

Il panettone Elvezia è ideato dal

Natale a Sant'Angelo, paese Presepe

Comune di Sant'Angelo di Brolo

REGIONE SICILIANA
Assessorato della Sanità,
della politica sociale e del lavoro

AR.S

★ 7 Dicembre
Ore 16:30 - 20:30
Natale in Piazza Cairoli
dal 7 dicembre 2024 al 6 Gennaio 2025
Evento dell'Unione dei Comuni della Costa e dei Monti Saraceni

★ 13 Dicembre
Dalle ore 18:00 - Quartiere San Domenico
Festa in onore di Santa Lucia
A cura della Parrocchia Santa Maria
in collaborazione con ASS. Comunità

★ 15 Dicembre
Ore 18:00 - Piazza Santa Maria
E il Natale ci annunziò
Animazione musicale natalizia con zampogne e strumenti tipici della tradizione popolare

★ 16 Dicembre
Ore 16:30 - Palazzo della Cultura "E.Basile"
Aspettando il Natale ...
Super quiz e bingo di Natale - Laboratori ricreativi
Biblioteca - Assessorato Politiche Sociali

★ 17 Dicembre
Ore 19:00 - Piazza San Francesco di Paola
E il Natale ci annunziò
Animazione musicale natalizia con zampogne e strumenti tipici della tradizione popolare

★ 18 Dicembre
Ore 16:00 - Palazzo della Cultura "E.Basile"
Natale insieme ...
Giochi, musica, e non solo ...
Biblioteca - Assessorato Politiche sociali
in collaborazione con l'AVIS

★ 19 Dicembre
Ore 16:00 - Palazzo della Cultura "E.Basile"
Fisarmorevolissimamente Natale
Laboratori ricreativi - Piazza del sapere e della conoscenza
Biblioteca - Assessorato Politiche Sociali

★ 20 Dicembre
Visita con musiche e Babbo Natale nelle scuole
A cura dell'ASS. Complesso Bandistico V. Bellini Città di Sant'Angelo 2000
Ore 16:00 - Vie del centro
Raduno di Zampognari Peloritani
Corteo itinerante natalizio - Evento dell'Unione dei Comuni della Costa e dei Monti Saraceni
Ore 17:30 - A cura del Kiosco Bar
Tombolata x tutti con degustazione panini con la salsiccia

★ 21 Dicembre
Visita di Babbo Natale alla Rsa e Casa di Riposo "Cortese - Capizzi - Basile"
A cura delle ASS.ni Falchi D'Italia e Misericordia
Ore 15:30 - Chiostro San Francesco
Caro Babbo Natale vorrei...
Saranno offerti zucchero filato e caramelle a tutti coloro che parteciperanno alle letture a Babbo Natale
A cura della Pro Loco Sant'Angelo "Città dei Normanni"
Ore 21:00 - c/dla Santa Maria Lo Pizzo
Aspettando il Natale
A cura della Parrocchia Maria SS. della Stella

★ 22 Dicembre
Ore 16:00 - Palazzo della Cultura "E.Basile"
Tombolata Saracena
Evento dell'Unione dei Comuni della Costa e dei Monti Saraceni

★ 23 Dicembre
Ore 16:30 - Palazzo della Cultura "E.Basile"
Tombolata alla rovescia
Ne rimarrà solo 1 - Gioco a squadre per grandi e piccini
A cura dell' ASS. Canuria

★ 24 Dicembre
A partire dalle ore 17:00 - Vie del paese
Animazione natalizia itinerante
Al suono di zampogne e canti tradizionali del Natale siciliano
Ore 18:00 - Largo San Michele
Arriva... la strenna
Distribuzione di dolci e caramelle per i più piccini

★ 26 Dicembre
Ore 18:00 - Chiesa Madre Santa Maria
Concerto in onore di Angelina Pintaudi
A cura dell'ASS. Acni

★ 27 Dicembre
Ore 18:00
Pellegrinaggio
di Gesù Bambino per le borgate dal 27 dicembre 2024 e fino al 12 gennaio 2025
A cura della Parrocchia Santa Maria
Dalle ore 14:00 - Chiostro San Francesco
Delitto a Sant'Angelo
A cura della Consulta Giovanile

★ 28 Dicembre
Ore 18:00 - C/dla Santa Maria Lo Pizzo
II Edizione Contrada Presepe
A cura dell'ASS. Falchi D'Italia
Ore 18:00 - Chiesa Madre di Santa Maria
Rete di Santa Domenica
Consegna della Lampada votiva di Santa Domenica alla Comunità Santangiolese

★ 29 Dicembre
A partire dalle ore 11:00 - O.d.V. C/dla Mosè
Christmas party 24
Con giochi natalizi per grandi e bambini mini tornei di tennis
A cura delle ASS.ni SS SPORT e Valdemone Soccorso
Ore 18:00 - Piazza V. Emanuele
Apery Cristmas
A cura dell'ASS. Canuria

★ 30 Dicembre
Ore 18:30
Festa delle famiglie
A cura della Parrocchia Santa Maria
Ore 19:30 - Chiesa Madre Santa Maria
Concerto di fine anno
A cura del complesso bandistico V. Bellini

★ 2 Gennaio
Ore 20:30 - Palazzo della Cultura "E.Basile"
"Affari tuoi" i pacchi delle contrade
A cura dell'AVIS e della Consulta Giovanile

