

1 *Mani sciolte e rilassate con cinque mosse di stretching*

Lo puoi fare in un momento di relax, per esempio la sera sul divano, mentre guardi la tv. Per eliminare la tensione da dita e polsi che hanno lavorato tutto il giorno su mouse e tastiera, ecco gli step consigliati da Alberto Lazzerini, responsabile dell'unità operativa di Chirurgia della mano dell'ospedale Humanitas.

1. Apri la mano poi stringi il pugno per qualche secondo. 2. Apri la mano e piega le dita cercando di toccare con la punta la base di ciascun dito. 3. Avvicina la punta delle dita al polso e falle scorrere lungo il palmo. 4. Apri la mano con le dita ben separate poi chiudile su una pallina da tennis o "massaggiante" (vedi foto); puoi fare lo stesso movimento senza pallina, immaginando di averla sul palmo. 5. Apri la mano e allarga le dita. Poi muovi il pollice verso la base del mignolo.



2 *Filo diretto con il pediatra 24 ore su 24*

Si chiama Doc 24 ed è un servizio che consente, via smartphone e tablet, a mamme in attesa o con bimbi piccoli, il telemonitoraggio di parametri come pressione e glicemia, il consulto di medici e pediatri con collegamenti in videoconferenza 24 ore su 24, anche di domenica. Il costo parte da 15 euro mensili. Per acquisto e info visita il sito: doc24.it.



3 *Stop agli animali in vetrina*

Tessa Gelisio, presidente di ForPlanet Onlus, con il patrocinio della Lega nazionale per la difesa del cane, ha lanciato la petizione #metticiltuomuso per chiedere al governo il divieto di esporre gli animali come oggetti nelle vetrine. Per sostenere la petizione basta sottoscriverla online sulla piattaforma change.org.

4 *Addio occhiali da lettura!*

È un fenomeno naturale: dopo i quarant'anni il cristallino perde elasticità e si incomincia a vedere male da vicino. L'alternativa ai classici occhialini da lettura sono le lenti a contatto che correggono la presbiopia (il difetto di chi non ci vede bene da vicino). Safilens ne ha brevettato un nuovo tipo "afocale": non richiede il processo di adattamento a livello cerebrale e visivo necessario con le lenti multifocali. Le afocali, inoltre, aumentano la profondità di campo e risultano molto confortevoli. Sono disponibili sia nella versione giornaliera monouso sia in quella mensile. Info: www.facebook.com/Safilens

5 *Il goji a km zero*

Multivitaminico, energizzante naturale, questo frutto agisce come potente antiossidante e rinforza le naturali difese dell'organismo. Sebbene sia originario dell'Oriente, oggi è anche 100 per cento italiano. Sono decine, infatti, gli agricoltori del Sud che coltivano il magico prodotto. E da questo mese, nei negozi e supermercati bio, sono disponibili le bacche fresche biologiche italiane.



6 *Azioni antibullismo*

Il movimento *MaBasta*, nato da un gruppo di studenti leccesi di 14/15 anni, ha aggiunto un nuovo tassello alla lotta contro il bullismo. Dal prossimo anno saranno attivi in ogni scuola i Bulliziotti, studenti che si metteranno a disposizione delle "vittime": i ragazzi potranno rivolgersi a loro in caso di soprusi e violenze per far intervenire eventualmente docenti e preside. L'altra novità in arrivo è la BulliBox, un'urna chiusa, nella quale tutti potranno imbuicare anonimamente ogni genere di segnalazione. Info: facebook.com/mabasta.bullismo