

MI TOMORROW

Per le tue segnalazioni sulla nostra Milano
331.95.25.828



PER UN GIORNO

Il San Valentino perfetto a Milano? Ce lo abbiamo noi...

da pagina 10

D'AMORE

A PAGINA 4

Un nuovo lavoro?
le migliori offerte

A PAGINA 8

Favino da star
il ritorno al cinema

A PAGINA 13

Ricordate la pecora Dolly?
come "aiuta" ancora Milano

Darsena Domani è

di **Alberto Pontara**

EFFICIENTISTI E KM ZERO

La velocità di una città la decide la città stessa. Può sembrare una banalità, ma a volte riusciamo a scambiare per banalità ciò che invece è semplice. Più in generale, la storia di Milano è fatta di tendenze, di spiriti del tempo che hanno contribuito a plasmarla così come è. La politica cittadina, quando è stata intelligente, ha solo assecondato ciò che già i cittadini tutti i giorni praticavano. Quel che spaventa nel dibattito civico, piuttosto, è questa smania di efficientismo contrapposta ad un pensiero slow-ideologico. Di "efficientismi" è piena la nostra vita quotidiana: sono quelli che mandano 400 mail, che fanno 1000 slide, insomma quelli che rendono il facile difficile attraverso l'inutile. Gli "efficientisti" sono molto amati dai capi e dai politici. Perché spesso i capi e i politici scambiano l'efficientismo per efficienza. E poi c'è il pensiero ideologicamente slow di chi ci vorrebbe tutti in bicicletta a fare la spesa chilometri zero e l'aperitivo in Cascina, quelli della decrescita felice. Come spesso è accaduto, per fortuna, ci salverà l'anima della città fuori dai luoghi comuni - anche di chi scrive, sia chiaro - che renderà naturalmente efficiente il rapporto tra velocità e città, tra ambiente e territorio, tra crescita e solidarietà. L'unica cosa che dovrà fare la politica cittadina sarà riconoscere quanto questa realtà sia evidente e assecondarla facendo meno danni possibili.

Cercasi sponsor per via Padova

■ Pubblicato il bando del Comune per la rigenerazione del quartiere: saranno finanziati interventi di welfare e assistenza nei condomini

Il punto di
Alessandro Nitini

Il Comune di Milano cerca partner per la rigenerazione e lo sviluppo di alcune aree periferiche della città, e in particolare di quella di via Padova, da realizzare attraverso interventi di welfare in condomini privati. Con questo obiettivo è stato aperto l'avviso pubblico, in scadenza il prossimo 26 febbraio, che rappresenta il primo passo per partecipare al Bando "Urban Innovative Actions-Uia 2018" pubblicato dalla Commissione europea. Obiettivo: sostenere azioni innovative e sperimentali per lo sviluppo urbano.

LA FINALITÀ • Attraverso questo bando, la Commissione Europea intende finanziare progetti innovativi e sperimentali a livello europeo, concepiti e realizzati con il coinvolgimento dei partner e dei principali stakeholder, orientati ai risultati e alla loro possibile replicabilità in altri contesti. Ciascun progetto selezionato potrà ricevere, come co-finanziamento, fino ad un massimo di 5 milioni di euro. Il Comune di Milano ha scelto di focalizzarsi nell'ambito "housing", costruendo un progetto di rigenerazione integrato nel Piano Periferie e orientato alla riqualificazione della zona adiacente il Parco Trotter, dove già insistono iniziative di rammendo urbanistico (su tutte, il recupero in atto dell'ex convitto).

COME PROPORSI • Le proposte dovranno essere orientate al recupero di stabili privati, e di conseguenza di intere aree, attraverso piani di accompagnamento sociale, di rigenerazione e rivitalizzazione del quartiere, del suo arricchimento e abbellimento, che lo rendano più accogliente, sicuro e vivibile per gli abitanti. Il tema, insomma, riguarda il welfare condominiale, ovvero la qualità della gestione e della vita condivisa all'interno dei condomini,



troppo spesso trascurata e da cui dipende invece in massima parte il grado di socializzazione e il benessere delle persone, della via di riferimento, della comunità di quartiere e della città in generale. La ricerca di partner è rivolta a soggetti sia

profit che non profit, che operano nel settore dell'housing sociale, dell'innovazione urbana, dell'accompagnamento sociale, nonché ad associazioni attive nell'ambito dell'area di riferimento. Info su comune.milano.it.

SAN VALENTINO DI BUONI SENTIMENTI



☛ All'Atahotel Expofiera riparte *Innovauto*

Macchine del futuro

(A.Riz.) Una giornata dedicata al mondo dell'Automotive & Fleet, con i nuovi modelli di business, i bisogni dei consumatori e le strategie dei principali attori dell'industria automobilistica per guidare (nel vero senso del termine) il futuro, verso una mobilità 4.0, connessa, elettrica e condivisa: domani, dalle **8.30**, all'Atahotel Expofiera torna *Innovauto*, alla terza edizione, organizzato da

Ikni Italy. In programma due sessioni plenarie e varie tematiche, con una cinquantina di relatori (tra cui Marco Pavone, professore di Aeronautica e Astronautica alla Stanford University), ma anche diverse opportunità di networking per realizzare un ecosistema connesso e un osservatorio privilegiato sulla rivoluzione tecnologica che sta investendo il mondo della mobilità. Info su ikni.it.

Torna il *Milano Clown Festival*:
in programma oltre 140 eventi

Signori, si ride



Alberto Rizzardi
@albyritz

Più di 140 eventi gratuiti in 21 luoghi della città, con un'ottantina di artisti provenienti da nove nazioni: questi i numeri del 13° *Milano Clown Festival*, promosso dalla Scuola di arti circensi e teatrali e dal Comune, in programma da domani a sabato, in concomitanza con il Carnevale ambrosiano. Quattro giorni all'insegna dei colori, delle luci e dei sorrisi dell'arte clownistica, del nuovo circo e del teatro di strada: da piazza Duomo alla Casa della Carità, dal Santuario S. Maria alla Fontana al Teatro del Buratto in Maciachini, passando per il Teatro Sasseti, il Circo Pic ai Giardini Gregor Mendel di via Rastelli e il Circo Bussa vicino all'omonimo cavalcavia. Tra i tanti eventi in programma:



domani, da mattina a sera, il *Very very social day*, con spettacolo alle **10.30** alla Casa della Carità, sfilata in via Padova dalle **14.00** e visita all'ospedale Buzzi alle **16.00**. Giovedì a mezzogiorno in piazza Duomo l'inaugurazione del Festival,

mentre alle **19.00** al Circo Bussa un omaggio a Stanlio e Olio con, tra l'altro, spezzoni di film inediti, un suggestivo spettacolo di Alessandro Rocca e aperitivo speciale. Il programma completo sul sito milanoclownfestival.it.

Il nuovo libro in Rizzoli

Friedman e l'economia

(P.Cre.) Alan Friedman è al primo posto assoluto delle classifiche dei libri più venduti. Tradotto in tutto il mondo, il suo *10 cose da sapere sull'economia italiana* è una sorta di racconto semplice di come vanno le cose nel nostro Paese. Avrò mai una pensione? L'Europa ci aiuta o ci danneggia? Chi paga il salvataggio delle banche? Sono alcune delle domande alle quali il noto giornalista tenta di offrire risposte. Domani, alle **18.30**, Fri-

edman presenterà il libro presso la libreria Rizzoli di Galleria Vittorio Emanuele. Interverranno anche Ferruccio De Bortoli e Daniele Manca.



La mostra all'Hangar Bicocca

Tutto sul corpo umano

(P.Cre.) Si intitola *The Dream Machine is Asleep*. È la mostra di Eva Kot'átková, che si inaugurerà domani, alle **19.00**, all'Hangar Bicocca (via Chiese 2). L'artista ceca ha sviluppato un progetto inedito

tra installazioni, sculture, collage e momenti performativi. Il tutto partendo dalla visione del corpo umano come una macchina. La mostra resterà aperta fino al 22 luglio. Info su hangarbicocca.org.

MAGNESIO SUPREMO®

naturalmente
ANTI-STRESS*

Il magnesio è un minerale che contribuisce a sostenere:

- Il rilassamento muscolare
- Il benessere psicologico
- Il metabolismo energetico
- L'equilibrio degli altri minerali
- La struttura di ossa e denti
- Il transito intestinale
- La costruzione di proteine

Il magnesio, minerale importantissimo per il nostro organismo, è il responsabile di ben 325 funzioni vitali. Se il magnesio va giù ci sentiamo stanchi, senza energie, stressati, nervosi, tesi e doloranti. Al contrario, un giusto livello di magnesio permette al nostro corpo di regolarsi come il meccanismo di precisione di un orologio e di sostenere il corretto svolgimento di molte funzioni chiave, dalla formazione delle proteine, alla regolazione del livello di glucosio.

MAGNESIO SUPREMO®, marchio registrato di Natural Point, è un integratore alimentare a base di magnesio, solubile e dal sapore gradevole. La sua formula originale è in polvere e a rapido assorbimento. Sciolta in acqua, viene convertita in magnesio citrato. È in vendita nelle erboristerie, farmacie parafarmacie e negozi di alimentazione naturale. Richiedi gratuitamente o scarica dal sito l'opuscolo informativo sul magnesio.

* Il magnesio contribuisce alla riduzione della stanchezza e all'affaticamento fisico e mentale

L'ORIGINALE

disponibile anche nei gusti
Limone e Ciliegia

PERCHÉ
MAGNESIO SUPREMO®

Selezione accurata delle materie prime
Ciclo di produzione derivato senza
contaminazione di sostanze estranee
No-OGM
Senza glutine e senza additivi

Natural Point srl - via Pompeo Mariani, 4 - 20128 Milano - tel. 02.27007247 - www.naturalpoint.it - info@naturalpoint.it

Mi consiglia un lavoro?



