

Buono
a sapersi

I LIBRI PER MINI MRS & MISTER

Non si dice sempre che i bambini sono delle spugne, capaci di imparare tutto e subito? Un buon motivo per approfittarne e avvicinarli all'inglese, divertendoli. Il tutto grazie ai nuovi volumi della serie *Imparo l'inglese con Cat & Mouse* (Edizioni Curci Young, 13,90 euro l'uno), completi di CD con cui aiutarsi a ripetere i dialoghi delle storie dei due simpatici protagonisti.



un'amica
ci scrive

IL MIO SEGRETO PER PULIRE IL FORNO

Cuocendo le lasagne, è colata della besciamella sul fondo del forno, ma me ne sono accorta il giorno dopo! Allora, ho portato la temperatura a 150°, spremuto mezzo limone, sparso del bicarbonato sulla crosta e, con l'aiuto di una spugna, la besciamella è venuta via subito.

Antonietta Didone
(via e-mail)

Getty (1), Corbis (1)

84 Confidenze



Rifiuti elettronici: ecco come smaltirli

Davanti al nuovo televisore appena comprato, si pone il problema di dove mettere il vecchio apparecchio che funziona male o, peggio, non funziona del tutto. Lo stesso vale per il frullatore che ha sostituito quello rotto o lo smartphone di ultima generazione che ha preso il posto del vecchio cellulare. Ecolight, consorzio nazionale che si occupa della gestione dei rifiuti elettronici e delle pile, propone un vademecum con tre semplici regole per smaltire correttamente i RAEE (Rifiuti di Apparecchiature Elettriche ed Elettroniche), preservando l'ambiente. Perché, come sostiene Giancarlo Dezio, direttore generale

di Ecolight, è bene non dimenticare che i RAEE sono rifiuti speciali il cui conferimento è regolamentato dalla legge. Inoltre, da un loro corretto trattamento è possibile ricavare importanti materie, come plastica, vetro e metalli, che possono essere utilizzate nella creazione di nuovi prodotti. Per esempio, lavatrici e aspirapolveri, ma anche lampadine a risparmio energetico, sono riciclabili per oltre il 90% del loro peso. Ecco, allora, le soluzioni per liberarsi di ciò che non serve più, rispettando l'ambiente.

✓ **Ricorrere alle isole ecologiche** Attrezzate per la raccolta differenziata, sul territorio italiano sono

3.648 (sul sito <http://www.cdraee.it> si può cercare quella più vicina a casa propria). Il rifiuto elettronico dovrà essere messo nel cassone giusto: R1 per i frigoriferi, R2 per le lavatrici e i forni, R3 per i televisori e i monitor, R4 per i piccoli elettrodomestici e l'elettronica di consumo, R5 per le sorgenti luminose neon e a risparmio energetico.

✓ **Chiedere al negoziante** Nel momento in cui si compra una nuova apparecchiatura, è possibile chiedere al punto vendita di occuparsi dello smaltimento di quella vecchia. Secondo quanto previsto dal DM 65/2010 "Uno contro Uno", il conferimento è gratuito e, per ottenerlo, è sufficiente compilare un'apposita scheda. Di solito, il ritiro coincide con la consegna a domicilio del nuovo acquisto.

✓ **Affidarsi al servizio di raccolta** Lo possono fare imprese e liberi professionisti, contattando il consorzio Ecolight (www.ecolight.it). Il servizio Fai Spazio (a pagamento) è dedicato alla gestione dei rifiuti professionali e viene svolto in tutta Italia e per qualsiasi quantitativo di rifiuti. **Simona Brusca**

TUTTE IN FORMA CON LA APP DEL BENESSERE



Dimagrire e recuperare la silhouette richiede qualche sforzo, ma non è impossibile. Più difficile è mantenere i risultati ottenuti. Per prendersi cura del proprio fisico e, soprattutto, sentirsi in forma, c'è la app gratuita MyFitnessPal. Accessibile dal sito myfitnesspal.com/it, aiuta a migliorare il benessere e a mantenere un corretto stile di vita, rispettando le proprie abitudini. Basta registrarsi e inserire i dati personali per conoscere il proprio fabbisogno calorico e nutrizionale. Scegliere gli esercizi gym giusti. E avere tanti suggerimenti per fare il pieno di energia e sentirsi alla grande.