las Américas
Avenida Playa de Las Américas 9 - 38650 - Arona - Tenerife - España
Tel.922.750.425 - Mobile 638.411.627 - E-mail: granvialetenerife@gmail.com

WWW.LEGGOTENERIFE.COM

VISIONI ISOLANE

**Hunger Games:
 Il canto della rivolta – Parte 2
 di Francis Lawrence (2015)**

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11344



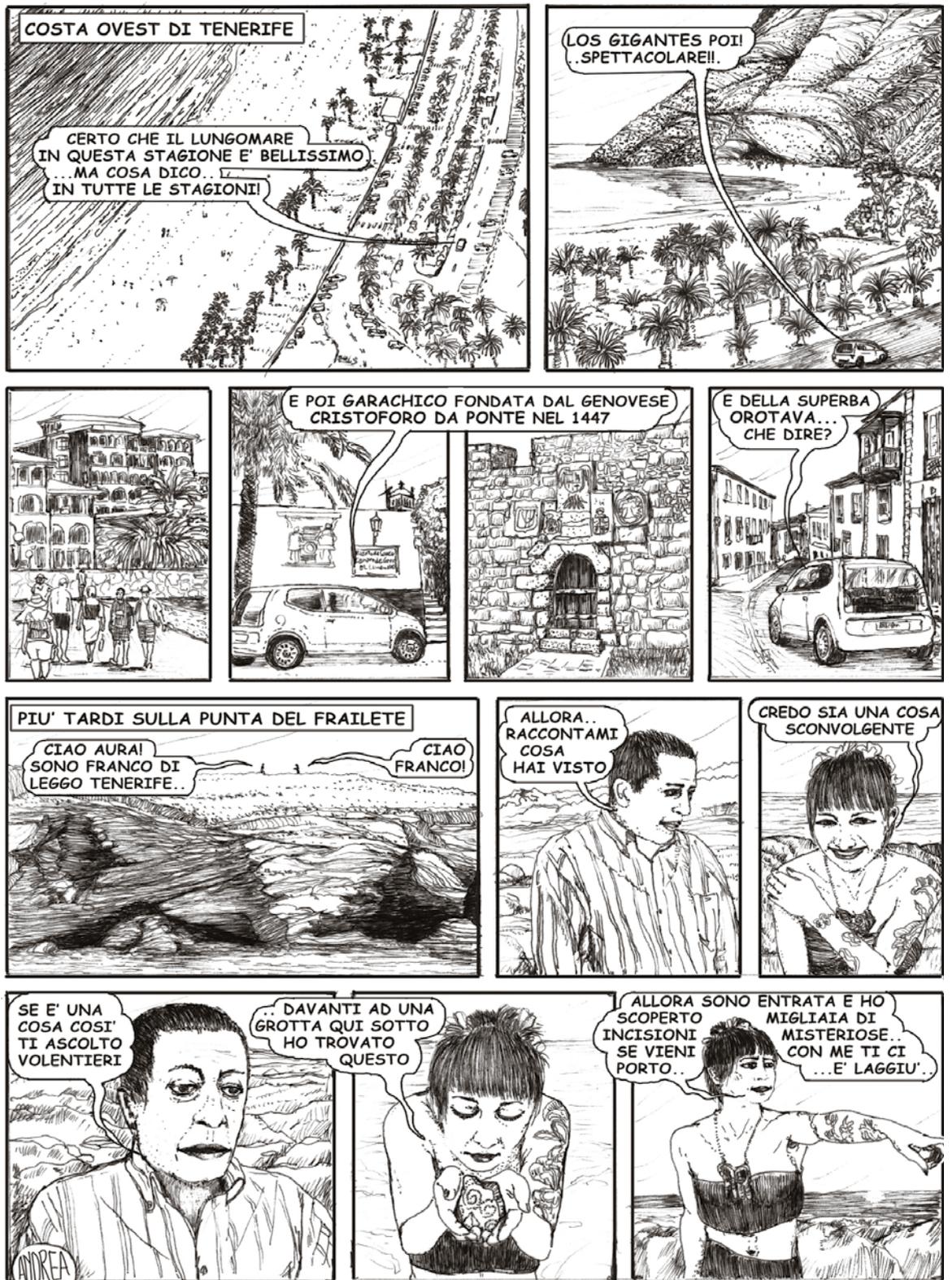
Ora che la saga è (finalmente) giunta a conclusione, è arrivato il momento di, come si suol dire, "tirare le somme". Chiedo scusa in anticipo per eventuali cali di obiettività, ma non vedevo l'ora di esprimere finalmente un giudizio personale su questo "fenomeno" che gran parte del mondo elogia.

Non mi piace Hunger Games. Affatto. E sentire che le persone lo adorano chissà perché non migliora le cose. Non è che sia un brutto film o una brutta saga, per carità, ma non va mai (e ripeto MAI, e sottolineo M-A-I) oltre la mera operazione commerciale di trasposizione di un romanzo young-adult, che almeno da quanto mi dicono in regia è anche scritto abbastanza bene. Trasposizione normalissima, senza infamia senza lode. Ma basta idolatrarla. Se ne sta accorgendo anche l'America: dopo quel terzo capitolo inutile in cui succede poco e niente l'audience è calata assai, gli incassi previsti per il primo weekend di questo finale rasentano i 100 milioni (comunque molto ma è il più basso della saga e soprattutto mai era successo prima che la seconda parte del capitolo conclusivo di una saga incassasse meno della prima, neanche in quell'estratto del disgusto che è "Twilight"). Voglio dire, sarà anche (molto?) interessante sul piano politico-sociale, ma se cercate un bel film di fantapolitica che sia pure di intrattenimento buttatevi su "V per Vendetta" o "Snowpiercer" ("I Figli degli Uomini" di Cuarón è già più d'autore magari). Dovessi essere sincero, escludendo il paragone Jennifer Lawrence - Shaileene Woodley, io neanche riesco a vedere tutta questa grande differenza qualitativa al livello di resa cinematografica con la saga di "Divergent". È tutto un gioco di soldi e incassi, vince chi prende di più non chi fa il film più bello. I grandi difetti della saga, che non mancano in questo finale, per

me sono essenzialmente due: la mancanza di un'anima è il primo. In genere mi immergo sempre in un film, riuscirei a trovare una voce, uno spirito anche nelle pellicole più improbabili (come per esempio l'inedito "American Ultra" con Jesse Eisenberg e Kristen Stewart che non recensisco ma colgo l'occasione per consigliarlo vivamente, guardatelo). Quando guardo Hunger Games non riesco a scrollarmi di dosso la sensazione del montaggio fatto alla "finiamolo in tempo per l'uscita programmata", una sequela di immagini e situazioni collegate tra di loro senza una coesione di fondo, appiccicate con superficialità. I primi Harry Potter, la trilogia dell'Anello... decisamente tutta un'altra storia. Il secondo difetto è Peeta. Se vi piace il personaggio avete dei problemi serissimi. Se nei primi due era un'odiosa zavorra e nel terzo fa lo psicopatico, qui è un'odiosa zavorra psicopatica e bipolare che alterna attimi di "uccidiamo Katniss" ad attimi di frasoni filosofeggianti sul senso della vita (molto fuori luogo) per poi tornare a "uccidiamo Katniss". Tutto questo andrebbe anche per il film (la colpa sarà della Collins), il problema è che Josh Hutcherson è un cane a recitare, recito meglio io addormentato sul treno. Senza di lui la saga avrebbe raggiunto livelli più alti. Non scherzo. Detto questo, c'è da essere obiettivi: un paio di sequenze spettacolari ci sono, il combattimento contro gli ibridi (che essenzialmente è la bella copia del babbuini-OGM-fight del secondo capitolo, con qualche richiamo a "Aliens" e "Blade 2"), è ben fatto, Jennifer Lawrence e Julianne Moore sono delle grandi attrici e qui non deludono. Anche i dialoghi (a parte quando il beffardo Peeta è in circolazione) non sono affatto male. Stavo anche per elogiare il finale, se non fosse per gli ultimi 2 minuti da casa nella prateria che ricordano talmente tanto "Il Segreto" che quasi aspettavamo tutti l'entrata in scena di un qualche Rodrigo o Donna Francisca. Dai ragazzi, seriamente vogliamo costruire una nuova società in cui i cromosomi di Peeta siano sessualmente trasmissibili? Non sarebbe meglio sopprimerlo piuttosto che lasciarli in mano un bambino in un prato di fiori? Seramente, potrebbe inciampare su uno stelo e schiacciare il piccolino con la sua grande mole da panettiere in carriera. Che odio. **IN CONCLUSIONE:** non è un film da bocciare, e per chi volente o nolente ha seguito la saga anche oltre il terzo capitolo (senza addormentarsi) è un must. Ma io personalmente sono felice che la saga sia finita. Troveranno altri modi per lucrarci sopra, ma per ora è finita. Voto 6/10

Gianluca Rinaldi

AVVENTURE CANARIE ATLANTIDE DI ANDREA MAINO



CONTINUA...



AGENZIA IMMOBILIARE
TRASFERIRSI ALLE CANARIE



Vendite - Affitti - Servizi immobiliari - Vendita proprietà bancarie

Playa de Las Americas - Avenida Noelia Alfonso Cabrera n.8 - Local 5-B - Edificio Altemar - 38660 Arona (Tenerife)
 Telefono Italiano con deviazione a Tenerife: 06.922.71.80 - Telefono Agenzia Immobiliare: +34 822 102 262
 Cellulare Spagnolo: +34 603.816.906 - +34 666.19.10.16 Fabio (Nif/Nie Y3359639C)
 Sito Web: www.TrasferirsialleCanarie.com - Email: info@trasferirsialleCanarie.com

Un'officina per giganti del mare



Foto da blog.octaviordelgado.es

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11342

La concessionaria del cantiere di Santa Cruz si sta preparando per un grande progetto che ha già attirato l'interesse di diversi armatori.

La società Hidramar è ora di fronte a una delle più grandi sfide della sua storia: un cantiere navale nel porto di Santa Cruz, nel Dock Oriente, dove sarà inserito un bacino galleggiante. Facendo da tempo le riparazioni a galla e con un portafoglio ordini di 180 diversi armatori in tutto il mondo: Europa settentrionale, gli americani, gli asiatici... , questo nuovo progetto è una vera sfida perché darà la possibilità di andare dai committenti e spiegare che per molti anni le riparazioni sono state fatte bene a galla e ora che è disponibile questa nuova struttura c'è un motivo in più per venire a Santa Cruz per la riparazione, e oltretutto il bacino galleggiante permetterà lavori più grandi.

Attualmente ci sono due cantieri a Las Palmas e nessuno a Santa Cruz. Tuttavia, il bacino galleggiante che già ha prenotato Tenerife Sipyard darà la possibilità di lavorare su navi più grandi di quelle che ora si possono gestire nel caso di Gran Canaria. In particolare, con questa infrastruttura fuori dall'acqua si potranno lavorare giganti del mare fino a 210 metri di lunghezza e 15.000 tonnellate di stazza lorda (navi container, navi passeggeri, navi cisterna per prodotti chimici...). Saranno possibili riparazioni e revisioni di motori, gru, eliche, elementi di perforazione... E soprattutto si potranno realizzare le certificazioni alle piattaforme petrolifere, un servizio che non offre nessuna società in Spagna e per il quale serve l'accreditamento da parte dei produttori di attrezzature per l'esplorazione petrolifera.

A che punto è il progetto? Si aspetta di ricevere a breve il permesso per iniziare una costruzione di infrastrutture che comporterà, tra le altre cose, un edificio di 20 metri di altezza

ed una gru con una capacità di sollevare 100 tonnellate, tutto finalizzato ad operare sulle navi di perforazione e le piattaforme. La previsione è che entro la fine della prossima estate, l'intera installazione sia pronta a ricevere la diga. In ogni caso, intanto che si aspetta, Tenerife Sipyard è giunta alla sua quarta riparazione a galla sull'isola, in particolare quella della DS1 Ensko, una nave di perforazione che ha impiegato 60 persone.

Una volta che il cantiere sarà pienamente operativo, potrebbe richiedere l'assunzione fino anche a 800 lavoratori, da richiedere presso aziende locali. È il sistema a cui ricorrono i cantieri di successo in tutto il mondo, dato che fornisce flessibilità per le variazioni di carico che si verificano. Proprio la qualificazione della manodopera che esiste in aziende specializzate a Tenerife è stato uno dei fattori che li ha portati a scommettere sull'isola. Finora, le prospettive sono buone, l'altra cosa a favore della società è il know-how accumulato. Ai suoi anni nel settore si aggiungono i tanti lavori di rilievo, anche quando hanno spostato il personale a svolgere il lavoro in altri paesi e hanno fatto di tutti i tipi di lavori di riparazione a galla.

I NUMERI

Il nuovo impianto che sarà situato in Dique del Este avrà 16.000 metri quadri, divisi tra 12.000 del cantiere stesso e ulteriori 4.000 per una zona di manovra.

La lunghezza massima delle navi per poter essere riparate nel molo galleggiante sarà di 120 metri.

800 lavoratori è il picco di lavoro che servirà al cantiere per alcuni contratti.

La concessione ottenuta da Tenerife Sipyard sull'isola ha una durata di 35 anni.

dalla Redazione



Ottimo Investimento: in vendita Ostello a Los Cristianos

570.000 €



In pieno centro, in una delle più privilegiate zone a solo 3 minuti alla spiaggia. Parzialmente da ristrutturare per aumentare la capacità ricettiva. Cinque piani con 10 stanze in totale e l'ultimo piano dispone di un ampio attico. **Non fatevelo scappare!**

922 712 493 / 695 794 556

info@altamartenerife.com / www.altamartenerife.com

Avda. Moscu, 38, CC AquaMall, local 12
38660, Costa Adeje

Idee per esplorare l'isola
www.CiaoTenerife.it

facebook
Ciao Tenerife

CUCINA APERTA FINO A TARDA SERA

Ristorante Italiano

Taxi Bar

Vincenzo

SINCE 2015

LOUNGE BAR





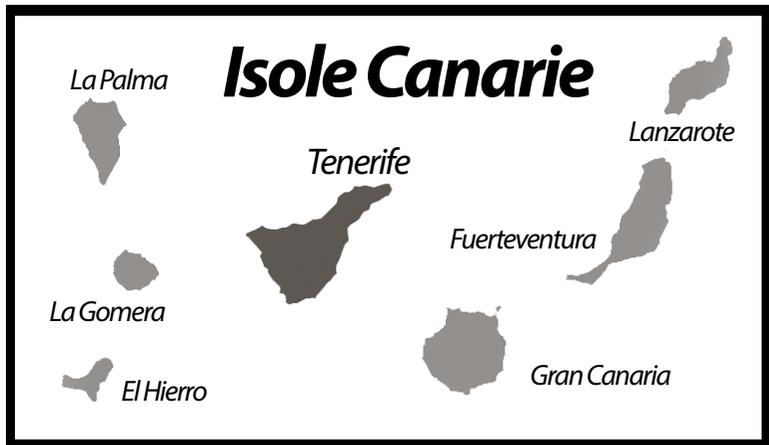





Avenida la Habana 9 - San Telmo, Los Cristianos - Arona - Tenerife - Tel.(+34) 672 588 759 - www.taxibar.es

Leggo@TENERIFE

WWW.LEGGOTENERIFE.COM



Los Gigantes
Lasciatevi incantare dai colori e dalle caratteristiche variegata di queste scogliere sovrastanti l'oceano davvero mozzafiato, dalle quali questa località prende il nome: "I Giganti". Dal porto partono quotidianamente le escursioni con visite alle balene e delfini.