★ 3 Gennaio
Ore 16:00 - Salone Parrocchiale
Tombolata per nonni e bambini
A cura della Parrocchia Santa Maria

★ 4 Gennaio
Ore 16:00 - Palazzo della Cultura "E.Basile"
Insieme tra musica e dolcezza... Facciamo festa - Dedicato agli over 60
A cura dei Servizi Sociali in collaborazione con l'AVIS S.Angelo

★ 5 Gennaio
Ore 16:00 - Palazzo della Cultura "E.Basile"
I puzzle - Giochi per bambini e ragazzi
A cura dell'Ani e Rete civica
Ore 19:30 - Chiesa di Santa Maria
The Christmas Symphony
Concerto dedicato alla tradizione classica natalizia
Evento dell'Unione dei Comuni della Costa e dei Monti Saraceni

★ 6 Gennaio
Ore 21:00 - Chiesa del SS. Salvatore
Celebrazione di "U Battiu"
Ore 16:00
Sant'Angelo Art Fest
Con personaggi per bambini itineranti, artisti di strada con spettacoli di luci etc
A cura dell' Animazione Boom Boom

L'OCCASIONE È GRATITA PER RINGRAZIARE I CITTADINI, LE ASSOCIAZIONI E LE PARROCCHIE
PER LA COLLABORAZIONE OFFERTA IN OCCASIONE DELLE FESTIVITÀ NATALIZIE 2024-2025

**L'Assessore allo Sport,
Turismo e Spettacolo
Pippo Palmeri**

**Il Sindaco
De Francesco Paolo Cortolillo**

NATALE 2024-2025

IL DOSSIER DEL **QdS**

Direzione Vendite:
tel. 095 388269 - fax 095 722114
direzionevendite@quotidianodisicilia.it

Musica

IL DOSSIER DEL **QdS**

Direzione Vendite:
tel. 095 388269 - fax 095 722114
direzionevendite@quotidianodisicilia.it

Da “Tu scendi dalle stelle” ad “All I want for Christmas is you”, ecco i titoli più amati e riprodotti in questo periodo

Canzoni di Natale, dalle origini alle più famose

Secondo la tradizione, i primi canti vennero intonati nel tardo Medioevo, per poi trasformarsi nel corso dei secoli nelle irrinunciabili melodie che si ripetono ogni anno in occasione delle festività decembrine



Da “Last Christmas” a “All I want for Christmas is you”, le canzoni di Natale rappresentano il paradigma canoro d’eccellenza per accompagnare, sotto il profilo musicale, le giornate delle festività di fine anno. Si tratta di brani che, con il passare del tempo, sono entrati a far parte del nostro immaginario collettivo, legandosi indissolubilmente al Natale.

Il termine “carol” in origine si riferiva a canti accompagnati da una danza circolare

E se oggi basta soltanto collegarsi a una piattaforma di riproduzione digitale per creare l’atmosfera giusta in pochi secondi, un tempo la trasmissione nel tempo dei canti caratteristici avveniva in modo orale, da orecchio a orecchio.

Si stima che i canti di Natale siano originari della tradizione del tardo Medioevo. Il termine inglese “carol” fa riferimento a un canto che doveva essere accompagnato da una danza che veniva eseguita in cerchio tra i partecipanti. Una sorta di “danza corale” - come suggerisce giustappunto il termine francese “carole”.

Bastano pochi secondi per ricreare la magia e rendere unica l’atmosfera

Nel corso dei secoli, la tipologia dei “carol” rappresentò la tradizionale musica di Natale inglese, la quale più in avanti conobbe un successo “internazionale” con il famoso libro di Charles Dickens “Canto di Natale, A Christmas Carol”, del 1843, con protagonista lo scorbutico finanziere londinese Ebenezer Scrooge.

Il soggetto divenne poi fonte di ispirazione per l’indimenticato fumettista statunitense Carl Barks, il quale creò il personaggio immaginario di Zio Paperone (Scrooge McDuck). Ma questa è un’altra storia.

Volendo realizzare un’ipotetica “compilation” delle canzoni di Natale, non possiamo non mettere in cima alla lista le immancabili “Jingle Bells”, una delle canzoni natalizie più conosciute e cantate al mondo, scritta da James Lord Pierpont e pubblicata nel 1857 con il titolo “One horse open sleigh”.

E poi “Tu scendi dalle stelle”, brano italiano di Natale più famoso al mondo, composto nel Settecento in lingua napoletana da Sant’Alfonso Maria de’ Liguori con il titolo “Quanno nasce Nino”. E, ancora, “White Christmas”, scritta da Irving

Berling nel 1940 e successivamente incisa nel 1942. La canzone è poi stata tradotta in italiano in “Bianco Natale”.

Sempre nella prima metà del ‘900 è stata composta la famosa “Santa Claus Is Coming to Town”, per mano di Haven Gillespie e J. Fred Coots. La canzone, del 1932, venne intonata per la prima volta in occasione del Giorno del Ringraziamento del 1934 da Eddie Cantor.

Venendo ai giorni nostri, riprendiamo la già citata “Last Christmas”, singolo del gruppo musicale britannico Wham!, pubblicato il 3 dicembre 1984 e cantato dall’indi-

menticato George Michael.