Le gru cinesi, il caffè americano: nuova selezione settimanale delle offerte milanesi più interessanti

Alberto Rizzardi
@albyritz

Visto che San Valentino è ormai alle porte, un piccolo vademecum per le coppie nella vita e sul luogo di lavoro. Eh sì, perché accade spesso d'incontrare l'anima gemella in azienda: passare molte ore insieme, condividere ritmi e dinami-

che professionali, gioie e frustrazioni può favorire una reciproca empatia. Nel lungo periodo, tuttavia, il confine tra identità professionale e vita di coppia può scomparire, con il rischio di portarsi il lavoro a casa, con annessi e logoranti connessi. Come fare per non "scoppiare"? Ecco i consigli di Roberta Lambert, Sales Manager di Seltis, società di ricerca e selezione di Openjobmetis. La prima regola è quella

di non pranzare assieme, ma ritagliarsi degli spazi per coltivare la propria individualità. Quindi è bene concedersi ogni giorno un time-out dal lavoro, in cui parlare di tutto, tranne che delle faccende d'ufficio. E ancora: essere d'accordo sulle questioni di principio, ma discutere i dettagli: no all'eccessiva competizione, sì al dialogo. Infine: comportarsi da ricci o da volpi. Il segreto è trovare il giusto mix.

STARBUCKS IS COMING TO TOWN SELEZIONI IN CORSO PER 150 ASSUNZIONI

Manca ormai poco allo sbarco in Italia di Starbucks, il colosso americano della caffetteria, pronto a inaugurare entro fine anno il primo punto vendita nel nostro Paese: aprirà, come noto, in piazza Cordusio a Milano e sarà il primo - pare - di una lunga serie (si parla di 150/200 nel prossimo quinquennio lungo la penisola). Una Reserve

Roastery, ovvero una caffetteria con torrefazione, con una superficie di circa 2.400 metri quadrati che ne farà il più grande punto vendita del gruppo in Europa. Sono attualmente aperte le selezioni per l'assunzione di 150 dipendenti per vari ruoli, tra cui bartender, baristi part time e full time, store manager e learning manager. Per maggiori informazioni e candidature (entro il 28 febbraio): starbucksreservecareers.it.



TU MI PORTI SU... OPPORTUNITÀ IN ZOOMLION-CIFA

L'azienda cinese Zoomlion, fondata nel 1992 e specializzata in innovazione e sviluppo in metalmeccanica, sanitaria, construction & building e agricola, cerca personale per l'area vendite in Lombardia. Tra le nuove sfide del gruppo c'è, infatti, il lancio in Europa di carrelli elevatori, gru mobili e fisse, grazie anche a Cifa, azienda leader nei macchinari

per il calcestruzzo, rilevata nel 2008. Si cerca, tra l'altro, un Product Manager-Tower e mobile cranes, proveniente dal settore di riferimento, che riporterà all'headquarter asiatico tutti i trend di sviluppo prodotto, investimenti, modifiche tecnologiche e adattamento allo standard europeo. Tra i requisiti: conoscenza fluente dell'Inglese. Sedi di lavoro: Milano-Mantova. Info e candidature su hays.it/jobs/cifa-zoomlion/lavoraconnoi.

IL FUTURO? INGEGNATEVI! ENGINEERING, 500 POSTI DI LAVORO

Engineering, società italiana nata nel 1980 e operante nella digital transformation, ha lanciato una robusta campagna di recruiting per 500 candidati da impiegare nelle sedi del gruppo in Italia e all'estero. Si cercano 200

profili con esperienza e 300 neolaureati e neodiplomati in discipline tecnico-scientifiche per inserimenti nei settori Cloud, Cyber Security, Artificial Intelligence, Big Data & Analytics e Robotic Process Automation. Selezioni anche per la sede di Milano. L'elenco delle varie ricerche attive è consultabile sul sito eng.it/lavora-con-noi.



L'ARTE DEL NEGOZIATO POWER TRAINING CERCA FORMATORE

Power Training, società leader nella formazione, per potenziare il proprio organico cerca un/a formatore/formatrice di management, negoziazione e comunicazione per attività di progettazione e somministrazione di programmi formativi ad adulti, sviluppo di nuovi percorsi formativi e supporto tecnico alla vendita. Tra i requisiti richiesti:

laurea umanistica; età 30-35 anni; esperienza d'insegnamento di almeno tre anni in società di formazione; almeno sessanta giorni di aula annuali sulla materia per cui ci si candida. Richieste residenza in Lombardia e disponibilità immediata. Un plus? La conoscenza degli applicativi in Office e aver partecipato a un master sulle risorse umane. Luoghi di lavoro: Milano, Brescia, Como e Pavia. Offerta trovata su infojobs.it.

DALL'AMERICA (VIA FRIULI) CON AMORE STARTUP DI SALA E CUCINA PER AMERICA GRAFFITI

Cigierre, azienda friulana leader nello sviluppo e nella gestione di ristoranti a tema (Old Wild West e Wiener Haus tra i marchi), ha da poco acquisito la nota catena America Graffiti, annunciando nuove offerte di lavoro nei diversi fast food sparsi per l'Italia. A Milano si cercano, nel dettaglio, Start up di sala e cucina, che avranno la

responsabilità di supportare le nuove aperture dei ristoranti affiancando il direttore del locale e il responsabile di cucina e occupandosi della formazione dello staff. Si richiedono: pregressa esperienza nel medesimo ruolo maturato in aziende organizzate della ristorazione moderna, doti di leadership, disponibilità a svolgere un ruolo itinerante, spiccate abilità organizzative e comunicative. Per info e candidature: lavoro.cigierre.com.





www.iovedodicorsa.com

La forza di ogni
individuo sta
nella propria testa
e accanto alle persone
cui vuole bene.

Marco Frattini,
Vedere di corsa e sentirsi ancora meno



Tutta la linea *Cosmo* è in vendita on-line su
www.iovedodicorsa.com

Vieni a trovarci nel nostro
nuovo show room
a Meda (MB)
in via Luigi Rho 64

Il musical dei record torna da domani al Ciak. Milano è la prima tappa di un nuovo giro d'Italia

Il ritorno di **Romeo e Giulietta**

Massimo D'Ardia
@MassimoDArdia

Non poteva che tornare nel giorno di San Valentino il musical *Romeo e Giulietta*. Ama e cambia il mondo. Da domani sera infatti il pubblico milanese potrà ammirare uno degli spettacoli più acclamati degli ultimi anni. È stata scelta Milano come prima tappa di questa nuova serie di rappresentazioni in giro per l'Italia. Il musical ha debuttato nel 2013 all'Arena di Verona incantando successivamente 850mila spettatori con rappresentazioni in venti città ottenendo quattro Oscar del Musical nel 2015.

IL TEAM • Questo immenso spettacolo tratto dall'opera di Shakespeare, prodotto da David e Clemente Zard, vanta la direzione artistica di Giuliano Peparini, eclettico regista che nel corso della sua carriera ha



realizzato alcuni tra i più importanti ed affascinanti spettacoli in giro per il mondo, spaziando dagli Stati Uniti alla Francia, dal Giappone all'Italia. Proprio qui s'è fatto conoscere dal pubblico televisivo grazie al talent Amici, dove ha curato la parte artistica nelle ultime quattro edizioni. Le coreografie sono realizzate dalla sorella Veronica, grazie alla quale l'opera acquista ancora maggiore modernità. Romeo (Davide Merlini) e

Giulietta (Giulia Luzi) saranno impegnati con più di venti ballerini e acrobati e un team di trenta persone tra tecnici e produzione. Musiche, liriche, balli e scenografie catapulteranno gli spettatori in una delle opere più amate di sempre.

Da domani a domenica
4 marzo alle 21.00
Teatro Ciak
Viale Puglie 26, Milano
Biglietti: da 27 euro
su ticketone.it

Domani in 3 eventi

DIRETTAMENTE DA SANREMO



(Mi.Sic.) Appuntamento alle **18.30** con il firmacopie del nuovo lavoro di Enzo Avitabile, *Pelle Differente*. Una raccolta dei maggiori successi, in compagnia dell'ultimo brano in gara a Sanremo 2018 con Peppe Servillo *Il coraggio di ogni giorno*.

Feltrinelli
Piazza Piemonte 2/4, Milano
Ingresso libero

PROVA APERTA DE LA TRAVIATA



(Mi.Sic.) Domani, dalle **20.00**, prova aperta riservata a giovani e senior de La Traviata di Giuseppe Verdi realizzata in collaborazione con VoceAll'Opera e Mare Culturale Urbano. Lo spettacolo sarà poi di scena il 16 e il 17 febbraio.

Spazio Teatro 89
Via Fratelli Zoia 89, Milano
Biglietti: 11,90 euro su vivaticket.it

THE SONICS DAL VIVO



(Mi.Sic.) The Sonics torna dal vivo in Italia alla Santeria, dove non mancheranno alcune tra le pietre miliari del repertorio punk e hard rock come i brani *Psycho a Go-go* e *Strychnine*. Appuntamento domani sera a partire dalle **21.30**.

Santeria Social Club
Viale Toscana 31, Milano
Biglietti: da 21,80 euro su happyticket.it

MILANO ACCOGLIE SUA MAESTÀ IL CIOCCOLATO



15-18 febbraio

IL PIÙ GRANDE EVENTO AL MONDO SUL CIOCCOLATO

MiCo Lab - Milano Piazza Carlo Magno 1 - M5

ACQUISTA IL TUO BIGLIETTO SU www.salonduchocolat.it



Evento ideato da Chocoloco International SA e organizzato da DIGITAL EVENTS

IN PARTNERSHIP CON



MEDIA PARTNER



CON IL PATROCINIO DI

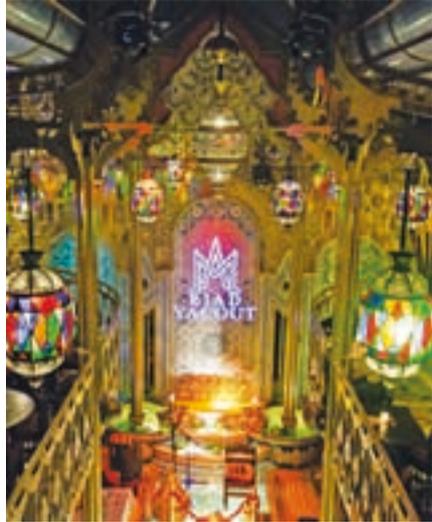


RADIO PARTNER



SOCIAL MEDIA PARTNER





GIRI L'ANGOLO E SEI IN MAROCCO

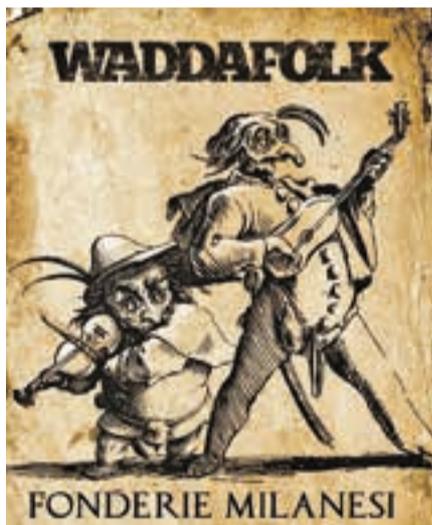
RIAD YACOUT • Che siate fidanzati da anni o che sia il primo 14 febbraio in coppia, San Valentino è l'occasione per rendere omaggio all'amore e godersi una serata speciale in compagnia di chi muove la vostra passione. Domani sera Riad Yacout, ristorante marocchino di via Cadore, proporrà un menù dedicato per l'occasione, con prodotti freschi e genuini. Sarà un percorso culinario all'insegna dell'incontro multiculturale, che abbraccerà la migliore tradizione della cucina del Marocco e mediterranea con una mescolanza sapientemente equilibrata di sensazioni, colori, suoni.