Restaurante Pizzeria **ITALIA de Rosa IN BOCCA**
Cocina Mediterranea
Pescado fresco todos los días
peppestabi@hotmail.com
922 813 465 / 922 811 117
Avda. Maritima, 23 - Playa San Marcos 38430 Icod de los Vinos

Puerto de la Cruz
Conserva la sua origine Canaria ed è riuscita a mantenere la tradizione anche durante lo sviluppo turistico. Gli edifici storici che si trovano nel centro e nei paesi vicini sono la dimostrazione

Icod De Los Vinos
Nella città sorge il Museo dell'arte Sacra nella Chiesa di San Marco accanto alla quale si trova il famosissimo "DRAGO MILLENARIO" un albero plurisecolare che è divenuto il simbolo della città

La Cueva del Viento
è il più grande tubo vulcanico dell'Unione Europea. Questa galleria vulcanica è la quinta più grande al mondo con i suoi 18 km e costituisce un grande labirinto sotterraneo con numerose ramificazioni ancora inesplorate



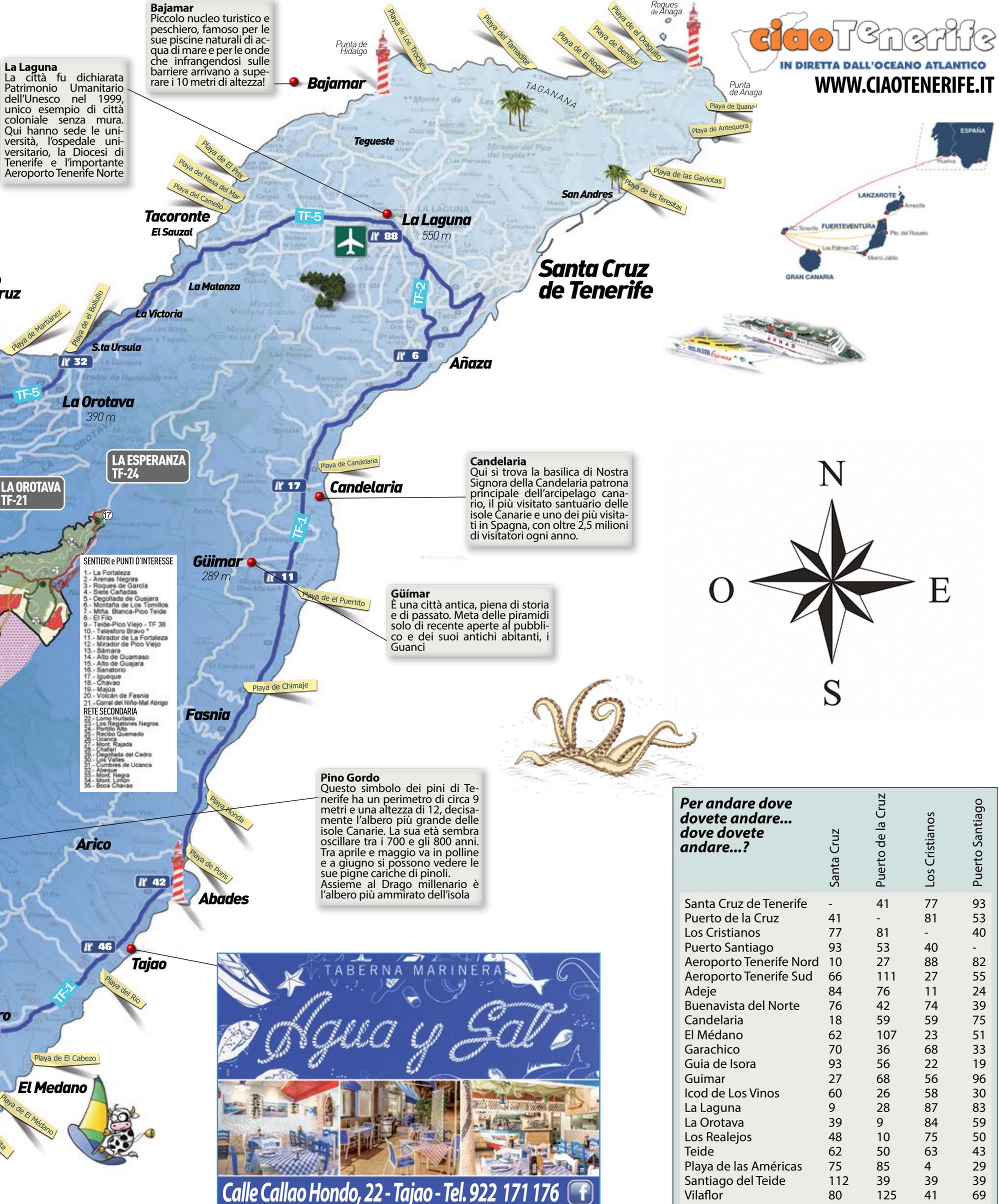
Da Vinci Ristorante Pizzeria
SPECIALITA' PESCE
Tel : +34 822141202
+34 634020188
Aperti da lun. a dom.
dalle 13.00 alle 24.00

Avda Palm Mar,
1 Res. Terrazas del Faro 9 PALM MAR

Le petit bistrot
Passione e impegno caratterizzano questo locale raccolto e accogliente, di stampo creativo e originale la proposta gastronomica e enologica.

Orario: aperto dalle 12 alle 23.30 giorno di chiusura mercoledì

Calle las artes n°24 - 38679 la Caleta de Adeje - Tlf. +34 922109379



La Laguna
La città fu dichiarata Patrimonio Umanitario dell'Unesco nel 1999, unico esempio di città coloniale senza mura. Qui hanno sede le università, l'ospedale universitario, la Diocesi di Tenerife e l'importante Aeroporto Tenerife Norte

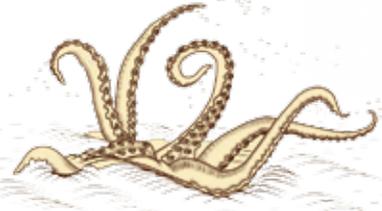
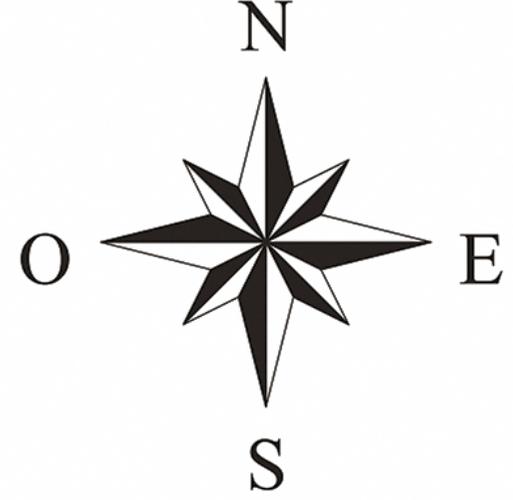
Bajamar
Piccolo nucleo turistico e peschiero, famoso per le sue piscine naturali di acqua di mare e per le onde che infrangendosi sulle barriere arrivano a superare i 10 metri di altezza!

Candelaria
Qui si trova la basilica di Nostra Signora della Candelaria patrona principale dell'arcipelago canario, il più visitato santuario delle isole Canarie e uno dei più visitati in Spagna, con oltre 2,5 milioni di visitatori ogni anno.

Güimar
È una città antica, piena di storia e di passato. Meta delle piramidi solo di recente aperte al pubblico e dei suoi antichi abitanti, i Guanci

Pino Gordo
Questo simbolo dei pini di Tenerife ha un perimetro di circa 9 metri e una altezza di 12, decisamente l'albero più grande delle isole Canarie. La sua età sembra oscillare tra i 700 e gli 800 anni. Tra aprile e maggio va in polline e a giugno si possono vedere le sue pigne cariche di pinoli. Assieme al Drago millenario è l'albero più ammirato dell'isola

- SENTIERI e PUNTI D'INTERESSE**
- 1 - La Fortaleza
 - 2 - Arenas Negras
 - 3 - Roques de García
 - 4 - Siete Cañadas
 - 5 - Degollada de Guajara
 - 6 - Montaña de Los Tomillos
 - 7 - Mita Blanca-Pico Teide
 - 8 - El Filo
 - 9 - Teide-Pico Viejo - TF 38
 - 10 - Telesforo Bravo *
 - 11 - Mirador de La Fortaleza
 - 12 - Mirador de Pico Viejo
 - 13 - Sámara
 - 14 - Alto de Guamaço
 - 15 - Alto de Guajara
 - 16 - Sanatorio
 - 17 - Iguaque
 - 18 - Chavado
 - 19 - Majúa
 - 20 - Volcán de Fasia
 - 21 - Corral del Niño-Mal Abrigo
- RETE SECONDARIA**
- 22 - Lomo Hurtado
 - 23 - Los Reales Negros
 - 24 - Puerto Alto
 - 25 - Recibo Quemado
 - 26 - Licanca
 - 27 - Mont. Rajada
 - 28 - Chañari
 - 29 - Degollada del Cedro
 - 30 - Los Valles
 - 31 - Cumbres de Licanca
 - 32 - Abaque
 - 33 - Mont. Negra
 - 34 - Mont. León
 - 35 - Boca Chavao



Per andare dove dovete andare... dove dovete andare...?	Santa Cruz	Puerto de la Cruz	Los Cristianos	Puerto Santiago
Santa Cruz de Tenerife	-	41	77	93
Puerto de la Cruz	41	-	81	53
Los Cristianos	77	81	-	40
Puerto Santiago	93	53	40	-
Aeroporto Tenerife Nord	10	27	88	82
Aeroporto Tenerife Sud	66	111	27	55
Adeje	84	76	11	24
Buenavista del Norte	76	42	74	39
Candelaria	18	59	59	75
El Médano	62	107	23	51
Garachico	70	36	68	33
Guia de Isora	93	56	22	19
Guimar	27	68	56	96
Icod de Los Vinos	60	26	58	30
La Laguna	9	28	87	83
La Orotava	39	9	84	59
Los Realejos	48	10	75	50
Teide	62	50	63	43
Playa de las Américas	75	85	4	29
Santiago del Teide	112	39	39	39
Vilaflor	80	125	41	69

TABERNA MARINERA

Agua y Sal

Calle Callao Hondo, 22 - Tajao - Tel. 922 171 176

WWW.LEGGOTENERIFE.COM

La Gomera, paradiso dei sognatori



Foto di Cristiano Collina

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11334

Il fuoco che nel 2012 ha distrutto l'11% dell'isola ha colpito an-

di palma della Spagna, dopo la (molto più grande) Elche ad Alicante. Su un numero infinito di terrazzamenti che si arrampano su per le ripide pareti della valle crescono, oltre alle palme, alberi da frutto, piantagioni di banane e colture stagionali. Oggi la maggior parte delle terrazze sono meno coltivate rispetto a 40 anni fa, ma i muri di pietra faticosamente costruiti si sono mantenuti intatti e tra i più giovani c'è un ritorno d'interesse verso le attività agricole. L'ampio fondovalle, attraversato da piccoli sentieri e punteggiato da bianchi villaggi, con le sue cinque diverse spiagge e un piccolo porto, è ancora molto verde.

che Valle Gran Rey, causando notevoli danni, ma il comune, la principale città turistica di La Gomera, vanta ancora la seconda più grande popolazione

El Hierro: Geoparco Mondiale dell'UNESCO

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11340

A seguito dell'approvazione a Parigi del nuovo Programma Internazionale delle Scienze della Terra e dei Geoparchi, El Hierro ha aggiunto ai suoi riconoscimenti in sede internazionale anche quello di Geoparco Mondiale dell'UNESCO.

Oggi esistono 120 geoparchi in 33 nazioni, soprattutto in Europa dove ce ne sono 69. La Spagna è il paese dove ce ne sono di più,

addirittura 11, di cui due nelle Canarie. El Hierro, 15 anni dopo essere stata nominata Riserva Mondiale della Biosfera, diventa oggi Geoparco Mondiale dell'UNESCO. I Geoparchi del mondo hanno in comune il patrimonio geologico di pregio, in termini di valore scientifico, rarità e valore estetico o educativo, oltre a vari aspetti naturali e culturali. Nel caso dell'Isola del Meridiano, ricchezza vulcanologica, bellezza dei suoi panorami e esperienza nella gestione sostenibile del territorio, basata sulla collaborazione partecipativa della popolazione, nei settori strategici come il turismo, l'agricoltura, l'energia e il riciclaggio. Ogni quadriennio gli eletti sono sottoposti a un "controllo di qualità", pena la perdita dell'ambita qualifi-



ca. Devono dimostrare i progressi nella protezione del patrimonio, turismo sostenibile, economia locale, cultura, visibilità e sostegno economico. Per potenziare l'immagine, l'UNESCO ha creato un logotipo ufficiale di ognuno dei Geoparchi Mondiali, e un manuale di utilizzo del logo.

Franco Leonardi

La Gomera e il turismo



Foto di Massimo Bertelli

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11336

Il turismo della valle è in gran parte soddisfatto dai piccoli appartamenti di proprietà locale. Le piccole case singole della gente del posto già 30 anni fa sono state sopraelevate di un paio di piani per accogliere più turisti. La maggior parte dei visitatori della valle sono ancora quei turisti indipendenti che si organizzano il viaggio da soli, occupandosi anche di trovarsi l'alloggio, anche se ora ci sono un paio di agenzie che offrono una vasta selezione di posti-let-

to da prenotare on-line o per telefono. Le persone sull'isola tendono a tornarci, e a Natale tutti i letti disponibili sono generalmente prenotati in anticipo da mesi, in alcuni casi addirittura da anni, e arrivare senza prenotazione da metà novembre a metà gennaio è decisamente rischioso. La valle, splendida destinazione per chi cerca il sole invernale, rimane relativamente affollata di turisti stranieri fino a Pasqua. Ci sono anche due alberghi e un paio di complessi appositamente costruiti, tutti di proprietà locale, anche se alcuni stranieri hanno acquistato degli appartamenti. Qui la va-

canza all-inclusive è un incubo lontano e il denaro del turismo arriva per la maggior parte alla comunità, riempiendo le tasche di molte persone, piuttosto che ammucciarci nelle casse dei grandi tour operators. I visitatori, o cucinano a casa, mantenendo in vita fornaio, macellaio e i piccoli supermercati, o mangiano fuori, assaggiando la vasta gamma di cibo in offerta nei locali. La valle vanta oltretutto due ristoranti che hanno vinto i premi per il miglior cibo straniero e miglior cibo locale nelle Canarie.

La vita e il business a La Gomera

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11338

Se non si ha un appartamento o due in Valle Gran Rey, si può comprare una barca e portare i visitatori a fare whale-watching, o si può gestire un'attività di noleggio auto, un bar o un ristorante, oppure, se non si possiede uno di questi business, è possibile lavorarci.



Foto di Cristiano Collina

La maggior parte delle famiglie a Valle Gran Rey, con l'eccezione dei pochi professionisti che lavorano qui, vivono con i soldi direttamente, o indirettamente, generati dal turismo e sembra che stiano andando molto bene. In un momento in cui la Spagna è in stasi economica, nel 2013 La Gomera ha registrato la migliore stagione invernale di sempre. Valle Gran Rey sta facendo le mosse giuste, cioè facendo molto poco e molto lentamente, quello che ha sempre fatto. Non tutti hanno bisogno di centri commerciali, discoteche o casinò quando sono in vacanza, anzi sono sempre più le persone che cercano esattamente l'opposto: bellezze naturali, pace e tranquillità.

Ai turisti dell'isola non disturba la mancanza di una buona comunicazione. Quando il servizio di traghetto San Sebastián, Playa Santiago, Valle Gran Rey è stato interrotto per problemi economici, i profeti di sventura hanno preannunciato un disastro per il turismo, ma non è successo niente di grave. Sembra quasi che più è difficile arrivare qui, più gente arriva, e dato che piace poter sopravvivere alle nostre vacanze, il turismo alle Canarie ha indubbiamente beneficiato dell'insicurezza in altre destinazioni da sole invernale. Dopo la chiusura dell'unico punto della valle aperto fino a tarda notte, si è gridato al disastro, ma non ha fatto alcuna differenza, forse perché qui i turisti abituati a ballare e bere sono più vecchi, e sembrano felici di finire le loro serate in giro verso le 3, quando il bar chiude. Qui manca un sacco di cose. Non ci sono meraviglie architettoniche, cinema o teatri, yacht club e chiese stra-

nier, mancano sale giochi, discoteche o nightclubs o bar con ragazze. No giardini zoologici, nessun giro con carrozza a cavalli, nessun centro commerciale, assenti i Fast food; nessun servizio di taxi dopo le nove di sera, o servizi di trasporto pubblico ad altri villaggi dell'isola, a parte il traghetto per San Sebastián. Manca una strada percorribile per la spiaggia: c'era, crollò ed è rimasta crollata; non si noleggiavano moto d'acqua, barche, pedalò, e nemmeno sdraio e ombrelloni e su alcune spiagge d'inverno manca anche la sabbia! Non esiste un giornale o una stazione radio locale. La stampa nazionale non arriva prima di mezzogiorno, quella internazionale il giorno dopo. Manca la possibilità di acquistare Rolex imitazione o Raybans dai venditori ambulanti, anzi non si vedono offerte di sconti da nessuna parte.