C’è anche un brano italiano tra i canti più famosi e intonati nel periodo di Natale

E, infine, torniamo nuovamente a menzionare “All I want for Christmas is you” singolo della cantante statunitense Mariah Carey, pubblicato il 1° novembre 1994 e divenuto negli anni uno dei brani più famosi dell’artista di Huntington.





anima blu

Pietro Mondello. Un'altra azione concreta per il futuro dello Stretto.

GRUPPO CARONTE & TOURIST



PIETRO MONDELLO
Nata per lo Stretto



carontetourist.it





Sotto l'albero



Otto italiani su dieci non disertano l'appuntamento coi "pensierini" natalizi. La presenza del brand tra i principali criteri di scelta

Più regali da scartare, con un occhio alla qualità

*Numeri in aumento suggeriscono una riscoperta del piacere di rispettare l'intramontabile usanza dei doni
Vari sondaggi hanno messo in evidenza quali sono le abitudini e le preferenze al momento dell'acquisto
Il 43% ritiene che i prodotti di marca siano un riferimento per il prestigio che comunicano a chi li riceve*

ROMA - Con il Natale alle porte, la corsa agli ultimi regali è in pieno svolgimento. Otto italiani su dieci non mancano all'appuntamento con lo shopping natalizio: il 44,4% rispetto al 40% dell'anno scorso lo fa con ancora più piacere. Un trend che suggerisce una rinnovata vivacità delle tradizioni natalizie e una crescente tendenza ad associare i regali ai festeggiamenti. È quanto emerge dall'indagine realizzata da Confindustria-Imprese per l'Italia, in collaborazione con Format Research, sulla propensione e sui comportamenti di acquisto degli italiani in vista delle prossime festività natalizie e da Swg sulla desertificazione commerciale nelle città.



scelti, tra i vari studi realizzati nel corso di queste settimane si può prendere in considerazione l'indagine di Conflavoro. Dal sondaggio è emerso che per i doni natalizi del 2024 gli italiani scelgono principalmente giocattoli e giochi (30%), prodotti per la cura della persona (20%), tecnologia ed elettronica (15%), libri e articoli di cartoleria (10%), generi casalinghi e di design (10%), esperienze come cene, biglietti, attività (8%), abbigliamento e accessori (7%). È interessante quanto emerge, invece, da un'altra rilevazione Swg per Centromarca, secondo cui tra le preferenze per regali e acquisti il primo posto spetterebbe ai generi alimentari e alle bevande con il 36%.

Il 50% fa shopping nei negozi sotto casa per supportare l'economia locale

Ma come si comportano nello specifico gli italiani? Le donne si dimostrano più legate alle tradizioni natalizie. Fanno più regali (80,9%) e dedicano una spesa media superiore per decorazioni e doni rispetto agli uomini. Si distinguono anche come principali promotrici di attività benefiche (63,2%), mostrando una sensibilità sociale che influenza le loro scelte di consumo. Prediligono

prodotti per la cura della persona (63,6%), abbigliamento e decorazioni natalizie. Per gli acquisti, combinano negozi fisici e online, ma preferiscono quelli tradizionali per l'esperienza di acquisto.

La fascia di giovani tra i 18 ei 30 anni è la più ottimista, con una forte cultura del regalo (83,2%) e una spiccata propensione agli acquisti online (80,1%). I giovani preferiscono articoli per la cura della persona e accessori digitali, mostrando interesse per prodotti innovativi e legati al lifestyle. Sono i più digitali e si affidano ai marketplace online per comodità e varietà di scelta. Dimostrano un interesse per

eventi e mercatini natalizi, soprattutto nelle regioni settentrionali.

Gli adulti tra i 51 e i 64 anni preferiscono prodotti tradizionali come enogastronomia e libri, sottolineando l'importanza della qualità e dell'aspetto culturale. Privilegiano un approccio multicanale agli acquisti, bilanciando tradizione e innovazione. Tra i consumatori, si distinguono per la maggiore spesa, superando spesso i 500 euro, soprattutto su regali di valore e spese familiari.

I negozi nelle città contribuiscono a creare un clima festoso e socievole per il 76% degli intervistati, seguiti dai mercatini natalizi

per il 72%. Oltre la metà degli intervistati preferisce fare shopping nei negozi sotto casa: 8 su 10 li preferiscono perché pensano sia giusto supportare il lavoro e l'economia locale ma anche il 69% per fare i regali in comodità senza spostarsi troppo.

Tra le opzioni più gettonate, tecnologia, libri, e generi alimentari

Per quanto riguarda i regali più

Secondo lo stesso studio, inoltre, per il 43% degli intervistati i prodotti di marca, per la qualità e il prestigio che comunicano a chi li riceve in regalo, rappresentano un punto di riferimento al momento della scelta, con punte del 50% per l'alimentare, del 48% per i prodotti destinati alla cura della casa e del 47% per la cura della persona, a conferma della centralità della marca nel settore del largo consumo. La presenza del brand ha un peso fondamentale tra i criteri di scelta anche nel periodo natalizio, a tal punto che il 65% dei consumatori dichiara di cercare il prodotto preferito presso altri rivenditori se non lo trova nel punto di vendita abituale.