-  Via Cadore, 23/25
20135 Milano
-  Domani dalle 20.00
-  Cena di San Valentino
-  02.54.62.230

MANGIA E BALLA CON GELART

BOBINO CLUB • Venerdì sera, alla vigilia del Carnevale Ambrosiano, Pappami invaderà nuovamente il Bobino Club con un appuntamento da leccarsi i baffi. L'aperitivo, organizzato in collaborazione con Gelart, si concluderà con una sorpresa proposta proprio dalla rinomata gelateria di Sesto San Giovanni, che per i propri gelati utilizza solo frutta di stagione e prodotti preparati con ingredienti di alta qualità. A seguire, dj set con Davide Povia e Mirko Tola che vi faranno scatenare con le più belle tracce pop e dance fino a tarda notte.

-  Alzaia Naviglio
Grande, 116
20144 Milano
-  Metro 2, Porta Genova
-  Venerdì dalle 19.00
-  Parcheggio a 5 euro
-  02.36.55.90.70



I WADDAFOLK ALLE FONDERIE

FONDERIE MILANESI • Domani, in occasione della festa degli innamorati, le Fonderie Milanesi proporranno una serata live in compagnia dei Waddafolk, duo formato nel 2013 dalle parti di Monza con la passione per la musica popolare, quella che nasce spontaneamente per le strade e si tramanda di padre in figlio. Il repertorio abbraccia la musica folk strumentale, irlandese in particolare, ma anche i classici del rock, del blues e del reggae - da Elvis ai Beatles, passando per Bruce Springsteen, U2 e Bon Jovi - efficacemente riarrangiati in chiave acustica.

-  Via Giovanale, 7
20136 Milano
-  Tram 9
-  Domani alle 21.30
-  Ingresso libero
-  02.36.52.79.13

SAN VALENTINO CON DELITTO

CORSO COMO 52 • Per trascorrere un San Valentino diverso dal solito, domani sera Corso Como 52, il ristorante ospitato dall'As Hotel Limbiate, proporrà una divertente cena con delitto. I partecipanti saranno divisi per tavoli, in squadre investigative, pronte a concorrere per la soluzione del mistero, tra interrogatori e analisi che si svolgeranno allegramente tra le numerose portate. Non vi resta che raccogliere gli indizi senza lasciarvi ingannare da depistaggi, scoprire il movente, l'arma del delitto e consegnare il colpevole alla giustizia.

-  Corso Como, 52
20812 Limbiate (Mb)
-  Domani alle 20.30
-  35 euro a persona
-  02.36.56.18.03



Favino torna a casa

Da domani al cinema la nuova commedia familiare di Gabriele Muccino *A casa tutti bene* con protagonisti anche Accorsi, Ghini, Tognazzi, la Milo e la Sandrelli



Il consiglio di **Milena Sicuro**

Dopo anni di assenza dal nostro Paese, torna nelle sale italiane il regista Gabriele Muccino che porta sul grande schermo *A casa tutti bene*, un intenso romanzo familiare con la presenza di un cast di primo ordine che rende la pellicola assolutamente imperdibile.

TRAMA • Pietro (Ivano Marescotti) e Alba (Stefania Sandrelli) sono insieme da cinquant'anni ed in occasione dei festeggiamenti delle nozze d'oro, decidono di riunire la loro famiglia composta dai figli Paolo (Stefano Accorsi), Carlo (Pierfrancesco Favino) e Sara (Sabrina Impacciatore) insieme al seguito di fidanzati, mogli, nipoti, zie e cugine. Insieme a loro, però, approderanno sull'isola - la nuova residenza dei coniugi - anche tutte le insidiose problematiche nascoste nella tessitura familiare. I tre figli vivono in balia di vere crisi esistenziali che li porteranno a vuotare il sacco di bugie e

rivelazioni inaspettate, mentre a fare da complice sarà una permanenza prolungata sull'isola a causa del cattivo tempo.

PARENTI SERPENTI • In un mix di emozioni contrastanti tra frustrazioni ed insofferenze, i protagonisti della storia ribaltano nettamente il titolo della pellicola (dalla valenza piuttosto sarcastica) per rivelare tutte le piccole e grandi insoddisfazioni che ogni singolo membro sarà pronto a rivelare. Non si tratta solo di una guerra interna causata da vecchie ruggini mai risolte,

In un mix di emozioni contrastanti tra frustrazioni ed insofferenze, i protagonisti della storia ribaltano nettamente il titolo della pellicola per rivelare tutte le piccole e grandi insoddisfazioni che ogni singolo membro sarà pronto a rivelare

ma anche di un vero scontro generazionale. Con il sottofondo delle musiche di Nicola Piovani questo dramma familiare riuscirà a coinvolgere il pubblico grazie alla regia (sempre attenta alle dinamiche psicologiche) di Gabriele Muccino, il quale nella sua undicesima pellicola conferma le sue grandi capacità di analisi della quotidianità nevrotica dei personaggi, riscontrabili



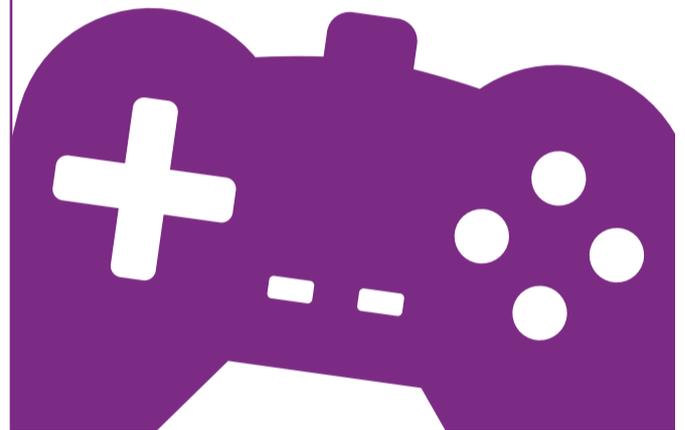
nuovamente dopo i grandi successi di *Ricordati di me*, *Baciami ancora* e *L'ultimo bacio*.

CAST STELLARE • Il racconto di Muccino non potrebbe avere la stessa potenza interpretativa senza la scelta di un cast di grande livello che vede oltre a Stefano Accorsi, Pierfrancesco Favino, Sabrina Impacciatore, Stefania Sandrelli e Giulia Michelini (che tornano a collaborare con il regista romano), anche la presenza di Ivano Marescotti, Claudia Gerini, Massimo Ghini, Carolina Crescentini, Gianfelice Imparato, Giampaolo Morelli, Valeria Solarino, Gianmarco Tognazzi e Sandra Milo. *A casa tutti bene* è distribuito da 01 Distribution.

Origine: Italia
Durata: 105 minuti
Regista: Gabriele Muccino
Genere: commedia

LA TOP 10 DEI FILM PIÙ VISTI

- Cinquanta sfumature di rosso**
di James Foley
- The Post**
di Steven Spielberg
- Ore 15:17 - Attacco al treno**
di Clint Eastwood
- Maze Runner - La Rivelazione**
di Wes Bal
- Sono tornato**
di Luca Miniero
- L'Uomo sul Treno - The Commuter**
di Jaume Collet-Serra
- I primitivi**
di Nick Park
- Chiamami col tuo nome**
di Luca Guadagnino
- Made in Italy**
di Luciano Ligabue
- L'ora più buia**
di Joe Wright



I LOVE VIDEOGAMES

I suggerimenti di **Francesca Grasso**

SECRET OF MANA • Il remake del J-RPG mantiene l'avventura originale (1993) di Randi, Primm e Popoi, ma offrendo allo stesso tempo immagini in 3D, comandi moderni e contenuti inediti. Migliorato il gameplay e diverse armature a disposizione: Moogle Suit, Tiger Two Piece e Tiger Suit. Da giovedì per PS Vita, PS4 e PC. **A partire da 39,99 euro.**

BAYONETTA & BAYONETTA 2 • In attesa del terzo capitolo, i primi 2 debuttano - venerdì - su Nintendo Switch. Un'affascinante strega dai superpoteri come protagonista e tanta azione, affrontando gli eserciti angelici in combattimenti spettacolari. Saranno anche presenti una modalità orda multiplayer online e locale. E... gli amiibo. **A partire da 29,99 euro.**

FE • Nel puzzle platform dovrete capire la storia da soli, attraverso le scoperte che farete nel corso dell'esperienza di gioco. Vi ritroverete a esplorare un'oscura foresta del Nord, un ecosistema vivente pieno di segreti e creature con le quali parlare per avanzare. Tra 72 ore per Nintendo Switch, PS4, XOne e PC. **A partire da 19,99 euro.**

AGE OF EMPIRES: DEFINITIVE EDITION • Versione rimasterizzata del celebre strategico, in risoluzione 4K grazie a nuovi asset, animazioni ed elementi dell'engine. Aumentata la qualità, aggiornato il sistema di controllo e la gestione delle unità, più di 40 ore di esperienza e battaglie online fino a 8 giocatori. Da martedì prossimo su PC. **A partire da: 19,99 euro.**

MY SONG COLLECTION

Indossare un bracciale della My Song Collection significa vestirsi delle parole della propria canzone preferita, portandole sempre con sé scegliendo un bracciale alla moda in vera pelle e made in Italy.