Tentativi di far partire qualche business di quelli nominati sopra sono finiti spesso nel nulla, prima di tutto per essere stati ostacolati, oppure svaniti poi molto rapidamente. E' molto difficile ottenere qualcosa qui, anche se un sacco di gente lo vorrebbe fare. Serve una pazienza infinita per ottenere il permesso per qualsiasi business e grande calma per non impazzire! Per quanto riguarda la proprietà, il catasto è nel caos. Piccoli appezzamenti di terreno possono avere fino a quindici proprietari e, se uno di loro non vuol vendere, non c'è niente da fare, anche se con una quota di un quindicesimo è improbabile che ci sia da preoccuparsi. Consigli comunali precedenti a volte potrebbero aver chiuso un occhio, e una volta si poteva forse allungare qualcosa sottobanco, adesso non più, i tempi sono cambiati. Non succede molto qui in Valle Gran Rey e forse, incredibilmente, VA BENE COSÌ!

Nel mondo del tennis da tavolo canario troviamo il club Teneguia di La Palma

Sodalizio nel quale milita il nostro Gabriele Lojaco, che occupa un'ottima terza posizione nella Liga Tercera. L'italiano residente a Los Cristianos è stato poco impiegato fin qui dal club di Fuencaliente, ma quando è sceso in campo ha portato a casa la vittoria come in occasione dell'incontro al quale si riferisce la foto, dove il Teneguia ha sconfitto il Benayteme con un sonoro sei a zero, e due punti sono stati apportati proprio dall'italiano.

Al momento, dopo la sesta giornata il club è terzo in graduatoria, e vanta cinque vittorie ed una sola sconfitta.

Il prossimo appuntamento sarà il nove gennaio 2016, quando i "guariquesos" ospiteranno l'Escuteme, per l'occasione il nostro connazionale dovrebbe scendere in campo per difendere i colori azul del Teneguia.

dalla Redazione





CLÍNICA Dentalit



CENTRO IMPLANTOLOGICO
A TENERIFE SUD

PROTESI - ORTODONZIA - ESTETICA DENTALE - CHIRURGIA E IMPLANTOLOGIA - ODONTOLOGIA GENERALE

La Clinica effettua impianti con tecnica transmucosa (senza incisioni) a bassa invasività. Senza punti di sutura, traumi e dolore.



Specializzata in
impianti con tecnica
mini invasiva



PRIMA CONSULENZA
GRATUITA

LINEA DIRETTA
0034 671 710 966
IN LINGUA ITALIANA

← ← RADIOGRAFIA PANORAMICA AD ALTA DEFINIZIONE

NOVITÀ IN ORTODONZIA **ALINEADENT®**

È il correttore dentale invisibile più avanzato del momento e viene prodotto su misura per ogni paziente. Si utilizzano per allineare i denti con una serie di allineatori di plastica trasparente, senza fili metallici o attacchi.



SISTEMA DAMON

Il sistema Damon è costituito dalla consolidata combinazione di bracket passivi autoleganti, fili dalla forza calibrata e protocolli di trattamento minimamente invasivi che lavorano congiuntamente in un sistema a bassa frizione. La resistenza da attrito è minimizzata, con la conseguente diminuzione delle forze indesiderate in termini di entità e direzione.

Ciò favorisce modalità di trattamento più efficienti, ed è pertanto possibile offrire ai pazienti un trattamento più veloce e confortevole.



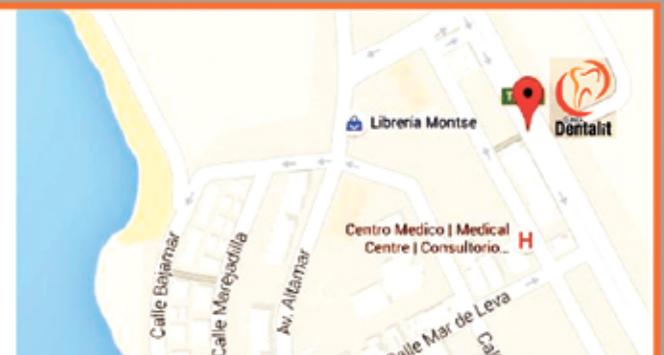
DAMON
System



IMPIANTI MADE IN ITALY 

**CALLE MAR DEL NORTE NR. 31 LOCAL 3
PLAYA SAN JUAN - TENERIFE**

Tif. +34 922 138887 / Fax +34 922 138700
Movil 699 678321 - infodentalit@gmail.com
www.dentalit.es



Cose da fare prima di morire infelici



Tempo di lettura: 11 min.

Foto da www.hadwallpapersimages.com

Come non avere rimpianti

Avere molto tempo libero aiuta a riflettere, sulla vita, ma soprattutto su ciò che le nostre vite non saranno mai. Ci sono tutta una serie di cose da fare prima di morire che, se dimenticate, diventeranno i nostri più grandi rimpianti, soprattutto quando saremo vecchi e non avremo più il tempo per rimediare. Già, il tempo, il bene più prezioso, l'unica merce che non possiamo comprare, ma che ogni giorno sprechiamo. Prima che sia troppo tardi cambiamo questo triste destino e iniziamo a fare quelle azioni che ci permetteranno di vivere in modo pieno e felice.

Sul letto di morte

Ho lavorato molti anni nel settore informatico per la sanità e questo mi ha anche permesso di entrare in contatto con persone che quotidianamente assistevano pazienti sottoposti a cure palliative, ovvero quelle cure che non vengono eseguite per tentare di guarire una persona, ma per alleviare il suo dolore (fisico e psichico) negli ultimi mesi di vita. Quando sai che a breve saluterai questo mondo, realizzi in modo chiaro un concetto che per tutta la vita hai ignorato: **non sei immortale!** Non è banale, nella nostra quotidianità non pensiamo mai al fatto che domani stesso potremmo non essere più qui, dando per scontato che il futuro proseguirà all'infinito, le cose miglioreranno, ci sarà sempre tempo per cambiare vita, fare quello ci siamo ripromessi ed essere finalmente felici. E invece non va così, va che fino all'ultimo avanziamo a testa bassa e quando siamo agli sgoccioli ci si accende in testa una lampadina, spalanchiamo gli occhi e ci malediciamo per aver buttato al vento la nostra intera vita. Sembra un concetto vago, che non ci appartiene, ma se riflettiamo

mo un istante su ciò che faremo oggi o domani, ci accorgiamo immediatamente che sprecheremo entrambe le giornate **facendo tutto tranne quello che realmente vorremmo fare.** Dicevo che ho avuto modo di discorrere più volte con quei medici che hanno il compito di assistere malati terminali; da loro ho appreso che i pazienti consapevoli del loro imminente decesso hanno tutti gli stessi rimpianti e, come vedremo, si tratta di una serie di cose che avrebbero voluto fare, legate ad un buon utilizzo del tempo, ai legami d'amore con gli altri e alla ricerca della felicità. La felicità, infatti, è una scelta che si compie ogni giorno, decidendo di usare bene il proprio tempo, **perché prima o poi moriremo**, sia che siamo stati operai di fabbrica o presidenti del consiglio, ma ciò che farà la differenza, sarà come abbiamo vissuto.

La vita che gli altri si aspettano

Uno dei rimpianti più comuni è certamente quello di **non aver realizzato i propri sogni.** In verità il rimpianto non nasce dal non essere riusciti nei propri intenti, ma di non aver nemmeno tentato! Tentare e fallire produce certamente uno stato di frustrazione, ma non lascia rimpianti, perché quando ce la si mette tutta o ci si mette in gioco, anche se si fallisce si ha comunque la consapevolezza di aver avuto il coraggio di provare. Il rimpianto è qualcosa di molto differente, si verifica quando ci accorgiamo che è troppo tardi e non abbiamo nemmeno fatto un tentativo. Questa situazione si verifica perché, invece di rincorrere le nostre aspirazioni, cerchiamo di **vivere la vita che i nostri genitori o il nostro compagno/a si aspettano da noi.** Vite fatte con lo stampino, dove c'è solo lavoro, impegni e preoccupazioni, e non vi è spazio per mettersi in gioco, rompere le rego-

le e tentare di fare ciò che veramente ci renderebbe felici. Tra le cose da fare prima di morire dobbiamo per forza includere la realizzazione di alcuni dei sogni che abbiamo nel cassetto; non importa se falliremo, quello che conta è arrivare alla fine dei nostri giorni consapevoli di esserci messi in gioco e aver tentato qualcosa di concreto per noi, per vivere la vita che abbiamo sempre desiderato.

Maledetto lavoro

Ok, qui cadiamo sempre sullo stesso tema ma, abbiate pazienza, è ciò di cui preferisco parlare in assoluto e credo che non spenderò mai abbastanza parole per sottolineare come una vita fatta di solo lavoro (la vita di tutti) produca solamente rimpianti. Tutte le persone che si scoprono essere senza speranza, ovvero destinate a morire in un periodo breve, affermano di aver sbagliato a dedicare tutta la loro vita al lavoro. Cerchiamo di scremare tutto il superfluo, semplifichiamo fino all'osso il nostro modo di vivere, così da avere bisogno di poco e quindi di lavorare solo alcune ore al giorno. Non possiamo prevedere ciò che accadrà tra 5 anni, due settimane o domani stesso, ma possiamo decidere cosa fare adesso per non avere alcun rimpianto. Dunque pare che io non sia completamente pazzo ad andare in giro a predicare che, tra le cose da fare prima di morire, smettere di lavorare occupi i primissimi posti della classifica. Se domani inizierò a sentirmi male e mi diagnosticeranno un male incurabile, certamente non avrò questo rimpianto.

Aprirsi agli altri

C'è una sensazione che ci accompagna per tutta la vita, ed è quella di una continua **repressione dei nostri veri sentimenti**, come se avanzassimo con il freno a mano tirato e non avessimo mai il coraggio di esprimerci in maniera sincera e totalmente aperta. Lo facciamo prevalentemente per mantenere la pace con gli altri e perché abbiamo paura di esporci, essere giudicati, ma anche d'incorrere in delusioni d'amore. Secondo alcuni studi sembra addirittura che vivere nella continua repressione dei nostri sentimenti sia la causa di alcuni specifici disturbi psicologici. Non sto parlando di vere e proprie malattie, ma di alterazioni nella personalità che ci costringono a vivere in modo mediocre, a non creare nuovi legami ed aprirci a nuove strade ed esperienze. Consapevoli che non possiamo prevedere o governare le reazioni degli altri, dobbiamo imparare ad esprimerci con maggiore decisione e, allo stesso tempo, eliminare quelli che sono i rapporti poco sani con persone con cui non ci troviamo a nostro agio o

non ci sentiamo sulla stessa lunghezza d'onda. Lasciamoci andare più spesso, mettiamo a nudo la nostra persona, creeremo legami profondi, rapporti solidi e ci sentiremo più leggeri, liberi da quella corazza che ci siamo costruiti attorno.

Gli amici dimenticati

Quando si sta morendo ci si sente soli e ci si rende conto che il tempo passa molto lentamente, che le giornate sono lunghe se non si ha o non si può fare nulla. Tutti sono così impegnati che è impossibile trovare compagnia e anche quando s'incontra qualcuno, il tempo a sua disposizione è spesso molto limitato. S'incomincia allora a riflettere su come si ha trascorso la propria vita, sul fatto che negli anni abbiamo perso contatto con gli amici e le persone care, sepolte sotto la montagna di cose che quotidianamente "dovevamo" fare, prima dimenticate e poi classificate meno importanti anche degli impegni più banali e superflui. Questo processo è comune a tutti coloro che hanno uno stile di vita frenetico, ma prima che sia troppo tardi, tra le cose da fare prima di morire, inseriamo anche una bella rinfrescata ai legami con i nostri amici. Non serve molto, basta una telefonata per chiedere come stanno, un "Hey, come va, è molto che non ci sentiamo e volevo sapere se va tutto bene", ci sentiremo subito meglio e contribuiremo ad avviare nuovamente l'arrugginita macchina dei legami. Ricordiamoci che un amico può venire a mancare da un momento all'altro, non è un pensiero negativo, è la vita ad essere fatta in questo modo, e che lo vogliamo o meno questo accade ogni giorno. Quando accadrà, **perché accadrà**, cosa proveremo nel constatare che lo abbiamo perso per sempre e non avremo più l'opportunità di passeggiare e chiacchierare insieme? Pensiamoci ora, prima che sia tardi.

Before I die

Spezzo per un secondo questa catena di riflessioni e pensieri non proprio felicissimi, per parlare brevemente di un'interessante idea che possiamo "adottare" per sensibilizzare le persone che ci circondano a questi temi. "Before I die" è un'iniziativa artistica globale nata per aiutare le persone a **riflettere su cosa conta veramente nella vita.** Si tratta di utilizzare appositi spazi pubblici dove le persone possono scrivere le proprie aspirazioni e i propri intenti. L'idea di *Candy Chang* si è diffusa in tutto il mondo ed oggi esiste un sito web (<http://beforeidie.cc/site/build-your-own-before-i-die-wall/>) dove viene spiegato come realizzare tali spazi e contribuire alla sensibilizzazione globale.

Come se morissimo domani

Facciamo ora insieme un piccolo esperimento, e **immaginiamo cosa accadrebbe se avessimo a disposizione solo 7 giorni di vita**, oltre i



Nel prossimo numero:
Come affrontare un colloquio di lavoro meglio degli altri

- Come comportarsi ad un colloquio
- Due semplici regole
- Conoscere in anticipo le domande
- Perché vuoi questo lavoro?
- Dimmi i tuoi pregi e i tuoi difetti
- Domande per metterci in difficoltà

quali perderemo tutto ciò che abbiamo e saluteremo definitivamente questo mondo. Noi spariremo e perderemo completamente il controllo su ciò che abbiamo costruito. Forse la nostra casa verrà venduta o affittata, uno sconosciuto dormirà nel nostro letto e si laverà i denti nel nostro lavandino, chissà i nostri figli cosa faranno, magari nostra moglie o nostro marito troveranno un nuovo compagno, al lavoro verremo sostituiti e il Mondo andrà avanti noncurante della nostra scomparsa.

Consapevoli di tutto questo, aspetti sui quali non riflettiamo mai, come sceglieremo di giocare gli ultimi giorni a nostra disposizione? Gli oggetti che possediamo, l'automobile o i soldi accumulati perderebbero subito d'importanza, quello che inizierebbe a tormentarci sarebbe il pensiero di una vita sprecata, pertanto sentiremmo l'impellente bisogno di **recuperare il tempo perduto**, stando con le persone che amiamo e probabilmente dicendo loro, con tutte le nostre forze, di non imitarci, **di fare di tutto per essere felici.** La notizia è che domani potremmo veramente morire. Non passa giorno che le cronache non parlino di una qualche disgrazia o tragico decesso inatteso; queste cose non capitano sempre agli altri, potremmo essere noi i prossimi! Capisco che siano pensieri estremamente negativi, ma è la realtà dei fatti e, se affrontata apertamente, ci fa comprendere che ogni settimana può essere "la settimana del malato terminale". E così, se abbiamo digerito questa serie di concetti, incominciamo subito a vivere una vita piena, e sforziamoci di far comprendere, alle persone che amiamo, l'importanza di essere felici adesso, di non reprimere i loro sentimenti, di coltivare affetti e amicizie e di dare poca importanza al lavoro e agli inutili oggetti. Gli permetteremo di non commettere il più grosso sbaglio che si possa compiere. Accadrà, domani, tra un anno o tra ottant'anni, ma accadrà, e quando sbatteremo la fronte contro la dura realtà, sarà troppo tardi. Ma lo sarà solo se decideremo di ignorare quanto appreso durante questo ragionamento, al contrario forse avremo una possibilità di dare un senso alla nostra grigia esistenza, e **morire senza rimpianti.**

Francesco

www.smetteredilavorare.it



La visita di Tenerife

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11332



21 aprile 2015, secondo giorno a Santa Cruz, la Biba non è in piena forma, ha accusato parecchio il viaggio, soprattutto quello in nave, decidiamo quindi di fare una sosta di un paio di giorni.

Dobbiamo dire che Santa Cruz non ci ha entusiasmato molto, con le sue strade in salita e discesa ed il centro abbastanza squalidino, un po' meno la costa la parte più animata, l'importante comunque essere lì, la nostra meta tanto ambita e se vogliamo anche abbastanza sofferta.