NATALE DI BAPS
Primi Auguri

Banca Agricola
Popolare di Sicilia



Una nuova Banca.
Fondata a Ragusa
nel 1889

baps.it



Viaggi



Natale in Trentino o sul Nilo? Ecco le mete più gettonate

Secondo l'Osservatorio Astoi il 2024 segna +12% dei ricavi. Tra le destinazioni emergenti Colombia e Arabia Saudita

MILANO - L'Osservatorio Astoi Confindustria viaggi - l'Associazione del Tour operating italiano - ha comunicato il positivo andamento delle prenotazioni delle vacanze in concomitanza di Natale e Capodanno, e rileva diversificati comportamenti di acquisto, preferenze e tendenze. Si registra un incremento dei ricavi del 12% rispetto al 2023 per le prenotazioni, con partenze dal 18 dicembre 2024 e rientri entro il 12 gennaio 2025. Questa crescita si confronta con le buone performance dello scorso anno, nonostante le pressioni inflazionistiche e l'instabilità geopolitica.



periodo delle festività. Si conferma la destinazione estera più venduta dai tour operator e una delle più apprezzate dagli italiani, grazie al rapporto qualità-prezzo, alla vicinanza, ai voli diretti e alla bellezza dei fondali marini. Sebbene i volumi non siano ancora tornati ai livelli dell'inverno 2022-23, il recupero rispetto allo scorso anno è evidente e segna un deciso ritorno della normalità. Anche gli Emirati Arabi continuano a mantenere

il loro fascino; attraggono sia per i soggiorni balneari sia per l'offerta crocieristica. Canarie e Capo Verde completano il quadro. Sul lungo raggio spiccano le Maldive, seguite da Zanzibar, Kenya e Thailandia. Per i tour culturali e itineranti, si distinguono le mete dell'Estremo Oriente (India, Sri Lanka, Cina, Giappone, Vietnam, Cambogia e, ancora, Thailandia), affiancate da quelle africane come Marocco, Egitto e Sudafrica e dal Sudamerica, in particolare Argentina, che offrono esperienze autentiche e percorsi su misura.

New York, in particolare, continua a registrare un buon volume di prenotazioni confermandosi tra le città più amate per le festività, in particolare per l'iconico conto alla rovescia in attesa del nuovo anno a Times Square. Ancora, Arabia Saudita e Colombia sono mete emergenti, protagoniste di un crescente interesse, insieme al-

l'inaugurazione di nuovi villaggi all-inclusive e voli diretti che arricchiscono e facilitano l'offerta per il pubblico italiano.

Pier Ezhaya, presidente Astoi Confindustria Viaggi, ha commentato: "Le prenotazioni per Natale e Capodanno mostrano una crescita per tutti i nostri associati, con un incremento medio del 12%. Questo trend positivo, sostenuto dall'Advance booking, si conferma anche negli altri mesi invernali e attesta la fiducia degli italiani nel turismo organizzato. Nonostante l'inflazione e le incertezze geopolitiche, il settore continua a rispondere con soluzioni mirate che favoriscono sia itinerari complessi verso mete lontane sia soggiorni rilassanti al mare. Il futuro ci vede impegnati in piani di formazione innovativi ed efficaci indispensabili per affrontare i profondi mutamenti sociali e tecnologici che si profilano all'orizzonte. Il turi-

smo organizzato rimane centrale per chi cerca esperienze autentiche, sicure e certificate; guardiamo al 2025 con fiducia, pronti a innovare e ad affrontare le nuove sfide del mercato".

Sebbene l'estate sarà decisiva per definire il trend annuale, per il 2025 si prevede una crescita dei volumi del 5-7%, con una domanda turistica solida confermata dai primi dati invernali; tuttavia, permangono incertezze legate alle tensioni geopolitiche e all'inflazione. Tra le destinazioni più richieste, si prevedono Mar Rosso, Maldive, Oriente ed East Africa, oltre a mete emergenti come Arabia Saudita e Colombia. In estate la partita verrà giocata soprattutto sul Mediterraneo e sull'Italia. Le preferenze degli italiani sono in continua evoluzione, ma il comune denominatore rimane la ricerca di esperienze autentiche, sicure e ben strutturate che solo il turismo organizzato può offrire.

I numeri dell'Aite

Turismo enogastronomico, una crescita a doppia cifra

ROMA - Il turismo enogastronomico in Italia è cresciuto nel 2024 del 12% rispetto al 2023 e un aumento del 49% sul 2016; vale 41,1 miliardi di euro e la Toscana è la regione più richiesta tra i turisti italiani, seguita da Emilia-Romagna e Puglia. Questi i risultati registrati dalla settima edizione dello studio annuale presentato a Parma, ideato da Roberta Garibaldi e realizzato da Aite-Associazione italiana turismo enogastronomico.

Il Rapporto 2024 ha posto l'accento sulle azioni necessarie per trasformare un business già consolidato in uno strumento strategico nazionale per lo sviluppo armonico del territorio, rivitalizzando i borghi e le aree rurali. "Urgono modifiche normative, investimenti pubblici per infrastrutture e centri museali, formazione e comunicazione dedicate, innovazione tecnologica, un nuovo modello di governance", ha affermato Garibaldi.

I dati del Rapporto certificano che si è ulteriormente consolidato il legame tra gli italiani e il viaggio alla ricerca di cibo, vino, olio e tutte le altre tipicità agroalimentari del territorio italiano. Il 70% degli intervistati dichiara infatti di aver svolto almeno una vacanza negli ultimi tre anni con questa motivazione primaria.