MARCO MENGONI

L'Essenziale



IL VOLO

Grande amore



MARCO CARTA

La forza mia



ANNALISA

Senza riserva



VASCO ROSSI

L'Amore ai tempi del cellulare



VASCO ROSSI

Un mondo migliore



We Positive™
PEOPLE

wepositive.com

f @ t G+ v

#wepositive

Milano di fu

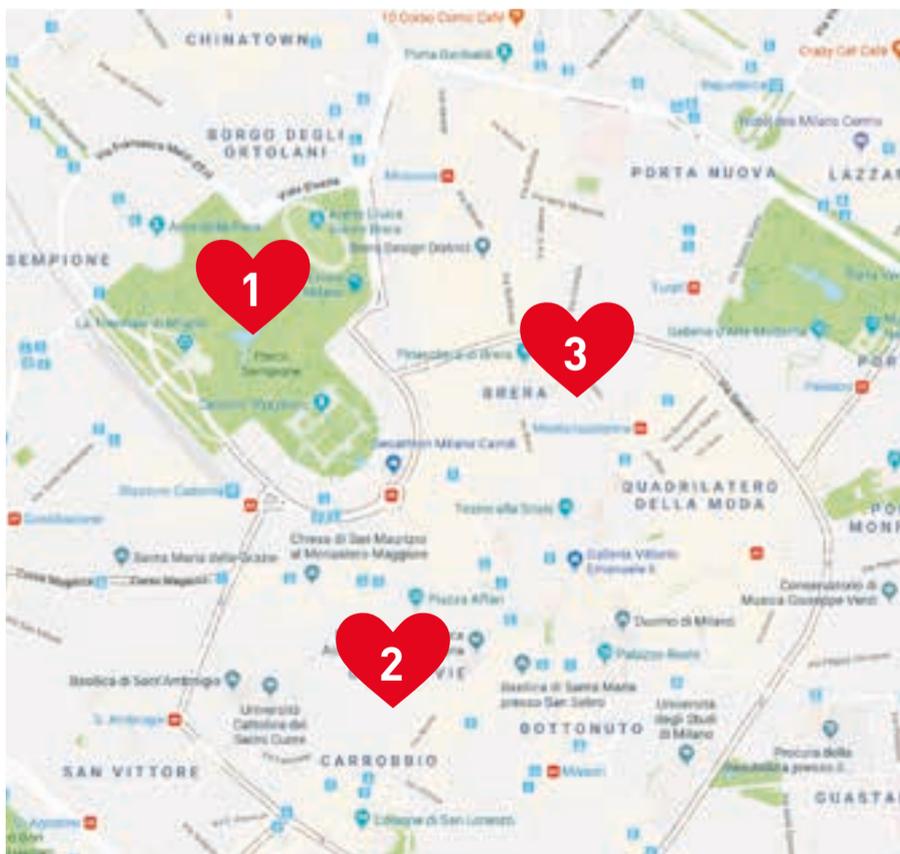
San Valentino da noi in tutte le sue forme. E voi che cosa fa

I consigli di
Margherita Abis

Non sempre è facile dichiararsi, chiedere a qualcuno di essere il nostro "Valentino". Ma, complice l'atmosfera, può diventare un po' più semplice. E per trovare il giusto clima, proprio Milano può diventare il luogo ideale, perfetta per festeggiare la ricorrenza di domani. Perché all'ombra della Madonnina, si passa continuamente dal contesto urbano all'idillio, quando le architetture improvvisamente lasciano il posto a parchi e scorci naturalistici, a terrazze con viste mozzafiato e piccoli ristoranti bon ton. Sono moltissimi i luoghi e le possibilità per trascorre la giornata più romantica dell'anno. E per partire con il piede giusto, non bisogna tralasciare il regalo.

IL REGALO • Ad andare per la maggiore tra i milanesi sono i corsi e le attività da svolgere in coppia. Molto originale è l'idea di regalare delle lezioni di teatro, un cadeau perfetto per gli innamorati che amano l'arte. L'associazione culturale milanese Teatri Possibili (via Savona 10) propone le promozioni speciali di San Valentino: si partecipa in due, pagando soltanto per uno, a patto che si prenoti entro domani. Si può scegliere tra le lezioni di Recitazione cinematografica, il corso Propedeutico di recitazione. Poi c'è Clowneria, Teatrodanza, Comunicazione efficace. I corsi iniziano tutti nel mese di febbraio (per prenotazioni info@teatripossibili.org). Non passa mai di moda inoltre l'idea del corso di cucina. Cosa c'è di più romantico dell'impastare insieme, sporcandosi a vicenda di farina? Un must sono i Cooking Lab di California Bakery (viale Premuda 42). In programma nei prossimi giorni ci sono sia le lezioni per imparare a preparare il vero brunch americano, con pancake, omelette e scrambled eggs, sia quelle dedicate ai muffin dolci e salati (per prenotarsi infocookinglab@californiabakery.it).

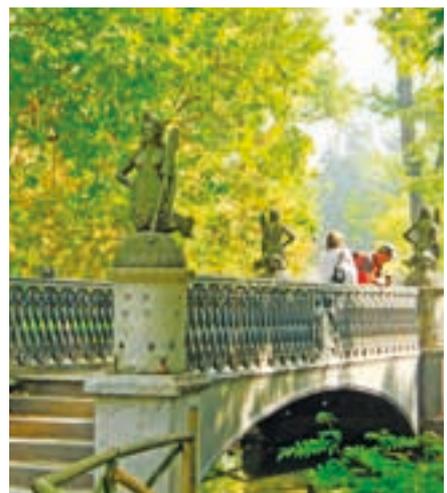
TECNOLOGIA • Tra i regali più amati dai milanesi, infine, c'è la tecnologia. Che può trasformarsi anche in qualcosa di assolutamente romantico, se pensata per la coppia. Ottima idea i braccialetti fitness, uguali per lui e per lei (magari stesso modello, ma diverso colore). Ad esempio quelli della Fitbit. Sono impermeabili, rilevano il battito cardiaco e tengono traccia delle statistiche. Ideale per fare ginnastica insieme e darsi degli obiettivi comuni.



La top 3 dei luoghi

1. Il Ponte delle Sirenette

Nel cuore di Parco Sempione, sorge un laghetto attraversato da un ponte in pietra con le statue di due sirenette ai lati. Un contesto del tutto idilliaco, inaugurato nel 1842 dall'Arciduca d'Austria Ranieri.



Ammine

ate domani?



romantici 

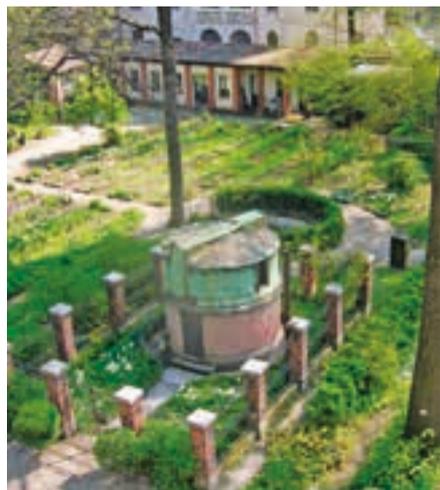
2. Via Bagnera

È la via più stretta della città, un angolo tanto angusto quanto pittoresco. Nasce in pieno centro, tra via Santa Marta e via Nerino, è una via minuscola, corta e stretta, luogo ideale per sussurrarsi parole d'amore.



3. Orto botanico di Brera

A San Valentino si può scegliere di perdersi nell'oasi verde, all'interno del giardino e lungo un percorso botanico colmo di storia, con le sue architetture, le vasche ellittiche settecentesche e le aiuole in mattoni.



Il 14 febbraio del milanese

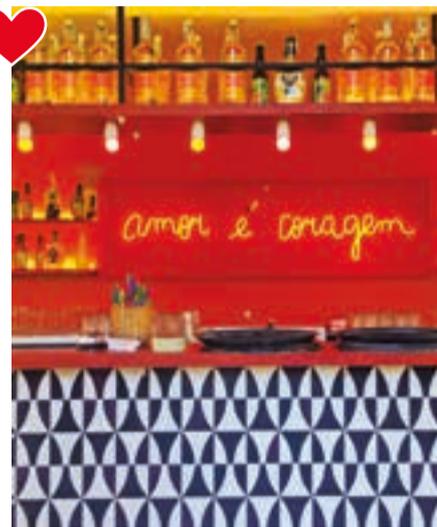
 **7.30**

Per iniziare la giornata nel migliore dei modi l'ideale è una ricca colazione da **Biancolatte**, la caffetteria di via Turati 30 che dalle **7.30** serve torte, biscotti, muffin fatti in casa e croissant di ogni tipo appena sfornati. Poi pane della casa, burro e marmellata artigianale, macedonia con frutta di stagione, yogurt e spremuta di arancia. Il tutto può essere gustato al bar oppure comodamente in sala.



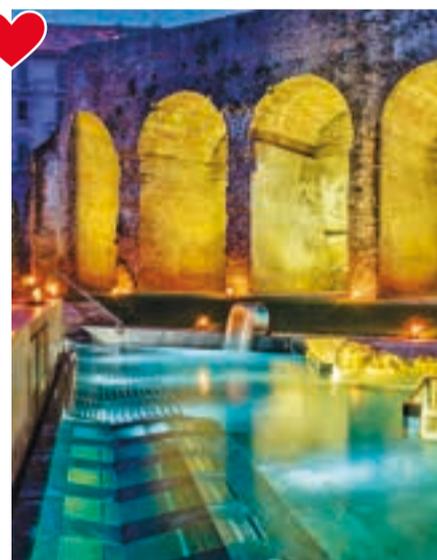
 **10.30**

Passeggiata in Brera, tra le zone meneghine più romantiche. Il giro può terminare con un pranzo da **Temakinho**, in corso Garibaldi 59 (a Milano Tamakinho è anche in Magenta e sui Navigli). Qui la cucina fusion unisce sapori giapponesi e brasiliani e si possono trovare specialità tipiche come temaki e caipirinha, in un curato spazio moderno. Il locale è adatto per essere frequentato in coppia e si presta per consumare un pasto in intimità. Durante l'orario di pranzo sarà oltretutto più semplice trovare disponibilità.



 **15.30**

Qc Terme in piazzale Medaglie D'Oro, 2. Una giornata intera alla Spa milanese più attrezzata, con la possibilità di accedere a diversi tipi di massaggio (da 25, 50 o 75 minuti), che può essere anche di coppia: l'ideale per gli innamorati. Con candele e profumi che consentiranno di ritrovare l'armonia e condividere un momento di totale abbandono. In più, ci sono i massaggi per il viso, i trattamenti per la leggerezza delle gambe o il tailor made, un massaggio armonico e fluido che permette di essere coccolati e cullati dolcemente, per liberarsi dallo stress accumulato.