Riprese le forze e passato l'effetto galleggiamento, decidiamo di prendere la direzione per il sud dell'isola, anche perché a nord quasi sempre è nuvoloso e più freddo, avendo come punto di riferimento Playa de Las Américas, decidemmo di circumnavigare l'isola per scoprire altre eventuali località in alternativa. Prima di lasciare Santa Cruz, facciamo una visitina a quella che dovrebbe essere la spiaggia più famosa della città denominata Las Teresitas, la Biba l'aveva vista vent'anni prima e la descriveva prima di rivederla una distesa di sabbia bianca ed un solo ristorante sulla spiaggia. Percorsi pochi chilometri più a nord, arriviamo appunto alla Teresitas, devo dire che

dalla descrizione fatta precedentemente le cose erano parecchio cambiate, infatti la sabbia era giallo senape ed i ristoranti sulla spiaggia erano diventati 100, secondo il mio parere quella che vedevo allo stato attuale era un fazzoletto di spiaggia a ridosso della città, dove per la maggiore viene frequentata più dai locali che dai turisti. Con somma delusione lasciamo la Teresitas e ci dirigiamo verso Puerto de la Cruz, quindi percorriamo la costa e, grazie al meraviglioso scenario che offriva il paesaggio, decisamente più consoni all'isola, lentamente si stava cancellando la visuale precedente. Arriviamo nel primo pomeriggio alle porte di Puerto de la Cruz, a primo acchito decisamente più bella di Santa Cruz, arroccata su una distesa di roccia lavica completamente nera, come anche le sue spiagge con sabbia nera. Percorriamo le vie della città che è disposta in modo ordinato e pulito, molti sono i punti vendita lungo il percorso come anche i tanti ristoranti sulla costa che offrono svariate qualità gastronomiche. Per ultime non possono mancare le famose piscine Martianeze che si affacciano sulla costa quasi a confondersi con l'oceano.

Prima di lasciare Puerto della Cruz, decidiamo di visitare il Loro Parque, uno dei parchi più belli delle isole Canarie, dove delfini, foche, animali esotici ed un ordinatissimo verde ti danno la sensazione di essere quasi in una foresta. Bello lo spettacolo con i delfini e le foche come anche il grande acquario. Interessante anche poter vedere anche altri tipi di animali, come iguane, rettili, fenicotteri rosa, pesci dai colori bellissimi, meduse.

Rimanendo sempre sulla costa e lasciato il Loro Parque, raggiungiamo la meravigliosa Taganana, attraversando montagne e strade mozzafiato, raggiungendo le cime si vedono scenari bellissimi con faraglioni in mezzo all'oceano dove si infrangono onde

altissime, anche qui sabbia nera e scogliera frastagliata che prosegue per chilometri.

Lungo la costa di Taganana, ci sono piccoli ristoranti dove con pochi euro si possono gustare delle ottime frittiture di pesce e si può godere di una vista sull'oceano, lasciamo questo posto fantastico e risaliamo sulla moto per proseguire verso sud percorrendo l'autostrada fino a Playa de las Américas che, come precedentemente detto era il nostro punto di riferimento.

Qui decidiamo di alloggiare presso un hotel sulla Avenida Santiago Puig, dove trascorriamo una settimana in modo da visitare bene Las Américas, dalle strade che confinano con aiuole curatissime, sommersa di palme ovunque, ovviamente molto turistica, tanti sono i locali lungo la costa, i più eccentrici sicuramente il C.C. Veronicas ed il Papagayo dove la movida si scatena tutte le notti.

Sono tanti i chioschi e le scuole surf e windsurf sulla costa di Las Américas, dove le spiagge, anche qui prevalentemente con sabbia nera, sono perennemente gremite. La sera è consigliabile una visita all'Harley pub, dove delle vecchie limousine americane sono state trasformate in tavolini con poltrone, e all'interno nei vari angoli del locale sono parcheggiate alcune Harley Davidson che per un harleysta come me è grasso che cola. Comunque la cucina è ottima, qui si possono degustare specialità prettamente americane, come la T-bon Steak ed il gigantesco stinco di maiale oltre ad ottime birre. Sempre girovagando per Las Américas, notiamo l'Hard Rock Café con la sua mega struttura, ovviamente anche qui presenza massiccia di musica e gadget vari, bella la panoramica che offre il piano superiore.

E poi le varie attrazioni come il parco acquatico Siam Park, Aqualand e il Jungle Park, insomma di tutto e di più, abbiamo vissuto a pieno la nostra settimana



na a Las Américas, e abbiamo anche fatto qualche escursione, come la punta di Teno dove premezzia uno dei fari dell'isola e, oltre al tragitto a dire poco fantastico, con le insenature con acque cristalline e l'immane vento, qui la mia reflex si è scatenata. Lasciando la splendida punta di Teno, percorrendo la strada di ritorno si incontra la parte più bassa Los Silos, con la sua costa frastagliata e le sue onde che fanno da cornice al grande scheletro di balena che guarda verso l'oceano, oltre a potervi gustare un'ottima cucina nei piccoli ristoranti della zona.

Ritornando verso Las Américas, altra location che merita una visitina è l'Abama Hotel, scendendo da una delle tante stradine che conducono al mare, premetto non tutte facili da percorrere a causa del manto stradale, anche qui si sciolgono tutti i dubbi di essere a Tenerife, cioè l'isola che immaginavo prima della partenza, mare stupendo e rocce laviche che scendono a picco nel mare. Ma scendendo sempre verso sud, passiamo da Los Gigantes e ovviamente decidiamo di visitare quel posto, inutile ripetere quello che si diceva prima, questi luoghi pagano tutto lo sforzo del viaggio, come dicono da queste parti, il "Barranco" che sovrasta l'oceano dove persino le imbarcazioni al cospetto sembrano piccole macchie sull'acqua. Come anche Playa Paraiso, che

incontriamo poco dopo, sembra un presepe con la sua grotta appoggiata sull'acqua, sono tante le località lungo la costa che meritano rispetto.

Salendo verso nord sono altre le località da visitare, come la playa Tejita nei pressi dell'aeroporto sud e ancora più a nord la playa Tajao con la sua Caleta e le sue enormi rocce adagiate sulla sabbia.

Decidiamo di fare una puntatina nella patria dei surfisti al Medano, dove il vento è perenne tutti i giorni, arrivati a ridosso della spiaggia, notiamo subito centinaia di surfisti che affrontano le onde dell'oceano con naturalezza, moltitudini di colori si intrecciano nel mare, uno spettacolo da non perdere anche per chi come noi prova un pizzico di invidia nel vedere con quanta facilità lasciano scivolare quelle tavole nell'acqua, unica nota dolente per chi volesse fotografare, conviene attrezzarsi bene di cuffie per difendere gli obiettivi perché la sabbia finissima e gli schizzi delle onde a causa del forte vento viaggiano per chilometri.

Tommy Posal'Os Tarsia
& Biba Dee

FACEBOOK:
[tommyposaloostarsia](https://www.facebook.com/tommyposaloostarsia)
tiendas tenerife

e-mail:
tiendas.tenerifesupublicidad@gmail.com



STUDIO LEGALE

ABOGADO (ICAM 99608)

MAURO DELMASTRO

DIR. COMM.

MASSIMO RATTI

TEL : 0034 637 452 715 / 0034 642 774 408

WWW.MMDESPACHODEABOGADOS.COM

INFO@MMDESPACHODEABOGADOS.COM

DIRITTO CIVILE, COMMERCIALE, TRIBUTARIO E IMMOBILIARE

ORDINAMENTO GIURIDICO SPAGNOLO E ITALIANO

PRATICHE ITALIANE E SPAGNOLE



RECUPERO CREDITI, PROCURE, RAPPRESENTANZE

GESTIONE DI AFFARI, INTERMEDIAZIONI,

SERVIZI A PRIVATI E DITTE

WWW.LEGGOTENERIFE.COM

Quali sono i benefici del Nordic Walking



Foto da nordicwalkingsvq.com

Vuoi dare un taglio alla vita sedentaria e fare qualcosa che costi poco e che ti permetta di mantenerti in perfetta forma, anche quando hai solo degli scampoli di tempo libero? Hai mai pensato di iniziare a fare Nordic Walking?

Posso anticiparti che i benefici del Nordic Walking sono veramente tanti per chi lo pratica utilizzando la tecnica corretta. Proprio per questo ti invito a leggere attentamente questo articolo.

Come forse già saprai, a differenza di altre attività fitness che normalmente vengono svolte nelle palestre al chiuso, il Nordic Walking si fa fuori a stretto contatto con la natura. Quindi niente puzzo di sudore di altre persone e aria viziata! Il fatto poi di svolgersi in ambienti spesso piacevoli (parchi delle città, strade di campagna/collina, coste del mare) amplifica non di poco i benefici di un movimento che, se svolto nel modo corretto, coinvolge il 90% dei muscoli del corpo! Eh sì perché con il Nordic Walking oltre alla parte inferiore del corpo (gambe e glutei) andrai a muovere anche tutta la parte superiore (braccia, spalle, pettorali e trapezio della schiena).

Prima però di analizzare uno per uno i principali benefici del Nordic Walking, mi preme sfatare una credenza sbagliata piuttosto comune: non è vero che usando i bastoncini si fa meno fatica e si va più veloci! Al contrario questo sport è particolarmente indicato a tutte quelle persone che vogliono ottenere un maggior dispendio energetico pur senza aumentare il passo di marcia. Sì, è proprio così: se il movimento viene fatto correttamente non serve una gran velocità per bruciare grassi e calorie! La verità è che facendo Nordic Walking si aumenterà il dispendio energetico a parità di velocità e di distanza percorsa

rispetto ad una semplice passeggiata fatta senza bastoncini. Salute e benessere: i benefici del Nordic Walking

Risparmia le articolazioni. L'uso dei bastoncini nella camminata aiuta a scaricare parte del peso corporeo sulle braccia risparmiando così le articolazioni. In particolare chi ha problemi alla schiena, alle ginocchia e alle caviglie trarrà un sicuro giovamento da questa attività. Questo importante aspetto fa sì che il Nordic Walking sia particolarmente indicato per la riabilitazione dopo un periodo di inattività dovuto a lesioni traumatiche e per tutti coloro che soffrono di patologie alle articolazioni.

Migliora il sistema cardiocircolatorio. L'uso dei bastoncini aiuta a migliorare la respirazione durante la camminata perché, estendendo la cassa toracica, si dilata il volume dei polmoni. Inoltre l'effetto pompa dovuto all'apertura e chiusura della mano ad ogni passo ha un gran beneficio sul cuore e contribuisce ad ossigenare il sangue irrorando i tessuti.

Scioglie le tensioni e rassoda i muscoli. Si tratta di un movimento completo capace di portare un beneficio globale a tutto il corpo. Mentre fai Nordic Walking sciogli le tensioni del collo (cervicale) e della schiena, rassodi i muscoli delle braccia (in particolare il tricipite), dell'addome, tonifichi le gambe e i glutei. Se hai un po' di costanza solo dopo pochi mesi tutto il tuo corpo ti ringrazierà e la tua forma generale migliorerà.

Fa dimagrire. È scientificamente provato che in soli 40 minuti di Nordic Walking ad intensità media (60/70% della frequenza cardiaca massima) si sciolgono più grassi di una corsa a ritmo lento di pari durata.

Aiuta a prevenire l'osteoporosi e rinforza il sistema immunitario. Con l'osteoporosi (può manifestarsi di regola dopo i 40 anni),

la massa ossea si consuma lentamente e le ossa diventano fragili. Come tutti i tessuti del nostro organismo, anche il tessuto osseo è infatti costituito da un insieme di cellule che si rigenerano e muoiono in continuazione. Facendo Nordic Walking si stimola il metabolismo delle ossa e la capacità delle stesse di assimilare il calcio.

Sviluppa la coordinazione, la resistenza, la forza e la mobilità. Quattro delle principali forme di sollecitazione motoria (la quinta è la velocità) vengono mantenute in allenamento praticando regolarmente il Nordic Walking.

Oltre ai benefici fisici qui sopra riportati il Nordic Walking è un efficace anti stress: regolarizza il respiro, scarica le tensioni negative accumulate, allontana le preoccupazioni di tutti i giorni regalando armonia tra corpo e mente.

Proprio per tutti questi benefici oggi sempre più fisioterapisti consigliano il Nordic Walking! Ricordati però che se vuoi massimizzare i benefici descritti in questo articolo devi prima di tutto apprendere correttamente la tecnica! Come? Seguendo un corso introduttivo tenuto da un istruttore qualificato.

Fabrizio Vago

Istruttore Scuola Italiana Nordic Walking
www.ilmountainrider.com

IDEE PER ESCURSIONI A TENERIFE

Tegueste - La Mesa de Tejina

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11328

Partenza: Plaza de San Marcos, Tegueste.

Distanza: 8,30 km

Tempo: 2-3 ore

Altitudine: da 403 a 707 metri

Dislivello: 496 metri in salita e 516 in discesa.

Percorso circolare: Sì

Grado di difficoltà: facile

Come arrivare:

In autobus, con stop alla fermata TEGUESTE (1303)

- Titsa linea 050: La Laguna - Tegueste - Bajamar - Punta del Hidalgo

- Titsa linea 051: La Laguna (scambiatore) - Las Canteras - Tegueste - Tejina - Valle Guerra

- Titsa linea 105: Santa Cruz - Punta del Hidalgo (da La Laguna)

In auto

- Dal TF-5, prendere l'uscita 8A verso Tegueste per la TF-13, dopo 4,6 km si raggiunge una rotonda dove si prende a destra e in 4,2 km si raggiunge una rotonda appena entrati a Tegueste, dove si prende a destra per la Calle General Mola.

Percorso: da Plaza de San Marcos, prendere Calle Federico Fajardo sulla destra della piazza. Girare a destra per la Calle La Audiencia e dopo circa 110 m. prendere a sinistra per la Calle Puente Palo. Pochi metri dopo aver attraversato il ponte di legno, prendere a sinistra per Calle El Naciente e dopo circa 550 metri si arriva all'inizio del sentiero.

Dopo poco più di 700 metri in salita, tro-

viamo una biforcazione in cui prendiamo a sinistra in direzione La Mesa de Tejina, ma poi torniamo qui per continuare a destra. Dopo circa 150 metri si avrà la possibilità di salire per la cresta o continuare a destra fino a raggiungere la Mesa. Dopo un chilometro si arriva al bordo della Mesa de Tejina dove si può godere di una splendida vista.

Rifaremo di nuovo la strada percorsa fino all'ultimo incrocio ma prendendo per l'altro lato (che ora è la nostra sinistra). Cammineremo circa 850 metri e troveremo un incrocio dove continueremo a sinistra. A circa 415 m. ci sarà un sentiero alla nostra sinistra, ma continueremo ad andare avanti per pochi metri, e troveremo un altro bivio in cui andremo a sinistra. In 400 metri vedremo una base di cemento bianco sulla sinistra su cui c'era una scultura di un cuore che rappresenta il Monumento de la Ruta del Donante. Non so, se l'hanno rimossa per risistemarla, o se è stato rimosso per qualsiasi altro motivo, ma al momento che abbiamo fatto il viaggio non c'era.

Dopo aver camminato per circa altri 60 metri si raggiunge un bivio scegliendo di andare a destra. Dopo circa 90 metri si raggiunge un altro incrocio dove gireremo a destra e dopo 130 metri raggiungeremo quello in cui scegliamo il pendio a sinistra. Proseguire per 700 metri in discesa fino a raggiungere la strada, dove prenderemo a destra per Calle El Caidero. Dopo circa 650 metri si raggiunge un incrocio dove si prosegue dritto e riattraversando lo stesso ponte di legno dell'inizio e ora abbiamo solo 450 metri di tragitto per arrivare al punto di partenza.

rielaborato dal web

Mirador de Chivisaya

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11330

Da questo belvedere ti si spalanca completamente la Valle di Güímar.

Tra le popolazioni di Arafo, Candelaria e Güímar si vedono intervallate le antiche parcelle agricole e le attuali serre. Infine, le tre aree naturali protette fanno capire l'elevato valore naturale di questo ambiente: la Riserva Naturale Speciale del Malpais de Güímar, il Paesaggio Protetto dei Sette Colli e il Parco Naturale della Corona Forestal. Il Mirador si trova nel paesaggio protetto di las Siete Lomas, in una zona che era molto importante nel passato in materia di agricoltura e alleva-

Foto da puntosinteresandalaria.blogspot.com.es



mento. Vi si accede dalla strada TF-523 verso il Parco Naturale del Teide, da cui si ottiene un'ampia panoramica della valle di Güímar, dei paraggi di Chivisaya e del vulcano Media Montaña. Vicino a quest'ultimo, s'incontrano "Las Bodegas de Chivisaya", ormai in disuso, che ottennero un grande successo tra i secoli XVII e XIX per la produzione di vini bianchi e rosati; erano conosciute in tutta l'isola e sono anche riuscite ad esportare il loro prodotto verso il Regno Unito.