E mentre il turismo domestico generalista ha segnato un calo nel corso dell'ultima stagione estiva, quello enogastronomico non ha deluso, anzi: c'è un ampio bacino di domanda, stimato in 14,5 milioni di potenziali turisti del gusto, che opta prevalentemente per mete domestiche (64%). La destinazione preferita tra gli italiani, sia per i viaggi passati (39,3%) che per quelli futuri (33,9%), è la Toscana; a seguire troviamo Emilia-Romagna e Puglia, che s'invertono nell'ordine se consideriamo le intenzioni di viaggio.

Come nei semestri passati, l'enogastronomia si conferma fra le esperienze più desiderate anche per i turisti europei: il 15,3% della popolazione del Vecchio continente (circa 20,6 milioni di potenziali turisti) ha intenzione di affrontarle nei viaggi in programma per questa stagione invernale, a prescindere dalla tipologia di viaggio (mare, city break, culturali e outdoor). Ed è alto anche l'interesse per le mete e le attrazioni a tema cibo dei mercati long-haul: in particolare sveltano le destinazioni del Far East (Giappone, Corea del Sud, Cina) e il Brasile.





Sicurezza

Buio e case vuote: due fattori favorevoli ai ladri che potrebbero approfittare delle famiglie che partono in vacanza

Come non farsi “sorprendere” dai furti a Natale

I dati contenuti nella terza edizione del Rapporto dell'Osservatorio Censis-Verisure sulla sicurezza della casa confermano che i periodi festivi sono quelli caratterizzati da una maggiore incidenza di ruberie. Il mese con più denunce, nel 2023, è stato dicembre (quasi 19 mila). Alcuni consigli per non farsi trovare impreparati

ROMA - Con l'arrivo delle vacanze molte famiglie italiane si preparano a partire e lasciare incustodite le proprie abitazioni. Secondo i dati contenuti nella 3° edizione del Rapporto dell'Osservatorio Censis-Verisure sulla sicurezza della casa, realizzato con il contributo del Servizio analisi criminale del ministero dell'Interno, i periodi di vacanza sono quelli caratterizzati da una maggiore incidenza di furti nelle case degli italiani.

Tra coloro che ne hanno subito almeno uno, quasi il 70% non era in casa

Buio e case vuote sono, infatti, i due ingredienti principali per tentare di compiere un furto: il 30,8% dei furti in abitazione denunciati alle Forze dell'Ordine nel 2023 sono avvenuti di pomeriggio prima delle 20. Il mese con più denunce è stato dicembre con 18.864 furti. Tra coloro che hanno subito almeno un furto, il 68,9% dichiara che al momento del reato non c'era nessuno in casa; nel 52,8% dei casi i ladri sono entrati da finestre e porte finestre, nel 44,6% da una porta, principale (33,2%) o secondaria (11,4%). Alla luce di queste evidenze, Verisure, azienda leader in Europa nel settore degli allarmi mo-



nitorati e della sicurezza di case, famiglie e attività commerciali, ha stilato una lista di linee guida sulla sicurezza, che fornisce consigli da mettere in pratica per prevenire le intrusioni di malintenzionati.

Per prevenire le intrusioni dei ladri durante le vacanze e garantire la sicurezza della propria abitazione, ecco i consigli di Verisure. Primo: sicurezza di porte e finestre. Assicurarsi che tutte le porte e le finestre siano chiuse e bloccate, inclusi accessi secondari, finestre del semin-

terrato e portefinestre. Impianto elettrico e gas: scollegare gli elettrodomestici non essenziali e verificare che il gas sia chiuso per prevenire incidenti. Simulazione di presenza: utilizzare timer per luci e dispositivi elettronici per creare l'illusione che la casa sia abitata.

Discrezione sui social media: evitare di annunciare le vacanze sui social media e di condividerne gli aggiornamenti in tempo reale, per non rendere nota l'assenza da casa. Sorveglianza di amici e vicini: chiedere a

un amico e a un vicino fidato di raccogliere la posta e di segnalare eventuali attività sospette.

Verifica dell'assicurazione: controllare che la polizza assicurativa sia attiva e copra eventuali furti o danni durante l'assenza. Contatti di

emergenza: lasciare un numero di emergenza a una persona di fiducia per essere contattati in caso di necessità. Telecamere di sorveglianza e app di controllo da remoto: Installare telecamere di sicurezza ben visibili all'esterno per scoraggiare i ladri, utilizzando anche l'app di controllo da remoto per monitorare in tempo reale la situazione all'interno della propria abitazione.

Attivazione dell'allarme e collegamento alla centrale operativa: valutare l'installazione di un sistema di allarme che includa il collegamento a una centrale operativa, che offre vantaggi quali il controllo h24, l'intervento immediato in caso di emergenze o intrusioni, intervento in loco delle guardie giurate e avviso delle forze dell'ordine. Se già si è in possesso di un sistema di allarme, ricordarsi di attivarlo prima di partire, controllando che tutti i sensori funzionino correttamente e aggiornando i contatti di emergenza.

Adottare tecnologie di sicurezza avanzate: un sistema di allarme moderno, collegato a una centrale operativa attiva 24/7, non solo rappresenta un deterrente efficace, ma garantisce un intervento immediato, sia che ci si trovi in casa o meno. Può essere utile anche l'installazione di una serratura intelligente in grado di resistere alle tecniche di scasso più comuni, rafforzando la protezione contro i tentativi di intrusione.