 **19.30**

A questo punto si può scegliere tra un tour dei Navigli alla ricerca del locale più caratteristico, per chi ama improvvisare, e una prenotazione in uno dei locali più romantici della città, per chi invece preferisce andare a colpo sicuro. Le opportunità non mancano di certo. Un grande classico è **ATMosfera** (piazza Castello), anche se riuscire a trovare posto non è semplice. Si tratta di una vecchia carrozza tranviaria dell'Azienda dei Trasporti Milanesi trasformata in ristorante, con tovaglie di broccato e tendaggi leziosi. Durante la cena si percorrerà un itinerario di due ore e mezza lungo i luoghi più caratteristici di Milano come Corso Magenta, via Manzoni, l'Arco della Pace, Porta Garibaldi.



C'è anche l'Emergency per gli animali

Alla scoperta della Onlus di Trezzano impegnata per i quattro zampe. Tra le attività svolte, non manca anche l'assistenza sanitaria agevolata

Leda Mariani
@ledy

Nell'area di Milano e Provincia operano numerose associazioni senza scopo di lucro che si occupano di tutela degli animali. Alcune agiscono in prima persona gestendo rifugi per quattro zampe abbandonati, altre sostengono campagne nazionali o internazionali, grazie alle quali si sono ottenuti importantissimi risultati. Altre ancora effettuano una costante opera di sensibilizzazione, formano personale esperto, compiono controlli su possibili maltrattamenti, organizzano servizi di pronto soccorso, ed offrono consulenze di tipo legale. Per merito delle associazioni protezionistiche, ogni anno migliaia di animali domestici e selvatici sono gestiti, controllati, curati e tutelati. Grazie alla loro capillarità nel territorio, alla passione dei volontari che ne fanno parte, e

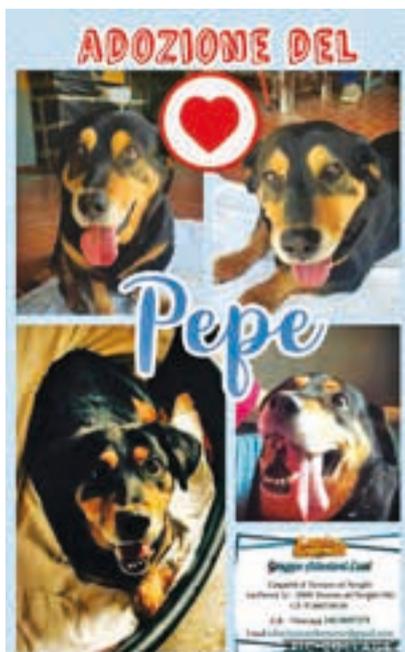
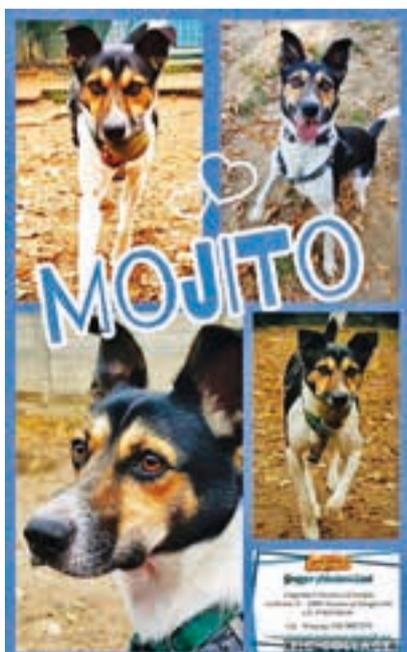
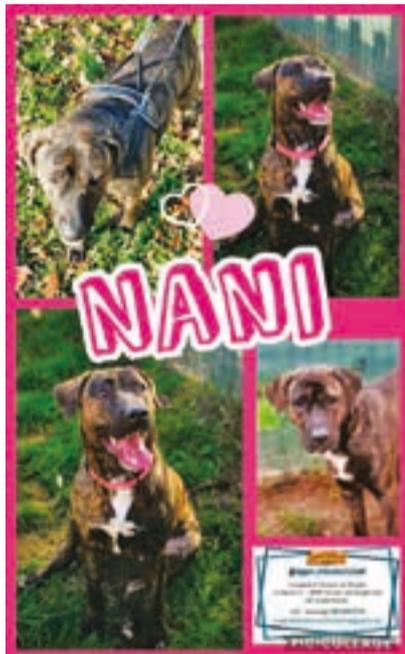
alla capacità di intervenire nell'immediato in ogni orario, situazione e luogo, queste realtà si rivelano un supporto indispensabile all'azione degli organi istituzionali di tutela animali.

NON SOLO CANI • Una di queste è Animal's Emergency, creata a Trezzano sul Naviglio nel 2012, che si avvale esclusivamente dell'autofinanziamento e della collaborazione di volontari. Lo scopo principale di questa Onlus è quello di aiutare gli animali e tutte quelle persone che, per conto proprio, si occupano di loro, di far rispettare i diritti dei quattro zampe e di affermare la loro tutela in ogni luogo e istante. L'associazione monitora le colonie feline nei comuni limitrofi alla città, realizza un servizio per la tutela, la cura e il controllo delle nascite dei gatti che vivono in stato di libertà sul territorio, con particolare riferimento al sostentamento, alle prestazioni veterinarie, alle cure farmaceutiche eventual-

mente necessarie, e alla sterilizzazione dei gatti randagi.

VISITE SCONTATE • Ma attraverso l'associazione si possono anche richiedere prestazioni sanitarie per tutti gli animali (visite, vaccinazioni, sterilizzazioni) con tariffe minime presso i canili sanitari, si accelera il buon funzionamento

dell'anagrafe canina, vengono promosse campagne d'informazione contro il randagismo e portate avanti tante iniziative, in particolare nelle scuole, per difendere il rispetto degli animali e dell'ambiente. La Onlus pianifica interventi di emergenza necessari per la protezione e la difesa dei diritti di qualsiasi forma di vita animale presente sul territorio, ed individua, presso ogni Comune con il quale collabora, delle aree all'interno delle quali i cani possano correre e giocare senza guinzaglio e museruola.



• La riapertura del canile di Trezzano

Operazione Zampa amica

(Le.Mar.) L'associazione Animal's Emergency ha condotto un interessante progetto nelle scuole, guidato da Gino Corbellini, istruttore cinofilo esperto in comunicazione, ed Elena Valsecchi, psicologa di formazione sistemico-relazionale, al fine di far conoscere meglio ai bambini il mondo animale, affinché si possa convivere in Natura in maniera più sana ed equilibrata. I volontari di questa associazione sanno bene che le cose da fare, anche solo per cani e gatti, in Lombardia, sono tante: si può prevedere ad esempio che i locali che consentono l'ingresso agli animali espongano a cura dei Comuni un'apposita in-

segna, bisogna intensificare la lotta ai combattimenti tra cani e qualsiasi altra razza animale, e realizzare dei pronto soccorso, anche gestiti dalle associazioni animaliste, gratuiti per cani e gatti feriti, o gravemente malati, ed aperti 24 ore su 24. Animal's Emergency, tra l'altro, ha contribuito a far riaprire, ed aiuta nella gestione, il Canile di Trezzano sul Naviglio, intercedendo direttamente per l'adozione di cani, gatti e altri animali, raccoglie fondi che poi ridistribuisce per interventi di tutti i tipi.



Animal's Emergency Onlus

📍 Via Darwin 31, Trezzano sul Naviglio (Mi)

☎ 02.83.42.87.37

✉ animalsemergency@animalsemergency.com

🌐 animalsemergency.com

Domani ricorre il quindicesimo anniversario della nota pecora clonata. Quell'esperimento incoraggia ancora la ricerca dei poli



Se Dolly ispira Milano

Margherita Abis
@AbisMarghe

Il suo nome si ispirò a quello della cantante Dolly Parton, una delle icone della musica country. E anche lei condivise con la sua omonima la stessa sorte: divenne un'icona, anche se in tutt'altro ambito. Domani ricorre il quindicesimo anniversario dalla morte della pecora Dolly, il primo mammifero al mondo a essere clonato. "Prodotta" in Scozia, a pochi chilometri da Edimburgo, Dolly è stata clonata a partire da una cellula somatica di una pecora donatrice di 6 anni. Quando morì, aveva sette anni, non ancora compiuti. La sua vita non fu semplice, a causa dell'artrite e dell'invecchiamento precoce, e fu abbattuta per una complicazione, in seguito a un'infezione polmonare. Ha creato interrogativi e discussioni in fatto di etica e di moralità, ma ha anche segnato l'epoca del progresso nel campo della clonazione.

DALLA CINA • Dopo di lei sono arrivate, proprio poche settimane fa, Zhong Zhong e Hua Hua, le prime scimmie e essere clonate. La ricerca, compiuta da un'equipe di scienziati cinesi, è avvenuta con la stessa tecnica utilizzata per Dolly. L'obiettivo quindi potrebbe

diventare quello di creare un esercito di cloni, scimmie geneticamente identiche da usare in laboratorio per la ricerca su malattie come i tumori, il Parkinson e Alzheimer. Anche se tra tanti punti interrogativi e polemiche, la genetica dopo Dolly si sta muovendo a passi da gigante e Milano non è certo rimasta indietro. Per quanto riguarda la ricerca, in prima linea ci sono il San Raffaele e lo Ieo, l'Istituto Europeo di Oncologia, dove la Divisione di Prevenzione e Genetica Oncologica è dedicata alla ricerca clinica sulla prevenzione dei tumori solidi e alla gestione clinica dei soggetti a rischio aumentato. La maggioranza delle ricerche si rivolge a progetti di "farmacoprevenzione" per tumori del seno, del colon-retto, del cavo orale e polmonari.

AD AFFORI • A rappresentare la ricerca milanese c'è anche il laboratorio Genoma Group, nel distretto di Affori Centro, in prossimità dell'Ospedale Niguarda. Si tratta di un centro diagnostico specializzato, riconosciuto per il suo contributo al progresso della diagnostica molecolare. Offre la possibilità di eseguire migliaia di diversi test genetici, a scelta tra la Citogenetica (la diagnosi di alterazioni cromosomiche), la genetica molecolare, cardiovascolare e nutrizionale.