Augusto Moroni



ANIMACIÓN INFANTIL

666-678-514

Virginiabarretoluis@gmail.com

Animación Virbalu

Cumpleaños temáticos - Pinta-caras - Globoflexia
Bailes - Actividades - Entretenimiento

Giuseppe Giambra

Affitti e compravendite immobiliari ed attività commerciali

Avda Santiago Puig, 7
Ed.Los Tajinaste - loc.2
Playa de las Américas

Tel. (+34) 922 190017
Tel. (+34) 679 794 380
Email: giambra1964@gmail.com

skype pinotenerife
www.giuseppegiambra.com



N.I.E.:X7254763-B

Playa de Las Américas Parque Santiago 2



€ 285.000

Attico tipo duplex con vista fantastica sulla piscina comunitaria riscaldata. L'appartamento é composto da una camera da letto ampia, bagno in camera, armadio a muro.
Al piano inferiore la sala con cucina aperta é dotata di un terrazzo con vista piscina. L'immobile é totalmente ristrutturato ed é tutto nuovo, dai bagni alla cucina, pavimenti, impianto idraulico ed elettrico. La dimensione é di 66 mq.
Il residence é nel pieno centro di Playa de las Américas in prima linea del mare e molto comodo a tutti i servizi.

Casa a Schiera Torviscas



€ 236.000

Casa a schiera composta da garage indipendente, ampio giardino nella parte anteriore, con ulteriore terrazza nella zona posteriore, grande sala cucina, al piano superiore 2 ampie camere da letto ciascuna con il suo bagno.
Si vende arredata, nella zona residenziale di Torviscas all'entrata di Roque Del Conde. Zona ben servita e tranquilla

Attico EL MADROÑAL



€ 152.000

Appartamento al 3° ed ultimo piano composto da una camera da letto, un bagno, sala cucina, terrazza con vista alla piscina. La particolarità di questo appartamento é che ha un enorme solarium collegato direttamente dal salone con accesso privato che misura 70 mq. L'interno misura 59 mq e comprende anche un posto auto coperto all'interno del residence, collegato con ascensore. L'appartamento é nuovo mai usato prima, é privo di mobilio a parte la cucina che é compresa e gli armadi a muro in camera. Il residence ha una piscina comunitaria.
Spese condominio 59 € al mese.

LA CALETA Residencial OASIS LA CALETA



€ 239.000

Nuovissimo appartamento a la Caleta Adeje (la costruzione é stata terminata nel 2009/2010) nel Residence Oasis La Caleta. Dispone di un terrazzo con piena vista al mare, una camera, un bagno, cucina, salotto spazioso, comodo accesso all'ascensore, piscina comunitaria, giardino comunitario, grande garage chiuso. Vicino al campo da golf Los Lagos e golf Costa Adeje, centro sportivo TopTraining con campi da tennis, Piscina e palestra.

VILLA Bahia del Duque



HABITATS DEL DUQUE
Moderna e ampia villa in stile moderno a pochi passi dalla spiaggia di Bahia del Dunque. Ubicata davanti al centro commerciale Plaza del Duque, la miglior posizione in Costa Adeje.
Costruita su 3 piani, la proprietà é costituita da 5 camere da letto, 4 bagni, totalmente attrezzati e ammobiliati, terrazza solarium, grande giardino con piscina privata e climatizzata

€ 1.800.000

Dotato di ascensore interno vetrato e un grande garage chiuso per 3 auto, per un totale di 338 mq interni su un lotto di 405 mq. Con una occupazione massima di 12 persone e, grazie alla sua fantastica ubicazione, si addice perfettamente a 2 famiglie che vogliono la comodità al centro e alla spiaggia, e l'eleganza di questo quartiere



Centrico Los Cristianos Residence San Marino



€ 152.000

Centralissimo Los Cristianos dietro la stazione degli autobus. Trattasi di appartamento con una ampia camera da letto, sala cucina aperta tipo americana, terrazzino con vista al mare e alla piscina. Il complesso dispone di piscina comunitaria ampie zone verdi comuni, molto comodo al centro e a tutti i servizi quali medico, stazione degli autobus, fermata taxi, supermercato e negozi.

Centralissimo LAS AMERICAS



Residence Playa Honda, ubicato nella centrale Las Américas, si tratta di appartamento composto da 1 camera da letto 1 bagno, sala cucina aperta, con terrazzino, totalmente ammobiliato con una superficie totale di 42 mq. Il residence é dotato di piscina, campo da tennis, comodo a tutti i servizi quali centro commerciale, ristoranti, ospedale, chiesa ecc.

€ 121.000



WWW.LEGGOTENERIFE.COM

Come creare la tua pagina aziendale Facebook



La tua pagina aziendale Facebook deve riflettere lo stile e il linguaggio che contraddistinguono in generale il tuo brand. Non può essere una voce dissonante rispetto alle linee che dovrebbero guidare la tua comunicazione.

Faccio questa premessa perché, quando lavoro con le aziende, mi sento spesso ripetere la frase "Obiettivo? Avere tanti fan!" Solo secondariamente si parla di "coinvolgere gli attuali clienti e trovarne di nuovi". **Questa fissazione di avere più "mi piace" del vicino (concorrente) è spesso dettata da una non efficace conoscenza dei social network.** Solo col tempo si impara a capire che una miglior qualità degli utenti (che non ci costringa a una corsa forsennata ai "like") è ciò che serve per veicolare il nostro brand in modo corretto. Tra l'altro, per com'è cambiata la logica di Facebook in campo aziendale, i nuovi fan arrivano solo se stiamo pubblicando contenuti validi, utili e attrattivi. Dando un'occhiata a un recente studio di Syncapse, scopriremo che i consumatori diventano "brand fan" spesso perché hanno già testato nella vita reale i prodotti o servizi dell'azienda in questione. Ovvero: ti conosco dal vivo (o per canali pubblicitari tradizionali) e poi vengo a vedere la tua pagina Facebook. Se mi interessano i contenuti e gradisco il tuo stile, allora cliccherò "mi piace" e ti sosterrò volentieri. Non ultimo, per usufruire di promozioni, coupon e concorsi vari.

Personalmente, le indicazioni che spiego ai miei clienti sono anche frutto di esperienze da autodidatta. Alcuni progetti che ho recentemente ideato e sostenuto mi hanno restituito una serie di interessanti considerazioni che voglio condividere qui con te. Prima di entrare nello specifico di **come usare lo storytelling su Facebook** – strumento che prediligo per diversi motivi – volevo riassumere alcuni semplici consigli:

- Utilizza immagini accattivanti per la tua Cover Photo, integrandola con l'immagine del profilo
- Collega il tuo servizio/prodotto a ricorrenze o fatti d'attualità
- Lancia concorsi e promozioni esclusive per i fan
- Pubblica contenuti appositamente

studiati per Facebook (interviste, app, video)

- Dai precedenza ai post con immagini e video (ottengono il doppio delle visite)
- Dai spazio ai tuoi fan, creando una comunità "interattiva"
- Non vendere, coinvolgi
- Ogni tanto investi piccoli budget su annunci sponsorizzati di Facebook
- Sfrutta la pagina per raccontare la storia del tuo brand

Su quest'ultimo punto, ho piacere di aggiungere qualche dettaglio in più. Lo Storytelling fa parte integrante delle strategie che propongo ai clienti, e – da giornalista qual sono – mi diverto a raccontare le aziende attraverso le tappe "storiche" e i personaggi che si sono succeduti negli anni.

Tra l'altro Facebook ha di recente aggiunto la funzione che permette di poter inserire nel diario contenuti anche precedenti al momento dell'iscrizione al social. Mica male, no? Pensa quindi a come rendere la pagina uno strumento perfetto per la tua narrazione...

Saprai bene che lo **storytelling genera seduzione, coinvolgimento, fidelizzazione e soprattutto passaparola.** Intanto racconta storie autentiche, semplici e interessanti per il tuo pubblico. Ci sono momenti da ricordare come il restyling di un marchio o un nuovo packaging... Insomma pillole e immagini che sintetizzano lo stile del tuo brand.

È anche importante raccontare le sfide. Una storia potrà evidenziare meglio la metafora che il tuo brand rappresenta. Nel mio caso, "Scrittura Vincente" è insieme un messaggio e un obiettivo. Spiegare come fa una scrittura a diventare "vincente" diviene una narrazione con un fine pratico e interessante.

Pensa poi alla tua quotidianità. **Il dietro le quinte del tuo mestiere è inevitabilmente interessante per chi ti segue: conoscere le fasi, i passaggi che descrivono alcuni momenti delle tue giornate professionali aiuta gli altri a conoscerti non solo per le soluzioni che proponi, ma anche per i valori umani** che stanno dietro alla tua idea di beneficio.

C'è poi chi valorizza la propria azienda parlando di competenze acquisite, innovazioni e tecnologie che hanno generato risultati importanti. Fino a costruire storie attraverso gli utenti, mostrando come loro stessi usano i tuoi prodotti e a quali momenti della loro vita li associano. Insomma, avrai compreso ancora meglio che **non è il numero di fan che conta, ma il loro reale coinvolgimento** con il brand!

Alessandro Dattilo
su www.quintuplica.com
un'idea di Cosimo Melle



13.000.000 di euro per lavori nel sud di Tenerife

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11326

Il Cabildo di Tenerife, attraverso il Piano Comunale di cooperazione 2014-2017, investirà oltre 13 milioni di euro nei comuni di Santiago del Teide, Guía de Isora, Adeje, Arona, San Miguel de Abona e Vilaflor.

I lavori mirano a migliorare i servizi di base come la rete fognaria, le reti delle acque piovane, il servizio di approvvigio-

namento idrico con nuovi collegamenti e stazioni di pompaggio, nonché la sistemazione delle strade. A Santiago del Teide il piano di cooperazione prevede l'esecuzione di due progetti, con un investimento di oltre 1,2 milioni di euro, per le migliori alla calle José González González (Puerto Santiago), e la seconda fase dei lavori a Tamaimo. Per quello che riguarda il municipio di Guía de Isora l'investimento è intorno ai 2 milioni di euro, incluso il progetto per calle de Arriba e calle de Abajo nel centro storico. Previsto un investimento di

Come incrementare le vendite, facilitando la vita del venditore

Il 90% degli imprenditori, oggi, ammazza il lavoro dei propri venditori, perché non ha ancora capito come incrementare le vendite, per davvero!

Quando si parla di **rete vendita** purtroppo le aziende in genere commettono ancora moltissimi errori di percezione riguardo questa figura.

Che tu ci creda oppure no, ogni azienda ha una propria rete vendita (anche inconsapevolmente). Che sia il commesso di un negozio, il cameriere che prende le ordinazioni o il commerciale porta a porta, tutte queste figure devono essere considerate come venditori. Ed è a loro che devi facilitare la vita per far sì che possano incrementare le vendite.

Il venditore è colui che porta fatturato e che ti aiuta a vendere il prodotto, eppure questa figura così importante spesso viene gestita male.

Come semplificare il lavoro del venditore?

Il segreto è quello di fornire alla rete vendita, **interlocutori già potenzialmente interessati ai prodotti** o servizi che si intende offrire.

In pratica creare un sistema di marketing che vada a **selezionare anticipatamente la giusta offerta ad un giusto pubblico**, aumentando le probabilità di chiusura da parte del venditore.

Ecco qui di seguito 3 semplici passaggi per selezionare in modo estremamente semplice i clienti.

I – Genera traffico qualificato

Usare annunci su Google o **pubblicità su Facebook** specifica, che vada ad agire su un bisogno ben identificato.

Le pubblicità generiche spesso non comunicano nulla. Spesso questo tipo di comunicazione genera pochissimo traffico, difficile poi da gestire dalla rete vendita.

II – Utilizza il marketing educativo

L'errore più grande che si possa commettere oggi è quello di lasciare la patata bollente nelle mani dei poveri venditori. Il marketing educativo ti permette di

spiegare prima e meglio cosa fai, di cosa ti occupi, come lavori, perché sei differente dalla tua concorrenza.

Questo semplifica notevolmente il lavoro del venditore che a quel punto può chiudere velocemente molti più contratti, senza neanche lottare più di tanto sul prezzo.

III – Lascia la libertà di scelta al consumatore

E' un'affermazione che può apparire strana, ma è la verità. Se comunichi bene i tuoi punti di forza, la tua differenza rispetto alla concorrenza, alla fine **avrà clienti affini alla tua attività e al tuo modo di lavorare.**

Questo vuol dire **meno "rotture di scatole"**, meno lamentele e meno clienti insoddisfatti.

L'importante è essere chiari e onesti dall'inizio.

In pratica

Se oggi dovessi indicare un

segreto per incrementare le vendite, ti consiglieri

immediatamente di semplificare il lavoro del venditore qualunque sia il tuo settore.

Svilupa sin da oggi la capacità di **generare contatti ultra qualificati**, e crea una relazione tra il tuo brand e i suoi consumatori.

Fabio De Cio

Esperto di Inbound Marketing
su www.quintuplica.com
un'idea di Cosimo Melle

3,3 milioni di euro per il comune di Adeje, soprattutto per lavori tesi alla sistemazione del sistema idrico. Nel comune di Arona, fissato lo stanziamento di 1,8 milioni di euro, il Comune prenderà le opportune decisioni sui progetti futuri in base alla nuova realtà e alle esigenze del comune. In Vilaflor, l'investimento di circa 1,3 milioni di euro sarà finalizzato al miglioramento del cimitero comunale. Anche a San Miguel de Abona gli 1,4 milioni di euro previsti saranno finalizzati alla sistemazione delle condutture idriche, un'annoso problema ricorrente sull'isola.

dalla Redazione





Calle Barranquillo n° 17
edf. Laika local a-b-Los Cristianos
922792994 - 626560913
dcmotosport@hotmail.com

www.facebook.com/dcmotosport



- Compra-venta de vehículos nuevos y usados
- Taller multimarca, diagnosis electrónica, pintura, neumáticos.
- Trabajamos con todos los seguros
- Hacemos trasferencias de vehículos en general



Il Cabildo abiliterà sette nuove aree attrezzate per roulotte e camper

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11320

Si è tenuta recentemente una riunione con i rappresentanti delle Associazioni di campeggiatori, caravan e camper di Tenerife, per analizzare lo stato attuale delle infrastrutture delle aree di campeggio dell'isola e specificare le esigenze a cui andare incontro.

Nel corso della riunione si è rilevata l'opportunità di aumentare le zone di pernottamento e di parcheggio per roulotte e camper nelle zone lontane dalla costa e migliorare i servizi pubblici e gli accessi alle aree stesse. Il Cabildo di Tenerife concordando all'espansione della rete dei servizi per uso pubblico e pernottamento in campeggio che esistono nell'isola, consen-

tirà quindi dal prossimo anno sette nuove aree nei comuni di El Tanque, Icod de los Vinos, Buenavista del Norte, San Juan de la Rambla, La Orotava, Arico e Adeje. Inoltre, si sta lavorando alla realizzazione di una nuova zona specializzata nell'area di campeggio di El Lagar, nel comune di Icod de los Vinos, migliorando nel contempo l'accessibilità di quelle esistenti. Al momento in tutta l'isola ci sono 13 campeggi pubblici e solo in cinque di essi è presente un'area di servizio e pernottamento attrezzata per camper e roulotte:
Las Raíces (El Rosario), con 3 posti; La Caldera (La Orotava), Arenas Negras (Garachico), e Las Lajas (Vilaflor) con 6 posti ciascuno; Chío (Guía de Isora), con 15 posti.

dalla Redazione



Foto da Camping Montaña Roja: www.youtube.com/watch?v=PTE03gC5FXU

719 auto ogni
1.000 abitanti!

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11324

Nel decennio dal 2000 al 2010 il parco macchine dell'isola è salito da 500 a 600 mila veicoli, e oggi è quasi quadruplo rispetto alla Spagna: 413 auto per chilometro (la

rete viaria di Tenerife conta 1425 chilometri), rispetto alle 112 della penisola. Per cercare di limitare l'uso e l'abuso del mezzo proprio, particolarmente nei tratti più congestionati dell'Autopista del Norte, le autorità stanno cercando misure adeguate per incrementare l'utilizzo del trasporto pubblico, soprattutto fra gli studenti e i lavoratori. Come esempio si guardi ai 4600 universitari residenti al Nord di cui solo 264, poco più del 5%, utilizzano la "guagua" approfittando del biglietto

studenti scontato del 50%. Oltretutto, scorrendo dei dati risalenti al 2010, 3 ragazzi su 4 utilizzano l'auto da soli, e si cerca quindi di far entrare l'abitudine all'utilizzo dell'auto compartita, spingendone l'uso attraverso una nuova app, o pensando alla riduzione della possibilità di parcheggiare in alcune facoltà, dove l'uso potrebbe essere permesso solo alle auto con 3 o più persone.

dalla Redazione

Titsa vuole riempire i suoi bus

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11322

La compagnia di autotrasporti, che potrebbe essere uno degli elementi che sconfiggono gli ingorghi della TF5, è ormai da una decina di anni che perde utenti.