Adottare tecnologie di sicurezza avanzate e moderne è uno dei deterrenti



POLIUREA E POLIURETANO ESPANSO

IMPERMEABILIZZAZIONI E ISOLAMENTO TERMICO E ACUSTICO

Cefalù, Via S. Cannizzaro, 24 - 90015 - (PA) - Italia
+39 3394385163 - +39 3343930119
provenzaspurghi@libero.it | www.provenzaspurghi.it



IL DOSSIER DEL QdS

Quotidiano di Sicilia

Quotidiano di Sicilia

Benessere

IL DOSSIER DEL QdS

Quotidiano di Sicilia

Quotidiano di Sicilia

Le vacanze sono sinonimo di cibo in abbondanza. Gli specialisti indicano le strategie per una buona dieta pre e post natalizia

Coniugare feste e salute: i consigli degli esperti

Dalle migliori abitudini alimentari ai comportamenti “banditi”, l'Aigo spiega come godersi la tavola senza esagerare
“Non bisogna risparmiare sulla qualità di ciò che si mangia: sì a una spesa programmata, no all'acquisto d'impulso”

ROMA - L'impatto della crisi economica globale degli ultimi anni sta modificando anche le abitudini alimentari di molte persone. “Diminuisce il consumo di pesce, olio di oliva e frutta; aumenta quello di carboidrati, alimenti ricchi di sale, snack e prodotti di basso valore nutritivo. Secondo uno studio epidemiologico italiano, nelle regioni a Nord Ovest prevale l'eccessivo consumo di carni di bassa qualità, grassi e carboidrati; mentre al Sud” spicca “la progressiva riduzione del consumo di frutta e verdura e l'aumento di sovrappeso e obesità. A rimetterci è la salute, con un maggior rischio di patologie come diabete, malattie cardiovascolari e neoplasie”. Ecco, dunque, soprattutto nel periodo delle festività natalizie, alcuni consigli a cura degli specialisti di Aigo (Associazione italiana gastroenterologi ed endoscopisti digestivi ospedalieri).

“L'aumento di peso e l'impatto metabolico sfavorevole – hanno sottolineato dall'Aigo – possono essere prevenuti attraverso strategie alimentari relativamente semplici. Tuttavia, un unico programma alimentare adatto a tutti non esiste, poiché la dieta corretta dipende da una serie di variabili come l'età, il peso di partenza, la tipologia e il livello di attività fisica svolta, lo stile di vita e la presenza di comorbidità. Un principio fondamentale è non risparmiare sulla qualità degli alimenti ma su alcuni costi. Bisogna cambiare il modo di fare la spesa: no all'acquisto d'impulso, sì a una spesa programmata in anticipo”.



Ecco la dieta pre e post-natalizia: “Lo schema alimentare di base per il periodo precedente le festività è da integrare con porzioni limitate di pane integrale tostato o, in uno dei due pasti principali, di pasta o riso integrale. Gli stessi principi dietetici possono essere adottati nel periodo immediatamente successivo, nel quale si verifica notoriamente un incremento esponenziale nella adozione di piani dietetici improvvisati e scientificamente non controllati o addirittura potenzialmente dannosi”, hanno suggerito i gastroenterologi. Principi generali: ridurre al minimo il consumo di alcolici, escludendo del tutto le bibite zuccherate e aumentando il consumo di acqua a un minimo giornaliero di almeno 1,5 litri; cercare di includere nell'alimen-

tazione cibi detossificanti come per esempio tè verde, sedano, mela, spinaci. Le fonti proteiche preferibili sono quelle provenienti dal pesce e dalle carni bianche come pollo e tacchino; adottare tecniche di cottura leggere come quella al forno, al vapore o alla griglia; i grassi non devono essere totalmente eliminati, ma sostituiti con quelli sani come per esempio gli Omega 3, contenuti principalmente nel pesce e nella frutta con guscio.

No al digiuno gestito autonomamente come meccanismo per compensare i successivi eccessi. “La strategia del digiuno gestito autonomamente come meccanismo per compensare i successivi eccessi alimentari non solo è inefficace – ha avvertito l'Aigo – ma può addirittura risultare dannosa, perché l'elimi-

nazione completa dei pasti rallenta il metabolismo e alimenta un senso di frustrazione che rende difficile limitarsi successivamente di fronte a pietanze ricche e gustose. Più utile e intelligente è adottare una dieta pre-natalizia varia, povera di zuccheri raffinati, ricca di fibre che favoriscono il senso di sazietà. Per lo stesso motivo non è opportuno iniziare un pranzo natalizio totalmente a digiuno ed è preferibile farlo precedere da un piccolo spuntino, ad esempio una porzione di frutta secca o di semi, in grado sia di saziare grazie all'alto contenuto in grassi sani Omega 3, sia di evitare i picchi glicemici”.