Non è uno scherzo: i risultati dell'ultimo studio per cantanti

Voce ok? Basta l'acqua



Ogni cantante sa quanto è importante salvaguardare la propria voce. E secondo uno studio condotto dai ricercatori dell'Università di Pretoria, l'acqua

rappresenta la più semplice e la più efficace soluzione per migliorare la qualità della voce. I ricercatori hanno analizzato 10 anni di pubblicazioni scientifiche su 5 differenti database. Tutti gli studi sono stati analizzati in base a livelli di evidenza e indicatori di qualità della American Speech-Language-Hearing Association. Analizzando parametri acustici, è emerso che l'acqua è senza dubbio il mezzo naturale più efficace per la salute della voce. Effetti positivi sono stati confermati anche dall'inalazione del vapore e dalla nebulizzazione di soluzioni isotoniche. Questi risultati sono stati testati dai ricercatori su un gruppo di studentesse di canto, che rispetto alle colleghe meno idratate hanno dimostrato una capacità acustica migliore e maggiormente prolungata. (P.Cre.)

Montagna panacea per il vostro cuore?

Il cardiologo Parati (Bicocca) sugli effetti dell'alta quota

I consigli di
Piero Cressoni

Camminare in montagna è utile per prevenire le malattie cardiovascolari. Su questo i cardiologi sono d'accordo. Ma non sempre vale anche per le persone che già soffrono di questo disturbo. Sotto la guida del cardiologo Gianfranco Parati dell'Università Bicocca di Milano, un team di esperti ha analizzato diversi studi sugli effetti dell'esposizione all'alta quota di persone affette da malattie cardiovascolari.

LE RACCOMANDAZIONI • A partire dai 2.500 metri di altitudine, al nostro corpo è richiesto uno sforzo maggiore. L'aria contiene meno ossigeno, questo comporta accelerazione della frequenza respiratoria e aumento della pressione sanguigna e si traduce in un carico notevole per il sistema cardiovascolare. È per questo che chi soffre di pressione alta, malattie coronariche o ha recentemente avuto un infarto dovrebbe fare particolare attenzione in montagna. Ad esempio, nel caso della coronaropatia, gli esperti consigliano di non superare determinate quote, perché questa malattia comporta un restringimento delle coronarie e quindi al muscolo del cuore arriva meno ossigeno.

I CASI LIMITE • Con coronaropatie lievi è possibile spingersi fino a 4.200 metri, con patologie di media portata è meglio fermarsi a quota 2.500. Nel caso di malattie coronariche gravi, il paziente deve rinunciare alle escursioni in montagna. Ai pazienti che soffrono di ipertensione da moderata a severa viene raccomandato di controllare regolarmente i propri valori prima e durante la permanenza in montagna. In base alla gravità della malattia, i pazienti devono anche sottoporsi a diversi tipi di test clinici prima di salire in alta quota. Ergo: se il paziente segue tutte le raccomandazioni, le escursioni in montagna possono avere un effetto molto positivo sul decorso della malattia: lo possono rallentare e in certi casi anche arrestare.





Scopriamo la palestra del triathlon

La novità di **Andrea Guerra**

Tre in uno. Sui pedali, a piedi e in acqua. Tutto in palestra. A Milano nasce il training center del futuro, non una palestra come le altre ma un vero e proprio centro sportivo innovativo che punta a richiamare in primis gli atleti che si vogliono allenare per una gara di triathlon o che sognano di diventare ironman. Si chiama Tri60 Advanced Training Center Milano e apre le sue porte in via Cucchiari al civico 4. Qui i milanesi possono allenarsi sulle bici Trek agganciate ai rulli Elite (in gruppo o singolarmente), sui tapis roulant di ultimissima oppure nelle speciali vasche dopo è possibile allenarsi simulando le acque libere di un fiume o un lago. «Abbinato alla palestra, c'è anche uno studio medico con un nutrizionista. Puntiamo soprattutto ad insegnare come allenarsi al meglio», spiega Paolo Barbera, direttore tecnico di Tri60. Tutta la strumentazione tecnologica aiuterà gli atleti a monitorare passo dopo passo le performance di allenamento e coach altamente specializzati saranno a disposizione per perfezionare la preparazione in vista delle gare.

In uscita l'atteso racconto *Un Pirata in Cielo*

Domani rivive **Pantani**



Christian Pradelli
@Chrisbad87

Una scia su cui nessuno dei suoi avversari riusciva a rimanere e che Riccardo Clementi, a 20 anni di distanza dalla storica doppietta Giro-Tour di Marco Pantani, ha provato a raccontare nel suo libro *Un Pirata in Cielo* (Urbone Publishing). L'opera uscirà non a caso domani, esattamente 14 anni dopo la scomparsa del ciclista. E proprio intorno al numero 14 ruota tutto il volume:

oltre alle date e all'anniversario, il 14 è anche il numero di tappa in cui Pantani vinse per la prima volta al Giro d'Italia, ma soprattutto 14 sono i capitoli del libro proprio come 14 sono i successi ottenuti tra Giro e Tour prima del drammatico 5 giugno 1999, quando Pantani fu fermato «a tutela della sua salute» a causa del valore dell'ematocrito superiore a 50. Ogni capitolo racconta una delle 14 vittorie di tappa tra il '94 e il '99 e tra un traguardo e l'altro, il libro ripercorre i fatti della vita sportiva di Pantani, dagli albori in sella alla tragica morte. Fino al mito.

Maratona d'amore



In zona Tortona invasione a colpi di hashtag

L'appuntamento di **Alessandro Nitini**

Non è una maratona sportiva, ma poco ci manca. Anche perché, ai tempi di Shakespeare, l'amore si cantava. Mentre ai tempi dei social, l'amore si registra in uno studio tv. Per questo Cariplo Factory organizza la *Love Marathon*, una vera maratona notturna per celebrare l'amore in tutte le sue forme, espressioni e manifestazioni: appuntamento al via oggi, poche ore prima di San Valentino, presso gli studi House264 di via

Bergognone 34, dove la nuova video content factory permette a tutti di accedere a strutture di produzione video professionale. Un giorno e una notte no stop di «Ciak, si gira!» per consegnare ad amici e follower, fidanzate, compagni, mariti e amanti, una dichiarazione, una canzone, una poesia, un messaggio, un segreto. Purché sia d'amore. La pacifica (e gratuita) invasione d'amore a colpi di hashtag e repost ha inizio questo pomeriggio alle **17.00** e si protrarrà fino alle **5.00** di domattina. Per info: bit.ly/LoveMarathon_FB.

QUI MILAN

(C.Prad.) In Serie A il Milan ha sorpassato l'Atalanta, guadagnato 3 punti sulla Lazio e 1 sulla zona Champions. Ma ora è tempo di Europa League. Domani sarà vigilia a Milanello: la rifinitura è fissata alle **9.30** di mattina, nel primo pomeriggio il volo in Bulgaria e alle **19.00** locali (le **18.00** italiane) si svolgerà la conferenza stampa di Rino Gattuso alla Ludogorets Arena di Razgrad.

QUI INTER

(M.Tod.) Possibili problemi di infermeria per Luciano Spalletti in vista di Genoa-Inter. Joao Miranda ha lasciato il campo con il Bologna per un risentimento agli adduttori, mentre Ivan Perisic è arrivato fino al termine della gara nonostante un problema a una spalla. Lo stesso Karamoh, uomo partita domenica scorsa, ha accusato un piccolo indurimento muscolare, da cui la sostituzione.

QUI OLIMPIA

(M.Bar.) Vinta non senza difficoltà la gara di Brindisi, l'Olimpia si appresta a vivere la settimana delle Final Eight di Coppa Italia, in programma da giovedì a Firenze. Milano giocherà il suo quarto di finale venerdì alle **18.00**, in un appassionante derby con Cantù. C'è attesa per questo primo trofeo stagionale, obiettivo vivo per la formazione di Simone Pianigiani.

QUI HMR

(M.Bar.) Tornato a vincere dopo le tre sconfitte di fila in campionato, l'Hmr tornerà sul ghiaccio giovedì per la finale di Coppa Italia, che giocherà nell'impianto di casa, l'Agorà. La squadra meneghina cerca il bis dopo il successo dell'anno scorso, ma per farlo avrà bisogno del supporto del pubblico rosso-blu, atteso in massa ad assiepare gli spalti di via dei Ciclamini.

QUI SEAMEN

(L.Par.) Dopo la rinuncia di Andrew Kell, i Seamen hanno ingaggiato Marcus Herford come offensive coordinator per la stagione 2018. Dopo aver maturato una grande esperienza nel football europeo, Marcus affiancherà da questa settimana Micheal Wood nel coaching staff dei campioni d'Italia. Con il suo inserimento lo staff blue navy acquista ulteriore solidità nel reparto offensivo.

| SPORT | COMPETIZIONE | EVENTO | QUOTA | FONTE |
|------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------|
| | | | | |
| Calcio | Champions League (ottavi) | PORTO-LIVERPOOL | Gol a 1.60 | Eurobet |
| | | REAL MADRID-PSG | Over 2.5 a 1.42 | |
| | AFC Champions League | GUANGZHOU EV.-BURIRAM | Over 2.5 a 1.45 | |
| | | KASHIMA-SHANGHAI SHENHUA | 1 a 1.70 | |
| Hockey | Olimpiadi invernali | SLOVACCHIA-OA RUSSIA | 2 a 1.18 | Betclie |
| | | STATI UNITI-SLOVENIA | 1 a 1.18 | |
| | | SLALOM FEMMINILE | Shiffrin a 1.33 | |
| | | 15 KM INDIVIDUALE FEMMINILE | Dahlmeier a 1.85 | |
| Sci Alpino | | | | |
| Biathlon | | | | |

Mariella Caruso
@mariellacaruso

In Triennale il forno "social" di Cristian Marasco

Non è una pizza napoletana e nemmeno un'egiziana tanto in voga a Milano perché consegnata dalla maggior parte dei takeaway. Né una pizza gourmet: «Giammai. E non perché io sia contro questo movimento, ma perché la pizza propriamente detta non è un disco di pasta sul quale impiattare ingredienti ricercati», dice Cristian Marasco. Trentanove anni, nato a Merate da famiglia napoletana, Marasco è il pizzaiolo scelto da Stefano Cerveni, Ugo Fava e Marco Giorgi per sfornare le sue gemme alla Triennale Social Pizza al piano terra del museo milanese di viale Alemagna. La Social Pizza di Marasco - che gestisce altri tre locali a Merate, a Bonate Sopra e a Malgrate - è realizzata con un impasto lievitato 48 ore con pasta madre a temperatura controllata e realizzato con un blend di farine Petra Molino Quaglia 100% biologiche italiane in parte macinate a pietra. Anche la materia prima per i condimenti è di prima qualità a partire dalla mozzarella di latte lombardo al 100% fornita giornalmente da casari esperti con latte di Razza Bruna della Valtellina.