Infatti la Titsa (NDR Transportes Interurbanos de Tenerife, Sociedad Anónima è una ditta di proprietà del Cabildo di Tenerife) è ritornata oggi a trasportare gli stessi 33 milioni di passeggeri che la utilizzavano nel 1990, quando però l'isola contava 225.000 residenti in meno rispetto ad oggi. Dai 54.100.000



Foto da gjdtenerife.ru

viaggiatori del non lontano 2004, si è registrato un calo che inizialmente si contava in circa un milione all'anno, salito poi in diverse annualità fino ai 3 milioni annuali. Stranamente sembra che le cose per Titsa vadano peggio di pari passo con la crisi,

forse anche per l'accessibilità del prezzo dei carburanti (anche se forse sono proprio i numeri della disoccupazione ad aver incentivato il ribasso...). Considerando che accrescere l'utilizzo del trasporto pubblico presente sull'isola contribuirebbe ad alleviare il traffico, in certi punti ormai veramente caotico, le Autorità stanno studiando misure per finanziare degli sconti più consistenti che possano incrementare l'utilizzo dei verdi torpedoni.

dalla Redazione



Foto da www.diariodetenerife.info

Punto Auto
Tenerife

Tel.Officina: 922 735 839
Tel.Cellulare 622 861 926

PROFESSIONALITÀ ITALIANA
chiedi di Matteo

Diagnostica pre-collauda ITV
Meccanica generale
Pneumatici



Autopista TF1 dopo Las Chafiras in direzione sud adiacente al distributore BP - 38620 La Orotianda, San Miguel de Abona - Puntoautotenerife@gmail.com

WWW.LEGGOTENERIFE.COM

Tendenze moda: capelli per l'uomo

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11316



Foto da www.hairadvisor.com

Dalle passerelle uomo di Milano, Londra e Parigi sono arrivate cinque tendenze in fatto di capelli e, dallo stile collegiale a quello più rock, tutti (davvero tutti) gli uomini sono accontentati.

Collega: la riga è laterale, perfetta e segnata, la fronte è scoperta e il ciuffo quasi sempre impomatato: i capelli sono in ordine, corti, ricordano i tempi in cui si vestiva la divisa del collegio e lo stile è veloce e pratico, pensato per tutti i giorni. Un classico rivisitato.

Occhio alle spalle: per gli amanti del capello leggermente lungo, il limite da tenere d'occhio la prossima stagione è quello segnato dalle spalle: appena sopra o sfiorate senza mai superarle. Un po' bohémien, la riga è quasi sempre al centro e la chioma viene portata al naturale, senza gel o pomate.

Fronte coperta: dopo aver conquistato le donne, ora la frangia ci prova anche con gli uomini: copre tutta la

fronte ed è tagliata e portata in modi differenti, sfiora le sopracciglia, può essere dritta oppure leggermente scalata e portata di lato.

Anima rock: l'idea è quella di uscire di casa senza pettinarsi, o meglio, essere spettinati il giusto. Quindi ridotto al minimo gel e pomate ma, se le adoperate, il loro uso dev'essere sapientemente nascosto così da avere un risultato il più naturale possibile. Quasi uno stile di vita che si adatta a tutti i tipi di tagli, lungo o corto.

Tutt'uno con la barba: gli uomini con la barba risultano più interessanti, di forte personalità e piacciono talmente, specie alle donne, tanto da essere sbarcati anche in passerella, finora regno degli sbarbati. Barba, baffi e capelli, da portare secondo il proprio stile purché siano coordinati tra di loro.

(dal web)

Piccole abitudini per grandi sorrisi: profumare la biancheria

I trattamenti aromatici per il bucato sono un'usanza molto antica: in epoca elisabettiana gli abiti e la biancheria venivano asciugati su cespugli di rosmarino e lavanda per ottenere una profumazione.

Per quanto ci riguarda, oggi è sufficiente utilizzare tra le 3 e le 5 gocce nello scompartimento dell'ammorbidente quando si fa la lavatrice, o, se si lava a mano, 2 gocce nell'acqua del risciacquo. Gran parte degli oli essenziali sono infatti potenti antisettici e antibatterici. Qualche goccia di Cajeput, Lemongrass, Litsea, Lavanda ci aiuteranno a pulire in profondità. Nel caso in cui sia in agguato un raffreddore o non si respiri particolarmente bene, è possibile lavare le lenzuola con alcune gocce di Eucalipto, Pino o Rosmarino, che alleviano le tosse notturne. Se il problema invece è la difficoltà ad addormentarsi, saranno di grande aiuto l'Arancio, la Lavanda e la Camomilla. Mol-



Foto da www.naturopatatrivellini.it

ti oli essenziali svolgono anche un'azione di protezione dalle tarme, è sufficiente qualche spruzzo sugli indumenti prima di riporli nell'armadio o durante la stiratura. Gli oli essenziali più indicati per questa azione sono il Cedro Atlantico, il Tea Tree, il Patchouli, il Rosmarino, il Pepe Nero, la Lavanda, il Bergamotto, la nostra

sinergia Dinamico Caldo (Pepe e Rosmarino), l'Ylang Ylang, la Cannella, i Chiodi di Garofano.

da Vivere Sostenibile



UN LUOGO D'INCONTRO PER ITALIANI A TENERIFE

Buon anno amici, a quelli che già lo sono e a quelli che lo diventeranno.

Le file si ingrossano e dopo il Natale in cui siamo stati così bene insieme s'ingrosseranno sempre di più. Non parlo del 31 perché nel momento in cui scrivo ancora non lo abbiamo vissuto ma sono sicura, date le premesse, che sarà altrettanto gioioso.

Per aumentare il numero degli amici e per non disperderci, abbiamo pensato a due incontri:

Domenica 17 gennaio Primo Torneo di Burraco a Playa San Marcos, con pranzo presso il ristorante "Italia in Bocca" (euro 18 tutto compreso). Chi non ama giocare a Burraco venga lo stesso con piacere perché il posto è tanto bello e si sta così bene che le ore passano troppo veloci.

Domenica 31 gennaio Giro Turistico nella zona di Icod de Los Vinos con pranzo presso il ristorante "Italia in Bocca" (euro 18 tutto compreso).

Se conoscete la zona vi farà piacere di

scoprirlo con una persona del luogo che ve la farà conoscere profondamente. Parlo di Giuseppe Stabile che ha deciso, essendo del posto, di farci da eccezionale Cicerone.

Per informazioni sul luogo di incontro, bus, menu e quant'altro chiamatemi allo +34 6570 78 943 (anche whatsapp e Viber), oppure al +34 922 094 838, oppure scrivete a aurapalm@gmail.com oppure consultate il sito:

www.vitatenerife.blogspot.it

Un abbraccio da Aura dell'associazione Promo.Tur. di Villa delle Streghe

Aura Palmerini

Unghie corte?

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11318



Foto da nailde-signs.blogspot.com

Non tutte abbiamo lunghe e forti unghie... forse qualcuna di noi se le mangia? Non disperiamo, ci sono degli smalti adatti anche per le unghie corte.

Ecco i colori più belli e le manicure da provare con gli smalti più nuovi e di tendenza che si sposano bene con un look ad unghie corte.

Le unghie corte per certe donne sono, più che una moda, una necessità! Portare unghie corte e ben curate, indossando lo smalto adatto per essere sempre alla moda e di grande tendenza, è perciò indispensabile.

Ma come facciamo a scegliere gli smalti per le nostre unghie corte? Si potrebbe dire, praticamente tutti! E, in un certo senso sarebbe vero; prova ne è il fatto che le unghie corte sono

belle con ogni colore. Tuttavia, gli smalti più adatti sono quelli più decisi come ad esempio i rossi, i neri e le sfumature del grigio. Complice anche la tendenza del momento che vuole per tutte le stagioni smalti tendenzialmente scuri, le unghie corte si portano specialmente color bordeaux, marsala e viola scuro. Molto in voga anche le unghie corte grigio-azzurro proposte con la nuance blu candy e il grigio tout court. Altra tendenza è poi quella che va dal nude look al pesca e rosso marrone. Una scelta per le unghie corte, che va al di là del tempo e della moda, è poi quella delle unghie nere, che nella versione corta sono tutt'altro che aggressive e invece diventano terribilmente fashion.

Giovanna Belli



Mama Africa Collection

Gorras Artesanales

+ 34 603 76 57 19 Filippo www.facebook.com/namographic

Sarta in Los Cristianos
 Prezzi modici
 Teresa 633403405

Luca Galimberti

La Vignetta di
 Luca Galimberti



4300 nuovi posti letto alle Canarie



Foto di Magile Ortega

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11314

La legge di modernizzazione del 2013 prevede un investimento di 20 milioni, per lo più da appartamenti che saranno convertiti in alberghi.

Cinquantacinque stabilimenti alberghieri ed extra-alberghieri dell'arcipelago hanno chiesto e ottenuto l'autorizzazione ad aumentare i posti letto in cambio di migliorare le loro strutture. I dati fino al 1 dicembre indicano che gli investimenti privati per queste azioni, che potranno accedere agli incentivi previsti nella legge sul rinnovo e l'ammodernamento turistico delle Isole Canarie approvata nel 2013, supereranno i 20 milioni di euro. Questo processo permetterà un incremento di 4.337 posti letto tra le 55 strutture in questione, che ne hanno già 21.500. L'isola con più autorizzazioni è Gran Canaria, con 28, seguita da Tenerife, con 19. Altre 7 a Lanzarote e una sola a Fuerteventura.

La legge di ristrutturazione e ammodernamento turistico prevede stimoli sotto forma di un aumento dell'edificabilità o degli indici di densità per le strutture ricettive che migliorino le proprie strutture per salire di classe e che rispondano a determinati requisiti, in particolare nel settore dell'ambiente e dell'efficienza energetica. Tali incentivi consentono loro di guadagnare posti letto, a condizione che l'esito del processo sia, nel caso di alberghi, una categoria superiore a tre stelle o uno stabilimento extra-alberghiero con almeno lo stesso numero di stelle che aveva come hotel.

La maggior parte dei progetti che hanno beneficiato degli incentivi offerti dalla legge sono strutture extra-alberghiere che hanno scelto di diventare alberghi di quattro e cinque stelle. Il dato è coerente con il fatto che Gran Canaria sia l'isola con più autorizzazioni, in quanto dominata da questo tipo di offerta. I modelli alloggiativi sono diversi in ogni isola, e a Gran Canaria ci sono molte strutture extra-alberghiere che hanno

deciso di trasformarsi perché obsolete.

Il totale dei progetti di ristrutturazione con crescita di posti letto si concentra in tredici comuni: San Bartolomé de Tirajana, Mogán e Santa María de Guía a Gran Canaria; Tegui, Tías, Tinajo e Yaiza a Lanzarote; e Pájara a Fuerteventura. Adeje, Arona, Puerto de la Cruz, Santa Cruz, La Laguna a Tenerife.

La "Ley de Renovación y Modernización Turística" del 2013 dà incentivi sotto forma di posti aggiuntivi per gli stabilimenti che si rinnovano per aumentare la loro categoria.

Ogni nuovo posto letto richiede un investimento minimo da 3.800 a 10.080 euro, a seconda della categoria che si otterrà dopo la ristrutturazione.

La norma prevede, inoltre, la possibilità per i condomini di trasformarsi, dopo la ristrutturazione, in alberghi. E questo caso è il più frequente tra i progetti autorizzati.

dalla Redazione

Non più liberi il Tenó e Masca!

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11311

Gli accessi e le visite alle aree di Punta de Tenó e Masca saranno controllati dal prossimo anno.

Per questo, il Cabildo di Tenerife ha intenzione di commissionare uno studio in questo settore al fine di garantire non solo la qualità e la manutenzione ambientale, ma anche a beneficio dei residenti dei villaggi del parco rurale. Inoltre, l'idea è di estendere questa maggiore vigilanza non solo alla parte terrestre del parco ma anche a quella marittima. Il primo passo sarà uno studio di carico per definire la capacità della zona, per entrambi, i veicoli e le persone, permettendo la loro regolamentazione in futuro, proprio come nel Parco Nazionale del Teide. L'obiettivo dell'istituzione insulare con questa misura è quello di mantenere intatto l'ambiente e contemporaneamente favorire lo sviluppo economico e sociale del parco rurale. Attualmente, si stima che ogni anno accedano sia alla Punta del Tenó che a Masca circa un milione di visitatori, senza che fino ad oggi siano stati stabiliti controlli nelle visite e l'utilizzo delle aree naturali. Da un lato, in Punta del Tenó è previsto di regolare l'accesso dei veicoli, facilitando, soprattutto in estate, il trasporto pubblico. Nel caso del barranco di Masca si sta studiando anche la soluzione di far pagare per l'accesso, per regolare il flusso dei visitatori.

Si tratta di una delle misure contenute nel piano d'azione che il Cabildo di Tenerife intende attuare a partire dal prossimo anno nella zona, al fine di migliorare la qualità della vita dei residenti, rivitalizzare economicamente

questo areale e migliorare i valori naturali. Si prevede di investire nel 2016 pari a 1,8 milioni di euro in diverse attività. I membri dell'istituzione insulare hanno tenuto una riunione con i residenti di Masca per concordare i vari miglioramenti nel campo che rispondono alle esigenze dei residenti del villaggio. Queste richieste sono, per esempio, l'attivazione di sostenibilità per l'accesso, i miglioramenti alla sicurezza e lo sfruttamento economico del barranco.

Si progetta anche di riabilitare l'accesso alla spiaggia e al molo, e controllare le attività marine che si sviluppano nella Punta del Tenó, specialmente per le imbarcazioni che sviluppano attività nella zona. Inoltre, si sta lavorando alla riabilitazione di case private per l'uso turistico e ambientale. Con uno stanziamento di 827.000 euro si dovrebbe finalmente ripavimentare entro sei mesi la Tf 445, la bellissima strada panoramica di accesso alla Punta del Tenó, rimasta chiusa per un paio d'anni per lavori di messa in sicurezza dalla caduta massi e solo recentemente riaperta. I lavori si faranno durante la settimana, per non ostacolare i visitatori del weekend. Fonti governative hanno addebitato i ritardi alle particolari condizioni ambientali della zona, dato che il vento e la pioggia hanno già ostacolato il lavoro di miglioramento della sicurezza sulla strada, che ha preso molto più a lungo di quanto originariamente previsto.

Gli abitanti di Masca si oppongono alle riunioni "fulminee", organizzate dai responsabili del Cabildo di Tenerife, incontri che sono preparati un giorno per l'altro, oltretutto alle cinque del pomeriggio, quando la maggior parte degli interessati stanno lavorando e, di conseguenza, ci possono andare solo quattro gatti, e comunque in numero assolutamente insufficiente per decidere la vita di tutto un paese.

Gli abitanti del villaggio sono preoccupati che il Cabildo voglia fare di testa sua, senza la collaborazione o il consenso degli abitanti. Ricordiamo che questi progetti includono il controllo degli accessi e le visite al burrone di Masca e Punta de Tenó a partire dal prossimo anno.

dalla Redazione



Foto di Cristiano Collina

Compleanni "Vip"

- | | |
|---|---|
| 1 gennaio 1929 - Gastone Moschin | 17 gennaio 1942 - Cassius Clay |
| 2 gennaio 1968 - Cuba Gooding Jr. | 18 gennaio 1948 - M.Tronchetti Provera |
| 3 gennaio 1952 - Gianfranco Fini | 19 gennaio 1930 - Tippi Hedren |
| 4 gennaio 1957 - Fabrizio Bentivoglio | 20 gennaio 1950 - Franca Sozzani |
| 5 gennaio 1958 - Monica Guerritore | 21 gennaio 1941 - Plácido Domingo |
| 6 gennaio 1947 - Andréa Ferréol | 22 gennaio 1940 - John Hurt |
| 7 gennaio 1952 - Giuliano Ferrara | 23 gennaio 1944 - Rutger Hauer |
| 8 gennaio 1951 - John McTiernan | 24 gennaio 1941 - Neil Diamond |
| 9 gennaio 1933 - Wilbur Smith | 25 gennaio 1958 - Alessandro Baricco |
| 10 gennaio 1945 - Mario Capanna | 26 gennaio 1941 - Scott Glenn |
| 11 gennaio 1957 - M.Rosaria Omaggio | 27 gennaio 1960 - Heather Parisi |
| 12 gennaio 1947 - M.Luzzatto Fegiz | 28 gennaio 1962 - Giovanna Melandri |
| 13 gennaio 1969 - Stefania Belmondo | 29 gennaio 1945 - Tom Selleck |
| 14 gennaio 1973 - Giancarlo Fisichella | 30 gennaio 1937 - Vanessa Redgrave |
| 15 gennaio 1965 - Maurizio Fondriest | 31 gennaio 1963 - Manuela Di Centa |
| 16 gennaio 1948 - John Carpenter | |

TONY'S 618318473
Garage

AUTO D'EPOCA, SPORTIVE, ANTIQUARIATO ED ALTRO
AVENIDA SOL SOLEDAD COBIÁN N.34 - LA OROTAVA

WWW.LEGGOTENERIFE.COM

I segnali calmanti

I cani sono animali sociali e in quanto tali sono fondamentalmente pacifici. Il branco in natura è più importante dell'individuo e i vari componenti per sopravvivere devono condividere tutte le risorse tra cui il cibo e lo spazio. Quindi cercheranno in tutti i modi di evitare il conflitto.