“Un'altra strategia efficace è quella del 'mindfuleating' – ha indicato Gloria Mumolo, gastroenterologa presso l'Azienda ospedaliero universitaria Pisana e membro del-

l'Aigo – Durante le festività è maggiore il rischio di alimentarsi in modo automatico, veloce e inconsapevole senza riflettere sulla tipologia degli alimenti che ci vengono presentati. Il mindfuleating educa alla consapevolezza e al controllo della quantità e della qualità degli alimenti, nonché a percepire più facilmente il senso di sazietà. Limitare la quantità di ogni singola portata permette di apprezzare la gratificazione di un pasto completo riuscendo a evitare l'aumento ponderale; Uno dei principi chiave di questa pratica è la masticazione lenta che contribuisce a evitare l'introduzione di eccesso di cibo e a limitare l'ingestione di aria riducendo in tal modo l'apporto calorico complessivo di ciascun pasto e il gonfiore. Una buona masticazione aiuta anche a favorire i processi digestivi e la funzionalità intestinale”.

“D'aiuto alla dieta, il coinvolgimento nella preparazione delle ricette aiuta a ridurre l'appetito per effetto psicologico dovuto alla concentrazione, oltre che alla vista e all'olfatto che generano un senso di sazietà. Molto utile è associare a pasti sani l'esercizio fisico. È sufficiente trascorrere qualche ora all'aria aperta, svolgendo attività a intensità moderata come la camminata veloce o il giro in bicicletta. Al contrario, stendersi dopo un abbondante pasto natalizio è assolutamente da evitare poiché la posizione rallenta i processi digestivi e favorisce il reflusso gastro-esofageo”.

Happy Holidays, with Love.

Buone feste da F3 Motors.

Mercedes-Benz

F3 Motors srl Concessionaria Ufficiale di Vendita Mercedes-Benz
Messina, Via Oreto ZIR, tel. 090 2984411
Reggio Calabria, Zona Industriale
Campo Calabro, 0965 655811



Decorazioni

A dicembre, in occasione del periodo festivo, tutte le città ospitano uno spettacolo che si rinnova e affascina sempre più

Luminarie tra storia, esperimenti, curiosità e record

Fu un immigrato turco negli Usa, Albert Sadacca, il primo a utilizzare le luci per decorare ambienti e alberi

ROMA - Ogni anno, a dicembre, le principali metropoli globali s'illuminano in vista del Natale. Uno spettacolo luminoso che, puntualmente, si rinnova e che affascina miliardi di persone. Molti meno, però, sono quelli che conoscono le lontane origini di questa tradizione che ha una storia che parla, soprattutto, d'inclusione e riscatto. Sebbene pochi lo sappiano, infatti, la diffusione dell'usanza di decorare ambienti e alberi con le luci in occasione della principale festività cristiana, partita dagli Stati Uniti, si deve a un migrante adolescente. Il suo nome era Albert Sadacca e, quando prese la decisione che avrebbe cambiato il volto di tutte le città del mondo durante il Natale, aveva solamente 15 anni.

La vera storia di Sadacca, però, comincia in Turchia, a Çanakkale, sulla sponda asiatica dello stretto dei Dardanelli, dove nacque nel 1901 all'interno della locale comunità sefardita. Immigrato in America con la famiglia, Albert aveva altri cinque fratelli. Nel 1917, mentre in Europa infuriava la I Guerra mondiale, un tragico incendio scoppiato a New York provocò dalle candele posizionate su un albero di Natale (come

lizzando delle luci, invece, è molto più datata. Un'idea forse paritorita da Martin Lutero. Già, perché, secondo una vulgata condivisa, sarebbe stato proprio il padre della Riforma protestante del XVI secolo (1483-1546) ad avviare la tradizione di applicare delle candele a un abete: si dice infatti che, passeggiando di sera in una foresta, rimase così incantato dalle stelle che brillavano tra gli alberi che decise di portarne uno a casa propria e legò delle candele ai suoi rami. Questa tradizione durò a lungo. Anche oltre l'avvento dell'energia elettrica, fino agli anni Venti del XX secolo. Il perché è presto spiegato: a lungo le luminarie natalizie sono state un privilegio per pochi. Ad allontanare le luci natalizie dalle case delle famiglie ci pensavano, come detto, i costi: ancora nel 1900, potevano servire fino a 300 dollari (l'equivalente di circa 10.000 dollari di oggi) per pagare le luci, un generatore e i servizi di un addetto ai cavi per illuminare un albero di Natale all'interno della propria abitazione. Ecco perché, fino alla "scoperta" di Sadacca, la maggior parte delle famiglie continuava a decorare i propri alberi di Natale con candele, come ai tempi di Lutero. Una scelta sicuramente elegante, ma decisamente poco sicura.

"Proprio nel periodo natalizio - afferma Ada Rosa Balzan, sociologa ambientale e una tra i massimi esperti italiani in tema di sostenibilità - si re-



tenui e color panna che vanno spente la notte".

Secondo un recente rapporto pubblicato da GlobeNewswire.com il mercato globale delle decorazioni natalizie è cresciuto da 5,06 miliardi di dollari nel 2023 a 5,33 miliardi di dollari nel 2024 e si prevede che continuerà a crescere a una media annuale del 5,42%, raggiungendo 7,32 miliardi di dollari entro il 2030. Gli approfondimenti di mercato rivelano inoltre che l'aumento del reddito globalmente disponibile e il trend di decorazioni sempre più personalizzate ed ecocompatibili sono fattori chiave di crescita, che creano nuove opportunità di mercato. L'integrazione intelligente della tecnologia nell'illuminazione e nell'arredamento, insieme alla crescente popolarità delle decorazioni a tema, offre opportunità redditizie per gli operatori del mercato.

