

buono a sapersi



Carta di credito: i numeri utili in caso di denuncia!

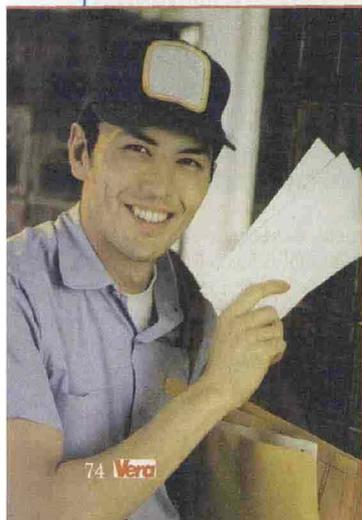
Comoda la carta di credito, ma perderla o finire vittima di raggiri (leggi: clonazione) può essere l'inizio di un incubo. Per bloccare una carta American Express, il numero per l'Italia è 06.72900347, mentre per l'estero è 800.26392279. Se invece ci si trova in Canada o Stati Uniti bisogna comporre lo 011.800.26392279. Nel caso di MasterCard, il circuito invita a chiamare il servizio clienti della banca che ha emesso la carta. In ogni caso esistono diversi numeri di telefono cui fare riferimento: in Italia c'è l'800.870866 mentre negli Stati Uniti il numero da comporre è 1.636.7227111 (al di fuori degli Usa il numero è 1.800.6278372). Se invece siete clienti CartaSi il numero verde (in Italia) è 800.151616 (dagli Stati Uniti è 1.800.4736896).

PRIVACY

Il cittadino si ribella... alla pubblicità nella casella!

Esiste un registro che tutela contro i volantini non richiesti

Chi non vuole ritrovarsi nella buca delle lettere "tonnellate" di volantini e cataloghi non richiesti, deve iscriversi al Registro pubblico delle opposizioni, strumento a tutela del cittadino per limitare il fenomeno dei messaggi pubblicitari invasivi. Un servizio che prima era dedicato soprattutto ai messaggi via telefono (telemarketing), ma che adesso va utilizzato anche per la pubblicità postale, visto che gli operatori del settore hanno facoltà di utilizzare gli elenchi telefonici come indirizzari. Per iscriversi al registro ci sono diversi modi: si può compilare il modulo elettronico sul sito registrodelleopposizioni.it; telefonare al numero gratuito 800.265265; inviare una raccomandata tramite fax (06.54224822) o via email: abbonati.rpo@fub.it



74 Vera



SORRISI

Chi pensa che bisogna sempre "pagare per sorridere" si sbaglia. Nel libro di Isa Grassano *101 cose* (sotto), le dritte per divertirsi senza spendere.

Chi pensa si debba sempre pagare per fare qualcosa di divertente, si sbaglia di grosso. In Italia, infatti, le cose da fare gratis sono numerosissime. Qualche esempio? Ritrovare la scarpetta di Cenerentola tra centinaia di modelli, aggirarsi tra calanchi e cattedrali di arenaria, come fosse il Far West, imparare l'arte di attaccar bottone, scatenarsi per un'intera notte rosa... Tutti svaghi che, in tempi di crisi, aiutano lo spirito, soprattutto se non si deve mettere mano al portafoglio!

Per farvi scoprire il meraviglioso mondo della bella vita a costo zero, la giornalista Isa Grassano, nel suo libro *101 cose divertenti, insolite e curiose da fare gratis in Italia* (Newton Compton editori) segnala luoghi, eventi, sagre, musei, percorsi e itinerari: tutti gratuiti.

Paesaggi e cinema delle donne

Chi ha voglia di trovarsi in un paesaggio lunare può andare al Parco delle Biancane, a Monterotondo Marittima (Grosseto), una zona straordinaria per le manifestazioni geotermiche che

prende il nome proprio dalle caratteristiche rocce bianche. Colonne di vapore si sprigionano dal sottosuolo, il fango in ebollizione e le macchie biancastre creano un paesaggio che evoca viaggi interplanetari o inferi danteschi. L'aria è impregnata di zolfo e il silenzio quasi irreale, è interrotto solo dal gorgheggiare dell'acqua bollente. Ma anche la Death Valley lucana (nei pressi di Matera) è molto suggestiva: tra calanchi e cattedrali di arenaria pare di essere nel Far West. Tex Willer, anziché nella Monument Valley, sul versante nord della riserva Navajo, avrebbe trovato un'ottima collocazione anche in Basilicata.