Le energie vanno usate in modo proficuo per cacciare o per difendere il territorio, non per aggredirsi a vicenda. E' così che si comportano i lupi ad esempio, ma anche i nostri cani.

Come fanno i cani per risolvere i loro problemi?

Attraverso la comunicazione non verbale e in particolare attraverso l'emissione di segnali calmanti. Questi segnali sono stati studiati e codificati alla fine degli anni '80 da un'istruttrice cinofila norvegese di nome Turid Rugaas.



Foto da animalidalmondo.pianetadonna.it

Hanno un doppio compito. Da una parte sono "auto-calmanti" e servono al cane per calmare se stesso quando è in situazione di stress o di disagio. Ad esempio, state passeggiando con il vostro quattrozampe e vi viene incontro un altro cane. Quando si accorge della presenza del cane estraneo il vostro comincia a rallentare, ad annusare per terra come se niente fosse, addirittura si ferma del tutto. Ecco, in questa sequenza ha usato tre segnali calmanti diversi, forse perché non si sente sicuro di fronte a questo cane mai

visto prima e prova un po' di timore.

Questi segnali vengono usati per un altro compito e cioè per anticipare un eventuale conflitto o per risolverlo nella maniera più pacifica possibile. Il cane li emette per far capire al suo interlocutore che non vuole entrare in conflitto con lui, che viene in pace insomma.

Quali sono questi segnali?

Sono più di una trentina. E' interessante notare che li usano tutti i cani in assoluto qualunque sia il loro sesso, la loro età e la loro razza. E' una specie di linguaggio

ALLEVAMENTO DEI MAGGIO

Allevamento Amatoriale di
 Cani Lupo Cecoslovacchi
 Cani Lupo di Saarloos - Akita Americano



www.allevamentodelmaggio.it - info@allevamentodelmaggio.it

canino universale. Quelli maggiormente usati sono: muoversi lentamente, immobilizzarsi, annusare, sbadigliare, alzare una zampa anteriore, avvicinarsi lateralmente all'altro, socchiudere gli occhi, stirarsi, leccarsi il naso, dare le spalle, girare la testa, sedersi/mettersi a terra...

E' chiaro che questo non significa che ogni volta che il vostro cane sbadiglia è stressato o a disagio. A volte sbadiglia perché è semplicemente stanco! Ma adesso sapete che può sbadigliare per altri motivi. Cominciate a osservare più attentamente il vostro amico e in

particolare a valutare il contesto in cui lui ricorre a questi segnali. Vi permetterà di capirlo meglio perché ricordate che il cane usa questi segnali per comunicare con gli altri cani, ma anche con gli altri umani e soprattutto per comunicare con voi.

Catherine Ratajczak Guidi
 per Vivere Sostenibile



La lucertola gigante di La Palma



Foto da www.junglekey.es

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11309

La lista rossa dell'IUCN (International Union for Conservation of Nature), citando la lucertola gigante di La Palma (isole Canarie) "Gallotia auaritae", diceva: "Viene elencata come estinta perché non ci sono state testimonianze per circa 500 anni e in sopralluoghi recenti non si è riusciti a trovare alcun esemplare.

Il suo declino è cominciato già 2000 anni fa con l'arrivo degli uomini a La Palma. "Ma c'è una remota possibilità che venga riscoperta in una zona remota o inaccessibile".

Ma secondo José Antonio Mateo, biologo del Centro di Recupero della Lucertola Gigante di La Gomera questa specie ritenuta estinta e di cui si cercava l'esisten-

za da più di un decennio, l'ultimo animale del suo genere nelle isole occidentali dell'arcipelago, vive ancora. Secondo Mateo, il 13 luglio 2007 il sig. Luis Enrique Minguez, nel corso di una passeggiata nel nord-est di La Palma, ha visto all'improvviso un grande Laceritidae situato lungo un sentiero a circa 45 metri sul livello del mare. La lucertola era a dieci metri dall'uomo, affatto disturbata per la sua presenza e si è allontanata senza fretta tra la vegetazione, permettendo di scattare una serie di fotografie col teleobiettivo. Nonostante successive visite esplorative, non un singolo individuo vivente è stato catturato e la popolazione residua, se presente, si presume essere molto piccola. La Lucertola gigante della Palma è un grande lacertide storicamente endemico nell'isola di La Palma. Il suo habitat varia dal livello del mare fino a un'altitudine di 800

m. Vive probabilmente in zone con vegetazione di piante xerofite ed è presumibilmente una specie ovipara. Le misure medie di questi animali sono calate nel corso dei secoli, probabilmente ciò è dovuto al fatto che gli uomini preferivano catturare gli esemplari più grandi. L'introduzione del gatto domestico, il consumo da parte della popolazione umana originaria delle isole Canarie (NdR. sì, le mangiavano..., ma anche in Italia, particolarmente in Abruzzo, mangiano i Ramarri), e la distruzione degli habitat per necessità agricole hanno portato la specie alle soglie dell'estinzione.

Un quarto di secolo fa, si pensava che l'unica specie di lucertola gigante sopravvissuta all'arrivo degli spagnoli fosse quella di Gran Canaria. Ma poi sono state rinvenute piccole colonie di lucertole a Tenerife, a La Gomera e a El Hierro. Ora quindi è toccato a La Palma. Non è l'unica lucertola delle Isole Canarie considerata estinta solo per essere riscoperta in seguito: è accaduto con le altre lucertole giganti dell'Arcipelago, come la Lucertola gigante di El Hierro e Lucertola gigante de La Gomera (riscoperte 1974 e 1999, rispettivamente). Anche la Lucertola a pois di Tenerife, Gallotia intermedia, (in Spagnolo: Lagarto Canario Moteado), un po' più piccola, è stata scoperta per la prima volta solo nel 1996.

Franco Leonardi

Il terrore dei mari: el Tiburon!

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11309



In questi giorni sono tornati alla ribalta i pescecani: i cacciatori più temuti e forti dei mari del mondo.

Sul web si trovano foto di catture di questi temibili animali in acque dell'arcipelago, dal 2011 in molti li hanno fotografati. A El Poris de Abona, ne fu catturato uno proprio nel 2011. A playa de Fañabé, pochi anni fa, uno squalo di circa 3 metri fu rinvenuto sulla battigia, ancora vivo all'arrivo dei tecnici della Fauna del Cabildo Insular, morto purtroppo durante il tragitto presso il centro ricerche dell'isola. Questa specie, a detta dei tecnici, vive a profondità superiori di 400 metri. Nel 2013 un piccolo pescecane approdò morto sulla spiaggia di San Juan, della specie Mako. Un suo simile, nello stesso anno attaccò un pescatore de La Gomera ad una gamba, circa a 20 miglia da Valle Gran Rey. Anche Puerto de La Cruz ha avuto il suo momento di "gloria" con il recupero, nel 2010, nella zona del porto... Notizia fresca di pochi giorni prima della fine del 2015, una turista madrileña ha avuto un incontro ravvicinato con uno squalo pelagico, appena a 20 metri al largo della spiaggia di Arinaga (Gran Canaria). Uno spavento inenarrabile ma per fortuna solo alcuni punti di sutura.

Nelle Canarie ci sono 86 specie di squali e razze, in genere non si avvicinano alle spiagge. Si sta pensando che forse questi cacciatori marini si stiano avvicinando alle coste e soprattutto salendo in superficie per via delle tante reti da piscicoltura, attratti da prede facili, quasi come andare al ristorante. Tutti gli esperti sostengono che sia decisamente inusuale questo attacco con morsicatura, sembra sia la prima volta che accade sulla costa, di regola nelle Canarie, PER RISPETTO DEL TURISTA, gli squali non si avvicinano alle spiagge e non mordono!

Marco Sarais

I MERCATINI del sud l'ISOLA

- Mercadillo Costa Adeje**
 Giovedì e Sabato dalle 9 alle 14
 Bus 416-417-441
- Mercadillo de Alcalá**
 Lunedì dalle 9 alle 14 - Bus 473
- Mercadillo Los Abrigos**
 Martedì dalle 17 alle 21
 Bus 470-460-486
- Mercadillo Los Cristianos**
 Domenica e Martedì dalle 9 alle 14
 Bus 470-464-483-450-473
- Mercadillo El Médano**
 Sabato dalle 9 alle 14
 Bus 470 464 483
- Mercadillo Golf del Sur**
 Venerdì dalle 9 alle 14 - Bus 470 483
- Mercadillo San Isidro**
 Venerdì dalle 17 alle 21
 Bus 450 470 116
- Mercadillo Playa San Juan**
 Mercoledì dalle 9 alle 14 - Bus 473
- Mercadillo Guía de Isora**
 Venerdì dalle 9 alle 14
 Bus 417-460

Manda le tue foto: le migliori verranno pubblicate su questa pagina ed inserite sul nostro sito internet www.leggotenerife.com. Le foto dovranno avere come argomento paesaggi, scorcî particolari, persone, attimi relativi a Tenerife. Inviare a: info@leggotenerife.com



Foto di Roberto Savino



Foto di Abele Grandi



Foto di Massimo Vallicelli



Foto di Andrea Maino



Foto di Magile Ortega



Foto di Amparo Sanchez

VALUTAZIONE TEST DI PAG.9:

Più di 60 punti. – ECCELLENTE! Sei nato per conquistare il territorio e vivrai sempre esperienze positive anche se la strada è irta di ostacoli. La tua capacità di adattamento, il tuo carattere, le solide basi e la tua visione chiara di quanto ti circonda sono il miglior veicolo che usi per muoverti. Sii da esempio per altri. Crea iniziative che ti accrescono ulteriormente.

Da 50 punti a 59 punti. – MOLTO POSITIVO! Sei una persona lungimirante, che vive positivamente. La tua situazione è ottima. Continua ad essere comunque vigile e riflessivo: agisci ponderando quello che fai e valuta a fondo quanto ti circonda, in questa maniera avrai la certezza di vivere bene e felice senza problemi e di migliorare nel tempo.

Da 40 punti a 49 punti. – POSITIVO! La situazione è positiva, ma devi lavorare un po' su te stesso. Valuta e considera obiettivamente le cose. Sii previdente e avveduto. Probabilmente sei in una situazione simile a quella del primo giorno di scuola dove "abbassi troppo la guardia" per integrarti e cercare amicizie e rischi di sederti nel banco sbagliato.

Da 30 punti a 39 punti. – RISCHIO. Non sei ancora entrato in sintonia con il territorio e con te stesso. Fatti aiutare da persone di fiducia altrimenti rischi di vivere sempre più male e sempre più preoccupato. Sii cauto e accorto ad ogni passo. Puoi senz'altro migliorare nel tempo e senza troppa fatica, le capacità le hai, ma attento che in molti casi il nostro cervello "mette da parte" certe prudenze e certi istinti. Se ti rendi conto di non avere delle buone carte in mano, non puntare troppo.

Meno di 29 punti. – SVANTAGGIATO. Sforzati di cambiare le cose, soprattutto te stesso. Ma se non riesci in tempo breve ti conviene ritornare sui tuoi passi prima di fare troppo danno. Sicuramente da dove vieni hai più esperienza acquisita per vivere meglio che nelle isole. Valutati bene e non nascondere la tua scarsa interazione, sicuramente in altri luoghi puoi vivere meglio.

Il ritorno del mercatino di Guaza!



Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11305

Il nuovo mercato di vendita ambulante del nucleo di Arona non vuole essere semplicemente un banale mercato delle pulci, ma aspira a convertirsi in un attrattivo turistico con una vena sociale e ecologica, e speciale attenzione al riciclaggio.

Un vero mega mercato sostenibile, in grado di riciclare tutti i residui che genera. Sarà dotato di un parco di giochi per bambini in materiale riciclato; un'aula di educazione ecologica, dei banchi di artigiani del riciclaggio. E di uno spazio riservato dove le associazioni di protezione degli animali possono combinare adozioni e attrarre nuovi soci.

Il nuovo mercato avrà sede in uno spazio asfaltato di 8000 metri quadri vicino alla strada principale di Guaza.

L'idea del fondatore del mercato è che i residui organici generati dal mercatino vengano convertiti in compost, che sarà utilizzato per fertilizzare un futuro orto ecologico, che troverà posto appena fuori dal mercato, e potrà così mettere in vendita i suoi prodotti "a km zero".

L'associazione culturale del mercato, "Rastro Miscelánea de Guaza", composta da un gruppo di venditori ambulanti che operano anche nel mercadillo di Guargacho, vorrebbero che questo nuovo mercato possa diventare una attrazione alla stregua dei mercati delle pulci che vengono organizzati in vari paesi europei come per esempio la Germania. A Guaza il vecchio sistema delle macchine parcheggiate fianco a fianco verrà sostituito da cassette multicolori, e la capacità massima di questo mercatino sarà di 350 posti. Allo stato attuale mancano solo le ultime autorizzazio-

ni del collegio degli ingegneri, ma c'è già il permesso dell'Ayuntamiento di Arona, per cui si spera di poter aprire già nel mese di gennaio 2016. Il mercatino sostenibile di Guaza aprirà tutti i sabati e le domeniche, però l'associazione che lo organizza spera di poter utilizzare lo spazio anche per organizzare delle fiere a tema, con una speciale attenzione ai prodotti dell'agricoltura locale. Si cercherà anche di collaborare con il settore commerciale della zona, perché il mercatino può anche convertirsi in un recinto fieristico per tenere ad esempio delle fiere dei saldi, o eventi gastronomici legati ai vini, ai formaggi o ad altri prodotti della terra. Quest'iniziativa è stata stimolata dalla necessità di molte famiglie di poter vendere per più giorni alla settimana, infatti molti di questi provengono dal mercatino "antiquariato" di Guargacho che ormai è aperto solo alla domenica, e quindi si sono visti obbligati a trovare un'alternativa per poter andare avanti. Questo mercato ha inoltre una chiara funzione sociale, permettendo a molte famiglie di autosostenersi in maniera dignitosa, generando guadagni e posti di lavoro non solo fra persone immigrate, ma anche molte famiglie del sud, dell'area metropolitana e anche del nord di Tenerife. Guaza recupererà quindi in breve il suo mercatino, ormai che da tre anni è sparito il vecchio "mercatino del bagagliaio", dove la gente andava a vendere i prodotti in macchina e senza nessuna regola.

Franco Leonardi

WWW.LEGGOTENERIFE.COM

Puoi consultare l'oroscopo giornaliero sul nostro sito www.leggotenerife.com

Le lacrime verdi di Olivina

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11301

Per inaugurare il nuovo anno l'arca del mistero tratterà una leggenda canaria poco conosciuta ma che a nostro parere è doveroso portare alla luce. Iniziamo quindi il viaggio impostando la rotta verso Lanzarote, e indietro andremo nel tempo fino ad arrivare ai primi colonizzatori dell'isola.

Nella zona di puerto Mulas viveva un pastore di nome Tomás, conosciuto dagli abitanti con l'appellativo di "Tomás el vecchio", con lui viveva la nipotina Olivina che lo aiutava nelle faccende domestiche e a custodire un gregge di capre considerate da tutti le più belle dell'isola.

Tutti i giorni il nonno usciva alle prime luci dell'alba per portare le capre al pascolo, percorrendo gli impervi sentieri della costa in quanto nelle zone interne dell'isola appena formatasi, il magma sotterraneo rendeva troppo calda la terra per poter ospitare dei vegetali. Durante un'estate il vecchio Tomás trovò in zona nascosta e di difficile accesso un pascolo ideale per far crescere grande e forti i suoi animali, ma senza trovare un riparo all'ombra per proteggersi dai raggi solari e questo gli costò una brutta scottatura.

Tornato a casa la giovane Olivina, un'adolescente dai grandi occhi verdi, capelli scuri, pelle abbronzata e di una grande dolcezza,

si prese cura del povero anziano e si occupò di portare tutto il gregge nell'ovile.