LA CARTA • Il menù non è lunghissimo e questo già deprime a favore della nuova Social Pizza. Alla Margherita, qui in versione Dop con pomodoro San Marzano,



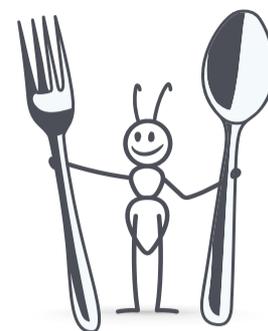
Pizza da esposizione

fiordilatte del casaro, parmigiano e mozzarella di bufala campana, si aggiunge la Caprese (con mozzarella di bufala e pomodoro del Piennolo) e la Siciliana che alla classica base vede in aggiunta olive, capperi di Salina e acciughe di Cetara. Due le pizze irrinunciabili: per gli intolleranti al lattosio una stupefacente Marinara ai 4 pomodori con dosatura eccelsa di San Marzano, Pachino, antico pomodoro napoletano e Piennolo oltre ad aglio e origano e una "4 formaggi Italia-Francia" con fiordilatte, creme fraiche d'Isigny, camembert, erborinato naturale Guffanti con topping di miele di melata.

RICERCA • Tra le proposte anche la "Bambino felice" con wurstel di Pollo

e patate al forno con oli e rosmarino e la "Gambero rosso e patate viola", con gamberi rossi di Mazara del Vallo, straciatella pugliese, erba cipollina e chips di patata viola alla quale Cerveni (chef stellato al Due Colombe di Borgonato che alla Triennale gestisce l'Osteria con vista) ha voluto dare il suo tocco. I prezzi vanno dai 9 euro della Marinara ai 22 della "Gambero rosso e patate viola". La pizza (è bene dirlo perché oggi non è così scontato) è facilmente digeribile. L'unico neo? L'apertura solo a pranzo.

Triennale Social Pizza
Viale Alemagna 6, Milano
Dal martedì alla domenica
dalle 12.30 alle 16.00
Info: 02.23.05.82.45



LA FORMICHINA

Tredicesima tappa



Ribs and Beer e le costine al Jack Daniel's

 Via Pitteri 110, Milano
 02.26.41.55.79

 Il giudizio di **Lalla Formica**

Fuori dai circuiti modaioli e dalle catene di grido, in zona Rubattino, a due passi dal distretto Lambrate-Ventura, c'è Ribs and Beer. Come recita il nome, la specialità di questo ristorante-birreria sono le "ribs", ovvero le costine di maiale. Disponibili in due versioni: Bbq premium affumicate e Bbq affumicate con legno di botti Jack Daniel's. Ottime entrambi per morbidezza e gusto, vi consigliamo le seconde. Il prezzo è nella norma e va **dai 10,90 euro per 4 pezzi ai 26,90 per 12 per le Jack Daniel's** (un euro in meno per le classiche) con contorno a scelta. Di buono al Ribs and Beer ci sono anche gli hamburger (da provare in versione con carne di bufala e black angus), serviti con un panino morbido dalla crosta un po' croccante arricchita da semi di sesamo. In menu non manca una sezione Bbq meat che annovera panini con la carne sfilacciata di pollo, maiale, pollo e un petto di manzo a fette cotte per 15 ore. Ben fornita anche la carta delle birre alla spina: oltre a lager, rosse, Ipa e bianche, anche una birra (in bottiglia, però) senza glutine. A dover trovare un difetto, l'apertura solo serale (la prenotazione è consigliata), eccezion fatta per sabato e domenica.

 **le ribs affumicate al legno di Jack Daniel's**

 **la chiusura a pranzo in settimana**

Ogni lunedì, una ricetta dei giovani chef della Food Genius Academy di Milano

Zuppetta di ceci

di Gabriele Martalò, 19 anni



Preparazione

Metti i ceci secchi in ammollo in acqua e bicarbonato per 12 ore. Al termine dell'ammollo scola e sciacqua sotto l'acqua corrente e mettili in una casseruola con le foglie di alloro e rosmarino. Copri tutto con abbondante acqua. Cuoci a fiamma bassa per 2 ore controllando di tanto in tanto. Nel frattempo ricava delle fette di pane, strofina con uno spicchio d'aglio e inforna (modalità ventilata) per 10 minuti a 180 gradi. Prepara un trito finissimo con i pomodorini sbucciati tenendo da parte le bucce, passane la metà con un colino finissimo versando l'acqua di un pomodorino sul fondo del piatto che si utilizzerà per l'impiattamento. Con le bucce fai un taglio julienne ed essiccale passandole in forno per 45' a 100 gradi. Scola i ceci conservando l'acqua di cottura. In un'altra casseruola fai soffriggere l'aglio in camicia con l'olio, tolto l'aglio aggiungi il trito di pomodoro, i ceci, il peperoncino chipotle, il prezzemolo e correggi la densità con l'acqua di cottura dei ceci. Continua così per una decina di minuti, poi sala e impiatta.



Ingredienti per 2 persone

- 5 g di bicarbonato
- 150 g di ceci secchi
- 10 g di olio
- 4 foglie di alloro 4 foglie
- 1 rametto di rosmarino
- 2 spicchi d'aglio
- Sale e prezzemolo q.b.
- Peperoncino chipotle q.b.
- 150 g di pomodorini
- 100 g di pane per le bruschette
- Acqua di cottura dei ceci

NOLEGGIO
BRUNETTI
GRUPPI ELETTROGENI - TORRI FARO

REPERIBILITÀ
7 GG. SU 7 GG.
24 H SU 24 H

- Gruppi elettrogeni insonorizzati fino a 2.000 kva per industria, cantieri, edilizia, agricoltura, black out
- Gruppi elettrogeni e bigruppi supersilenziati per manifestazioni, eventi e locali
- Diverse tipologie di torri faro
- Trasporto e posizionamento



Ci trovate in Strada Lotelli n.3
46042 Castel Goffredo – MN
Tel. 0376-779310
Fax 0376-788109
info@brunettigeneratori.it
www.brunettigeneratori.com



Andrea Guerra
@AndreaGuerra84

Metà febbraio, il freddo, quello vero, sta per terminare, l'inverno decide di pungere meno, la primavera timidamente si affaccia. E alla vigilia di San Valentino la Liguria rappresenta una destinazione ideale per

una fuga all'insegna del romanticismo. A pochissime ore di viaggio da Milano è possibile costruire un tour nei luoghi più romantici dell'intera regione, per abbandonarsi alle coccole e scoprire il territorio. I luoghi dell'amore in Liguria sono tanti ma ciascuno, con la propria unicità, rappresenta un invito al viaggio, ad amarsi e ad innamorarsi in questa terra. Ci sono i piccoli borghi che custodisco-

no un mondo antico come fossero scrigni di storia e cultura. Ci sono le grandi città che si affacciano sul mare, che possono essere lo sfondo ideale di una storia d'amore. E poi la natura incontaminata, dove perdersi, lasciare da parte lo stress e gli affanni della vita quotidiana, ritrovarsi. Ecco una proposta "di viaggio" per due cuori che cercano un po' di solitudine e vogliono battere all'unisono.

Comoda da raggiungere da Milano, la terra dei fiori nasconde luoghi di passione. La nostra selezione per una breve fuga, anche in una sola giornata da vivere a tutto cuore

Liguria da amare

ALASSIO

Da molti è ribattezzata come la "Città degli innamorati", perfetta, dunque, per il periodo di San Valentino. Alassio è nota per il suo Muretto, oggi ricoperto di numerose piastrelle in ceramica, variamente decorate e recanti le firme di personaggi celebri. Se cercate una location per un momento di coppia davvero speciale, che sia una dedica o una promessa, allora è consigliata una visita all'arco di pietra di Capo di Santa Croce, denominata anche la "Porta per il Paradiso", per l'ampia vista che offre sull'orizzonte del mare.



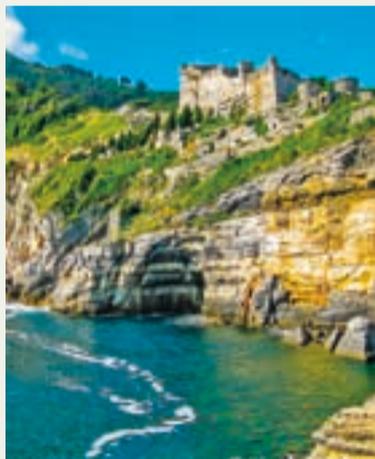
LE CINQUE TERRE



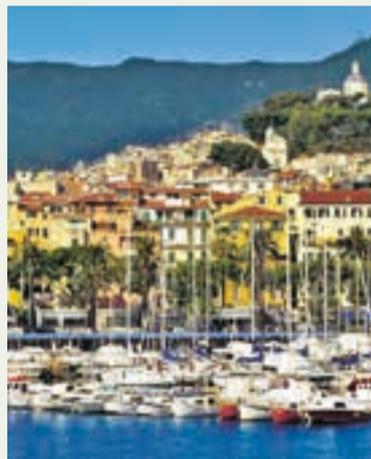
Qui il cielo incontra il mare. La storia si bacia con la cultura. La natura si specchia nella modernità. Le Cinque Terre (Riomaggiore, Corniglia, Manarola, Vernazza e Monterosso) dal 1997 sono Patrimonio mondiale dell'Umanità e sono assolutamente una destinazione che sembra fatta su misura per gli innamorati che qui non dovranno fare altro che abbandonarsi alla bellezza di questi luoghi e lasciarsi coccolare dalla magica atmosfera di uno degli angoli di Liguria più famosi al mondo.