Per approfondire la "storia segreta" delle luminarie natalizie, ecco altre curiosità del passato e del presente individuate dagli esperti di Espresso Communication, per apprendere come si sono evolute le luminarie ma anche per risparmiare in bolletta. L'esordio delle luci elettriche a Natale avvenne con Thomas Alva Edison, l'Incantatore. Il celebre inventore statunitense (1847-1931), diffusore delle lampade a incandescenza, era determinato a elettrificare il centro di Manhattan. Così, in occasione del Natale del 1880, cercò di attirare l'attenzione sulla sua lampadina. Edison posò otto miglia (pari a dodici chilometri) di filo sotterraneo per alimentare stringhe di luci attorno all'esterno del suo laboratorio nel New Jersey. I pendolari dei treni che viaggiavano tra New York e Filadelfia erano così stupiti dai campi luminosi che un giornalista etichettò Edison come l'Incantatore.

Fu solo nel 1882, però, che queste luci furono utilizzate per scopi decorativi. Sempre durante le festività natalizie, il socio di Edison, Edward Hibberd Johnson (1846-1917), appese ottanta luci elettriche colorate attorno a un albero di Natale nel laboratorio dello stesso Edison.

A contribuire al costo elevato delle prime luminarie natalizie era il fatto che, ai tempi, fossero cablate a mano e realizzate con preziose e de-

luci e i fili. Fu poi durante la presidenza di Calvin Coolidge (1872-1933) che prese il via la tradizione dell'accensione ufficiale di un albero di Natale nazionale. Nel 1923 un abete alto 15 metri e proveniente dal Vermont, stato natale di Coolidge, fu adornato con 2500 lampadine elettriche rosse, bianche e verdi.

Solo dal 1927, sebbene Sadacca avesse contribuito a diffondere la tradizione delle luminarie, il loro utilizzo in ambienti all'aperto da parte delle famiglie non sarebbe stato sicuro fino al 1927. Da lì in poi, per aumentare le vendite e diffondere sempre di più le luminarie elettriche, le principali società di distribuzione hanno sponsorizzato concorsi di quartiere, mettendo i vicini di casa in competizione tra di loro. Anche questa tradizione continua anche ai giorni nostri.

Il primato mondiale per il maggior numero di luminarie posizionate in una sola proprietà appartiene a una famiglia di New York che, nel 2014, installò 601.736 luci intorno alla sua abitazione. Per quanto riguarda gli alberi di Natale, il record per il più decorato spetta agli Universal Studios di Osaka, in Giappone, con 612mila lampadine (novembre 2022).

Il fatto che oggi le luminarie abbiano un costo popolare, non significa che si debba ignorarne l'impatto sulla bolletta. Anzi. Quindi, chi avesse ancora in casa le vecchie luminarie realizzate con luci a incandescenza, potrebbe pensare di sostituirle con le più moderne luci a led: durano tendenzialmente di più e consumano parecchio di meno (circa l'80%). Le moderne luminarie offrono inoltre la possibilità di selezionare "setting" differenti: luce fissa, alternata, lampeggiante. Proprio quest'ultima tipologia, secondo gli esperti, è quella che riduce i costi maggiormente. Inoltre, in commercio (è semplice trovarli sul web) è possibile acquistare un timer plug-in, per garantire che le luci non vengano dimenticate e lasciate accese per lunghi periodi di tempo. Se si è sbadati è la soluzione più efficace per evitare di lasciare le luminarie accese quando si esce di casa.

Le candele sugli alberi davano spesso vita a incidenti



era costume fare, visto che le luci elettriche, sebbene già esistenti, avevano un prezzo troppo elevato per la maggior parte delle persone) ispirò il giovane Albert, allora adolescente, ad adattare le economiche lampadine vendute in un negozio dai suoi genitori agli abeti natalizi, realizzando delle vere e proprie corde di luci. Il primo anno furono vendute solo un centinaio di corde, ma una volta che Sadacca dipinse i bulbi di rosso, verde e di altri colori, l'attività decollò. Nel 1926 Sadacca fondò un gruppo commerciale composto da diverse piccole imprese che divennero poi la più grande azienda di illuminazioni natalizie al mondo fino alla metà degli anni Sessanta.

L'usanza di decorare abeti uti-



*“Capodanno è il momento in cui si guarda verso nuovi orizzonti,
si pensa ai nuovi sogni da realizzare, a riscoprire la forza e la fede,
a gioire dei piaceri semplici e attrezzarsi per tutte le nuove sfide”
(cit. Stephen Littleword)*

*Che l'anno nuovo possa essere l'occasione
per rinascere più forti di prima
e per raggiungere traguardi inesplorati
insieme ai nostri clienti, partner
e collaboratori.*

*Buon anno dal **Quotidiano di Sicilia!***

2025



In edicola a soli **0,50€**

In abbonamento a:

★ **8,25€** al mese per un anno = **99€** (carta e digitale)*

★ **5,75€** al mese per un anno = **69€** (digitale)

*compreso archivio storico con 500 mila articoli

QdS-QdS.it
dal 1979



**Il Quotidiano d'inchiesta
per le persone curiose**

servizioabbonamenti@quotidianodisicilia.it - tel. 095 372217

Seguici su