Durante vari giorni l'adolescente si occupa del gregge portando nel recinto il fieno immagazzinato anteriormente, però con il passare del tempo le scorte diminuivano drasticamente e fu palese la necessità di tornare a portare le bestie nei pascoli, e quindi non rimase altra opzione che permettere alla giovane di percorrere i sentieri abituali del progenitore fino alle zone verdi.

Mentre si trovava nei prati, la ragazza approfittò per raccogliere qualche fiore con l'intenzione di regalarli all'anziano, e questa distrazione non causò nessun problema almeno fino a che non arrivò l'ora di tornare a casa e si procede a contare i capi di bestiame. A quel punto si accorge della mancanza del caprone più bello del gregge e a cui lei era molto affezionata, e guardando intorno preoccupata lo vede in difficoltà vicinissimo a un precipizio. Subito corre verso l'animale e cerca varie volte di soccorrerlo fino a quando riesce a prendere una delle zampe, a quel punto il caprone si spaventa, scivola e precipita sulle rocce sottostanti e prossime al mare. Dopo qualche momento in cui la povera ragazza resta paralizzata dal dolore e dalla vista del corpo esanime sul fondo, capisce di doversi occupare delle altre bestie e così le riunisce e le guida verso casa.

Arrivata alla spiaggia però non riesce più a trattenere le lacrime, le quali cadendo nel mare non si mescolavano ma formavano



gocce di un color verde come i suoi occhi. Un gruppo di pardelle, guardiane del cielo dove viveva la dea Timanfaya, videro il succedersi dell'evento e avvisarono l'immortale padrona dell'accaduto.

La dea Timanfaya ebbe pietà per il dolore della giovane e ordinò agli uccelli marini di andare a raccogliere dal mare le lacrime verdi, simbolo del dolore della giovane, e farle cadere nelle rocce vulcaniche dell'entroterra dell'isola. Dal contatto delle gocce verdi con il calore della terra avvenne una magia che trasformò le pietre dandole un'aspetto verde brillante come gli occhi della ragazza e che ancora oggi conosciamo con il nome di Olivina.

Queste pietre rappresentano l'unione intima e sentimentale tra la terra e l'essere umano.

Loris Scroffernecher

Spigolature

Per lasciare commenti visita:
www.leggotenerife.com/11301

Ieri, le pagine de "La Settimana Enigmistica", Strano ma vero e Forse non tutti sanno che... corrispondevano un po' ai Social Network di oggi: notizie flash che ci portavano in mondi curiosi, a volta stupefacenti e che si leggevano piacevolmente anche per via delle vignette che accompagnavano le parole. Insomma, quelle rubriche ci rendevano partecipi attraverso una cultura semplice e popolare.

Oppure se qualcuno citava una frase di Oscar Wilde, o spiegava il beneficio del potassio della banana, o raccontava di Napoleone che perse a Waterloo a causa dell'esplosione del vulcano Tambora un anno prima, appariva come fautore di una cultura cercata sui libri per passione, magari con fatica, uno studioso ammirabile, e veniva considerato affidabile e dispensatore di utili notizie.

Persino raccontare una barzelletta denotava una memoria allenata per ricordarle.

L'altro ieri (diciamo attorno al 1800) un cittadino medio riceveva circa dieci input/notizie al giorno.

Quel giorno sentiva di una grandine sui campi, di un treno deragliato, di una nuova scuola, di una nuova moda in città, di una nuova medicina... Notizie che metabolizzava, giudicava, discuteva, valutava con calma.

Oggi

Veniamo violentati sempre più da troppi "Strano ma vero" moltiplicati in maniera esponenziale e che, alle volte, ci propinano con trucchi di impaginazione, o sono "bufale" per screditare, o "pop up" sempre più infingardi... Oggi la cultura che ci inviano (e che, ahimè, ribaltiamo subito) è ormai di sole frasi fatte, luoghi comuni, citazioni stringate, aforismi qualunquistici... Una decina di parole tratte da chissà chi, da un tomo ben più significativo. Una McDonaldizzazione del nostro palato intellettuale. Oggi il cittadino medio (è provato) riceve circa cinquecento input/notizie al giorno, che non riesce più a metabolizzare, giudicare, discutere, valutare. Oggi le battute si sprecano e non ci ricordiamo più di quelle lette ieri e neanche di chi le ha postate su Facebook per ritrovarle. Oggi chi ha letto tutto "L'importanza di chiamarsi Ernesto"? O una biografia su Napoleone?

Cosa stiamo diventando? Se dovessi scrivere un romanzo di

fantascienza, Metropolis o 1984 sarebbero romanzi rosa al confronto. Non esisterebbe più la frase: "nacque, visse, morì". Bensì: "fu creato in provetta, reso spugna, smembrato".

Ho scritto queste righe per suggerire ad ognuno di diventare univoco, togliersi dall'essere un eteronimo (o uno pseudonimo che è ancora peggio). Ritrovare la famiglia, un Libro (con la L maiuscola) letto sino alla fine, realizzare cosè una stretta di mano (che sia per amicizia o per un affare). Sono convinto che chi va ad abitare alle Canarie, al di là di tutti i perché, cerca il proprio nome.

Andrea Maino

OROSCOPO GENNAIO



ARIETE 21/3-20/4

Amore a gonfie vele, inizia un periodo romantico nel quale potreste incontrare una persona importante. Il picco massimo a metà del mese. Il lavoro: per concludere affari importanti, concentratevi soprattutto durante i primi giorni.



TORO 21/4-20/5

Non è da escludere dover fare delle scelte importanti come un matrimonio o incontri destinati a durare per lunghi anni. Per quanto riguarda il lavoro dovrete aspettare un po' e tutto filerà liscio come l'olio. Per alcuni si prospetta un cambiamento di vita radicale.



GEMELLI 21/5-20/6

I single non si danno pace, ma in fondo c'è stanchezza e poca voglia di uscire. A gennaio il cuore è in freezer, avventure di poco conto e voglia di qualcosa di serio senza concretezza. No a false illusioni che non aiutano.



CANCRO 21/6-22/7

Hai così faticato negli ultimi periodi, che adesso porti a casa più facilmente soddisfazioni e riconoscimenti. Gennaio brilla di occasioni, è il momento di cambiare in meglio: chi ha problemi con un capo parli chiaro, chi ha in mente un progetto trovi gli alleati giusti.



LEONE 23/7-22/8

Stress, stress, stress. Il nervosismo complica le cose, ma la positività e la vivacità sono un asso nella manica per superare i problemi che si presenteranno. Scegliere cure dolci e un weekend per staccare (finalmente) la spina. Non trascurare lo sport, da sempre tuo alleato.



VERGINE 23/8-22/9

Smetterai prima o poi di vivere tra amori che non esistono o che potevano essere? Non esiste la sfortuna in amore, solo possibilità non colte e/o troppe illusioni riguardo persone che credevi diverse. Le single continuano a cercare l'anima gemella e sarà facile che qualcuna ci inciampi sul serio.



BILANCIA 23/9-22/10

Continua una fase d'oro: si crea, si cambia, si tentano diverse strade. La positività porta meriti nonostante la fatica. Comunicazione e campo digitale sono i grandi settori favoriti, gli incontri faranno la differenza, vietato poltrire a casa con la scusa dei social network.



SCORPIO 23/10-21/11

Protetti dalla fortuna in modo privilegiato, godrete di una serie di miglioramenti in campo economico e sul prestigio personale. Per tutto il mese vi starà al fianco la buonasorte, rendendovi quanto mai pratici, concreti e prontissimi a tutto.



SAGITTARIO 22/11-21/12

Fermatevi a riflettere per evitare decisioni precipitose e tenete gli occhi bene aperti. Non abbiate però timore di eliminare i rami secchi. Sarete creativi alla massima potenza, le scelte saranno valide e durature nel tempo.



CAPRICORNO 22/12-19/1

Affronterete le sfide che si presenteranno, anche le più complesse, con lungimiranza e tattica vincente. Attenti a non sopravvalutare le forze ed evitate gli eccessi di fiducia o di ingenuità. Tempismo e un pizzico di senso dell'opportunità in più saranno i mezzi sui quali puntare.



AQUARIO 20/1-18/2

Migliorerà il vostro bilancio e potrete concedervi qualche spesa in più per cambiare il vostro look: approfittatene per operare un restyling radicale. Cercate di risolvere questioni spinose e di incontrare persone rassicuranti con le quali instaurare rapporti destinati a durare nel tempo.



PESCI 19/2-20/3

In questo periodo emergeranno tenacia e ostinazione, che ti faranno rialzare anche dalle cadute più critiche. L'inizio non sarà dei più facili, ma potrai contare su un finale in cui riconquistare i punti più saldi di riferimento e poter manifestare la tua natura più profonda in modo chiaro e solare.

Locali commerciali

Affitti per lungo periodo e per vacanze

Vendite di appartamenti e ville di lusso

Cessioni d'attività

REAL ESTATE - SERVICE - DESIGN

www.novatenerife.com
 NovaMarketing&Servicios
 Nova Tenerife Inmobiliaria
 info@novatenerife.com

C/ La Cruz 28 Los Olivos Adeje (+34)922.711.669
 C/ San Amaro 15 La Paz Puerto de La Cruz (+34)822.902112

Per Polizia, Ambulanze e Vigili del fuoco chiamare il numero unico d'emergenza

1-1-2

URGENZE:

Información general del Gobierno de Canarias: 012

Protezione Civile: 922 282 202-922 606 060

Vigili del Fuoco: 080

Guardia Civile: 062

Polizia Multilingue: 902 102 112

Ospedale Universitario de Canarias: 922 678 000

Ospedale de la Candelaria: 922 602 000-902 602 132

Ospedale Las Americas: 922 750 022

Centro medico del sud: 922 791 000

Hospiten Sud: 900 200 143

Hospiten Sud - Ambulanza: 922 751 662

Ambulanza: 061

Croce Rossa: 922 281 800

Farmacie di guardia: per sapere la farmacia di guardia piú vicino visita il nostro sito o se possiedi uno smartphone usa il Qrcode qui a lato



Trasporti pubblici:

AUTOBUS-Guaguas-TITSA: 922 531 300

Trasporti Aerei:

Aeroporto SUD (Rejna Sofia): 922 759 200

Aeroporto NORD (Los Rodeos): 922 635635

Trasporti Marittimi:

Fred Olsen: 902 100 107-922 628 252

Naviera Armas: 902 456 500

Servizio Taxi:

Adeje: 922 715 407

Arona-S.Miguel de Abona-Guja de Isora: 922 747 511

Granadilla de Abona: 922 397 475

Puerto de La Cruz: 922 385 818

Santa Cruz: 609 970 858

Carro Attrezzi:

Adeje: 922 780 367

Santa Cruz: 922 211 907

Soccorso marittimo: 900 202 202

UFFICI TURISTICI:

Adeje: 922 750 633

Los Cristianos: 922 757 137

Playa de Las Americas: 922 796 668

Santa Cruz: 922 299 749

El Medano: 922 176 002

ISTITUZIONI:

Cabildo di Tenerife

Plaza de España s/n-Santa Cruz - www.tenerife.es

901 501 901-922 239 500-fax 922 239 704

QUANTI CREDITI MI RIMANGONO NEL CELLULARE?

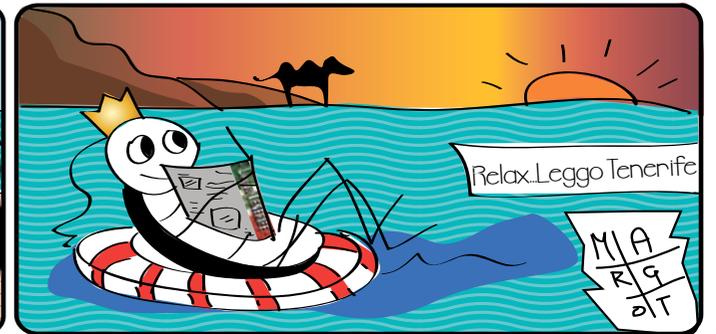
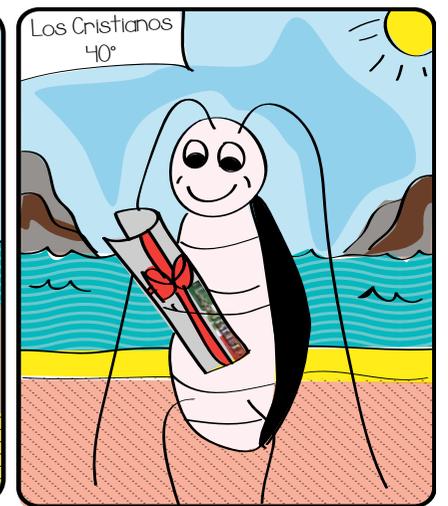
quale numero comporre per sapere il credito residuo:

- Saldo ORANGE *111#
- Saldo VODAFONE *134#
- Saldo MOVISTAR *133#
- Saldo LEBARA *123#
- Saldo JOIGO *111#
- Saldo JAZZTEL *169#
- Saldo MAS MOVIL/LLAMAYA *113#
- Saldo GT MOBILE/LYCAMOBILE *221#

ORARI DELLA S.S.MESSE IN ITALIANO

Parrocchia San Casiano: Las Galletas ore 10.30 dei giorni festivi
Ntra. Sra. del Carmen: Los Cristianos ore 9.00 dei giorni festivi

L'ANGOLO DI MARGOT



Per il SUDOKU e il CRUCIVERBA si ringrazia per la collaborazione a www.alfunstuff.com

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

SOLUZIONI DEL MESE PRECEDENTE

			D	I	G	I	O	R	G	I	O			
9	A	L	V	E	S	N	B	A	G	A	M	A		
10	T	O	H	I	R	M	C	A	F	A	L	C	I	
11	A	I	F	O	F	F	E	S	A	D	A	E	T	
12	R													
13	R													
14	R													
15	R													
16	R													
17	R													
18	R													
19	R													
20	R													
21	R													
22	R													
23	R													
24	R													
25	R													
26	R													
27	R													
28	R													
29	R													
30	R													
31	R													
32	R													
33	R													
34	R													
35	R													
36	R													
37	R													
38	R													
39	R													
40	R													
41	R													
42	R													
43	R													
44	R													
45	R													
46	R													
47	R													
48	R													
49	R													
50	R													
51	R													
52	R													

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

1	2	3	4		5				6		7			8
9				10			11				12	13	14	
			15								16			
17							18							
							19	20					21	
22										23	24			
							25	26						
27		28		29			30				31	32		
							33	34			35			
36	37									38				39
										40				
													44	45
46										47			48	
														50
51														
														52

ORIZZONTALI: Polvere nera usata come cosmetico per gli occhi (9) Identico (12) Il Britti cantante (15) Flauto di legno (16) Capitolazione (17) Ballo coreografico del Manzotti (18) Una delle Goggi (19) Sigla di un'imposta (21) Collocato in basso (22) Tipo di istituto scolastico (23) Allontanatisi, partiti (25) E' celebre il suo santuario di Dioniso (27) Musicò il Peer Gynt (30) American film institute (31) Città della Corea del Sud (33) Modanatura della colonna (36) Vento leggero e mite di ponente (38) Grave infezione dell'occhio (40) Peter creato da Barrie (41) Amante, collaboratore (44) Il padre di Ilo, da cui prese il nome Troia (46) Una sigla usata per i diritti e doveri dei conventi (47) Fetore, fortore (49) L'istituto assistenziale degli enti locali (51) Tentativo faticoso di solito senza effetto (52) Città della Dalmazia che appartenne a Venezia

VERTICALI: (1) Fu liberato con la guerra del Golfo (2) Lettogramma (3) Tipico liquore greco (4) L'Olivier che fu un grande attore (5) Tutt'altro che pratici (6) Puttini alati scolpiti o dipinti (7) Il nome del cattivo Fener di Guerre stellari (8) Una Anna cantante (10) Le consonanti di Alfio (11) Il romanziere di Nanà (13) Un successo dei Beatles (14) Si sostengono all'università (20) Chiamato, destinato (23) Il taglio del maiale detto anche quadrello (24) Terzo caso della declinazione latina (abbr.) (26) Rende l'aria pesante (28) Incavo senza pari (29) Il vertice dell'esercito (abbr.) (32) Il programma radiofonico con Jack Folla (34) Affarino, balocco (35) Celebre giurista bolognese (37) L'autore de "Lombra delle colline" (39) Ampio e pesante mantello (40) Mario critico d'arte (42) Iniziali di Cabrini (43) Quella d'altri non va toccata (45) Una marca di abbigliamento sportivo (48) Su inglese (50) Il romano

Per la prima volta in Spagna

BONUS
sulle scommesse sportive



planet win
365

PASIÓN POR EL DEPORTE

*La più vasta offerta di
scommesse del mercato!!!*