I calanchi derivano da una particolare forma di erosione innescata dall'azione combinata del sole e dell'acqua piovana e regalano un senso di infinito, mentre la luce si diverte a giocare: di giorno sono di un giallo crema mentre al tramonto diventano rosa.

Le appassionate di cinema potranno anche partecipare al Women's Fiction Festival a Matera (dal 20 settembre al 2 ottobre), incontrando le autrici prefe-

Tempo libero LA VACANZE CONTINUANO... SENZA SPESE!

Divertirsi a una festa, vedere luoghi meravigliosi, partecipare a sagre e manifestazioni... Le idee giuste per godersi qualche giornata spensierata, senza spendere un euro!

rite. Chi delle città ama scoprire il sottosuolo, può scendere nei meandri di Cagliari sotterranea! Le fashion victim che vanno in visibilibio per le scarpe (e tra le donne sono tante!) potranno rifarsi gli occhi al Museo delle

calzature di Vigevano dove, tra i tanti modelli, potranno ritrovare la scarpetta di Cenerentola.

E se, alla fine, non tutto sarà stato soddisfacente, ci si consolerà pensando che, in fondo, non si è speso nulla! ◆

Le iniziative da fare insieme ai bambini

Chi ha una famiglia numerosa con figli piccoli deve fare una "puntata" a Verona, a Tocati, festival internazionale dei giochi di strada, dal 22 al 25 settembre. In dialetto vuol dire "tocca a te" e propone divertimenti tradizionali, molti dei quali compagni di avventura della nostra infanzia, altri ancora in uso nei secoli passati. Con i suoi 220 mila metri quadri, si considera il festival italiano che occupa il più ampio spazio cittadino. E inoltre, per la gioia dei bambini...

- 1 Andare al museo del sale di Cervia (Ravenna) e ammirare le sculture di sabbia sul litorale.
- 2 Visitare l'Italia in miniatura di Viserba di Rimini: il giorno del proprio compleanno riserva delle sorprese!
- 3 Aggirarsi tra calanchi e cattedrali di arenaria, in Basilicata, come fosse il Far West.
- 4 Sognare di essere sulla Luna, tra le colonne di vapore nel Parco delle Biancane in Maremma.
- 5 Andare al museo della calzatura di Vigevano (Pavia) e cercare la famosa scarpetta di Cenerentola!

Ora si accende la... luce sul mercato dell'energia!

Ogni volta che ci troviamo tra le mani una bolletta della luce o del gas, la domanda che capita di farsi spesso è: ma che cosa c'è scritto? Termini tecnici e cifre poco chiare non fanno capire realmente quanto e **cosa stiamo pagando**, domande e dubbi che il più delle volte non trovano risposta. Ma adesso la situazione sta per **cambiare radicalmente**. Per far conoscere le garanzie e le tutele agli utenti, l'Aeeg (Autorità per l'energia elettrica e il gas) ha messo a disposizione, sul proprio sito Internet (www.autorita.energia.it/atlante), l'**atlante dei diritti del consumatore di energia**. Dalle condizioni del mercato libero alle spese per cambiare fornitore, dalla richiesta di subentro alla rettifica di fatturazione: sotto forma di domanda/risposta, vengono risolti tutti i quesiti che possono nascere a chi ha un contratto di luce e gas. E chi paga, molto volte profumatamente, almeno sa perché lo sta facendo...

Chili di troppo: un italiano su tre è in sovrappeso

Siamo sempre più ciccioni! L'allarme obesità, ormai, coinvolge tutto il mondo. Non solo i Paesi occidentali, dove il benessere ha coinciso e coincide con l'accumulo di "grasso", ma anche i Paesi in via di sviluppo, dove sempre più persone sono costrette a mangiare cibo spazzatura. E di conseguenza ingrassano! **Le uniche nazioni "al riparo", si legge in una ricerca pubblicata dalla rivista Lancet, sono Cina e Giappone:** in Oriente, solo una donna adulta su venti è obesa, contro una su dieci in Olanda, una su quattro in Gran Bretagna e Australia e una su tre negli Stati Uniti. **I più "pesanti" in assoluto sono gli abitanti delle isole Nauru, Tonga e Cook in Oceania** (da cui, non a caso, provengono molti lottatori di sumo). In Italia, stando all'ultimo Rapporto Osservasalute, risulta che più di un terzo della popolazione adulta (35,5 per cento) è in sovrappeso mentre una donna su dieci è obesa. Preoccupante la situazione dei bambini: ben il 34 per cento sono sovrappeso. La causa? Sedentarietà e cattiva alimentazione.