PORTOVENERE

È stato luogo di ispirazione per poeti, scrittori, artisti. La Grotta di Byron, solo per fare un esempio, deve il suo nome proprio al poeta George Gordon Byron, innamorato di Portovenere, il cuore del Golfo dei Poeti. La grotta è caratterizzata da una bianca scogliera a picco sul mare e dalla stessa scogliera si erge la chiesa di San Pietro con il suo campanile, la facciata a righe bianche e nere come una zebra e mille tonalità di grigio, che si perdono l'una con l'altra.



SANREMO



L'amore, spesso, si esprime attraverso il dono di un fiore. E in Liguria, anzi in Italia, una sola è la "Città dei Fiori": Sanremo. Domenica 11 marzo torna *Sanremo in Fiore* e la sede del Festival si colora e si profuma. La tradizionale sfilata di carri e bande musicali rinnova la tradizione del carnevale dei fiori della Riviera di Ponente, nato nella belle époque. Al termine della festa, non può mancare la visita al mercatino dei prodotti tipici locali e alle bellezze artistico-culturali.

TOMORROW

DIRETTORE RESPONSABILE
Christian Pradelli
c.pradelli@mitomorrow.it
direzione@mitomorrow.it

DIRETTORE EDITORIALE
Piermaurizio Di Rienzo
redazione@mitomorrow.it

PROGETTO GRAFICO
Penna G&C S.a.s.
Via G. Mameli, 6
23807 Merate (LC)

SCRIVONO PER NOI

Margherita Abis, Marco Barizza, Yuri Benaglio, Benedetta Borsani, Carmelo Bruno, Susanne Capolongo, Lavinia Michela Caradonna, Mariella Caruso, Elisa Cornegliani, Piero Cressoni, Massimo D'Ardia, Lalla Formica, Elisabetta Garbarini, Arianna Giunti, Francesca Grasso, Andrea Guerra, Niccolò Lupone, Davide Mamone, Michela Marra, Leda Mariani, Alessandro Nitini, Gloria Paparella, Lorenzo Pardini, Elisa Pasino, Alberto Rizzardi, Giovanni Seu, Manuela Sicuro, Milena Sicuro, Luca Talotta, Mattia Todisco, Daniela Uva.

TIPOGRAFIA

Centro Stampa Quotidiani S.p.A.
Via dell'Industria, 52 - 25030 - Erbusco (BS)

PER LA PUBBLICITÀ



O.P.Q. S.r.l.
Via G.B. Pirelli 30, 20124 Milano
Telefono: 02.66.99.25.11 Fax: 02.66.99.25.30
E-mail: info@opq.it • www.opq.it

Testata di proprietà di "PRADIVIO Editrice S.r.l."
Piazza San Fedele 2, 20121 Milano
Presidente: Maurizio E. Di Rienzo
Amministratore Delegato: Piermaurizio Di Rienzo

Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 257 del 22/07/2014.
Iscrizione al ROC Registro degli Operatori della Comunicazione n. 24876 del 16/09/2014

@COPYRIGHT PRADIVIO EDITRICE S.R.L.
Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo quotidiano può essere riprodotta con mezzi grafici, meccanici, elettronici o digitali. Ogni violazione sarà perseguita a norma di legge.

TOMORROW LIVE

Le tue domande all'assessore **Majorino**

Domani in diretta dalle **13.30 alle 14.30**
sul canale **191**: chiama lo **02.39.35.22.14**

MILANOW

#**milanodavedere**



Sulla sinistra del Teatro alla Scala, ecco via Filodrammatici. Il nome di questa via è quello di un edificio che qui troviamo, il Teatro dei Filodrammatici. Meno risaputo è che proprio questo teatro era in origine una chiesa, quella dei Santi

Cosma e Damiano, riconvertita da Pollock e Canonica sulla fine del '700 e restaurato un secolo dopo da Giachi.



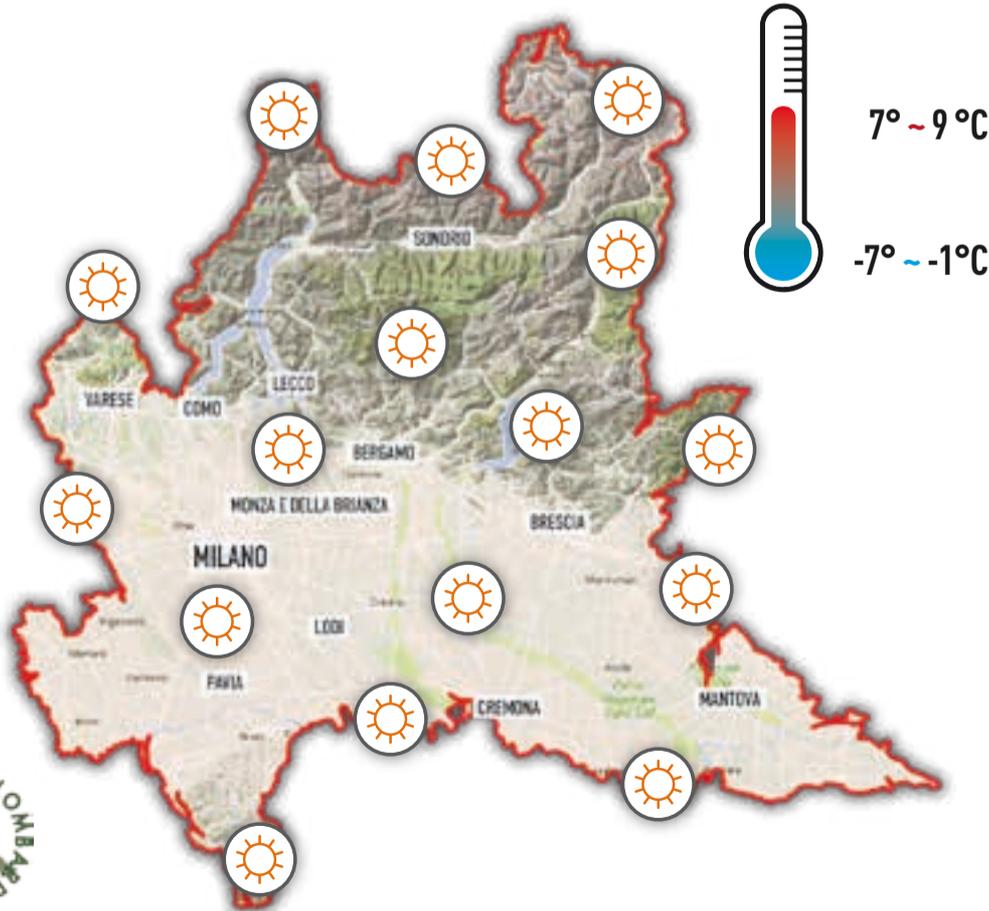
M 1, 3

Scopri al civico → 1

Il meraviglioso portale del teatro

Mercoledì 14 febbraio

METEOPENDOLARI



ASTRI URBANI

- ARIETE**
Al massimo della vostra fantasia e creatività, domani sarete travolgenti. Per i single, nessuno potrà resistervi.
- TORO**
Lasciate da parte gli incontri frivoli e superficiali. Coltivate la comprensione e l'ascolto nelle relazioni più intime.
- GEMELLI**
Plutone segue le vostre mosse e pungola la gelosia: non dategli retta. Smettetela di fare il terzo grado al partner...
- CANCRO**
D'accordo, "l'amore non è bello se non è litigarello", ma non cercate il pretesto per tormentare chi amate.
- LEONE**
Vi verrà forse chiesto un sacrificio dalla persona che amate. Sappiate che vi attende una grande realizzazione.
- VERGINE**
Avrete modo di frequentare una persona che vi piacerà tantissimo. Vi accorgete che la simpatia è reciproca.
- BILANCIA**
Se siete single, entusiasmo, gioia, intesa saranno le vostre parole d'ordine. L'intraprendenza sarà premiata.
- SCORPIONE**
Vi state innamorando e non avete il coraggio di ammetterlo. In effetti, vi mettereste in una situazione intricata...
- SAGITTARIO**
Affinerete gioiosamente, con la persona che amate, la capacità d'intendersi anche senza parole.
- CAPRICORNO**
Le cose stanno andando per il verso giusto, dopo un chiarimento che era stato rimandato per le lunghe.
- ACQUARIO**
Un atteggiamento un po' freddino della persona che amate potrebbe ferirvi, anche se non lo vorrete ammettere.
- PESCI**
Focalizzerete l'attenzione su ciò che alimenta l'intesa. Siete single? Potreste incontrare una persona speciale!

DOMANI SARAI COME...

| | | |
|--|-------------------------|-------|
| | Piazza Gae Aulenti | ★★★★★ |
| | Duomo | ★★★★★ |
| | San Siro | ★★★★ |
| | Tram storico | ★★★ |
| | Traffico in tangenziale | ★ |

bonus track



Domani alle 10.30

 Viale Emilio Alemagna, 6

Apri gratuitamente al pubblico la mostra *Al limite della forma*, quarto appuntamento della rassegna *Materialmente* che mostra i lavori di Livia Marin alle prese con porcellane preziose tra Cina ed Inghilterra.

Domani alle 17.00

 Viale della Liberazione ang. via Melchiorre Gioia

Investire nei Paesi scandinavi si può. Per scoprire i mercati del Nord, l'Aisom organizza un incontro presso Volvo Studio Milano. Obiettivo: illustrare le opportunità per piccole e medie imprese in Scandinavia.



Domani alle 17.30

 Via Brera, 28

L'Accademia di Brera svela il libro *Gianfranco Bruno Pittore* (Erga Edizioni) a cura di Lia Perissinotti che raccoglie testi di Vittorio Sgarbi, Claudio Nembrini e Ruggero Savinio sul critico italiano recentemente scomparso.

Domani alle 17.30

 Via Tortona, 31

Il condominio del futuro passa dal progetto Condominio Solutions che sarà presentato nello spazio Allestire Decorlab. È un'iniziativa nata con l'intento di offrire nuovi prodotti e servizi innovativi per migliorare la qualità della vita.



 **Fumagalli Lampadari**
 Viale Italia, 8 (Nuova Vigevanese)
 20094 Corsico (MILANO)



ANNA VIRGILI®

MADE IN ITALY



MILANO - ROMA

ASCOLI PICENO - CHIETI - COLONNELLA (TE) - FANO (PU) - FERMO - FORLÌ - L'AQUILA
PESARO - PESCARA - PORTO D'ASCOLI (AP) - RAVENNA - RIMINI - SAN BENEDETTO (AP)
SAN GIOVANNI TEATINO (CH) - SENIGALLIA (AN) - TERMOLI

www.annavirgili.com  