

CORRIERE di PANAMÁ

f Corriere di Panama

t @CorrierePanama

ITALIA - PANAMÁ: DOS PAÍSES, UNA AMISTAD

corrieredipanama.com



FT
TAX & AUDIT

info@fttax.com.pa
www.fttax.com.pa

TURISMO ITALIA



UN WEEKEND A VENEZIA: LA PROPOSTA DEL CORRIERE DI PANAMÁ (pág. 20)

SPORT



LA VITA È PIÙ BELLA IN BICICLETTA (pág. 18)

FT
INTERNATIONAL
LAW FIRM

info@ftlaw.com.pa
www.ftlaw.com.pa

La Festa della Repubblica Italiana

La **Festa della Repubblica italiana** si celebra ogni anno il **2 giugno**, in occasione dell'anniversario del referendum con il quale - tra il 2 e il 3 giugno 1946 - gli italiani votarono per scegliere la forma istituzionale dello Stato: repubblica o monarchia. I risultati ufficiali di quel voto, a suffragio universale per la prima volta nella storia italiana, furono annunciati il 18 giugno 1946: gli italiani votarono in favore della repubblica.

In Italia, il cerimoniale ufficiale della giornata prevede la deposizione di una corona d'alloro al Milite Ignoto presso l'Altare della Patria e una parata militare alla presenza delle più alte cariche dello Stato. L'omaggio alle Forze Armate è un doveroso tributo alle migliaia di uomini caduti per riscattare la libertà e la dignità di tutti noi ed avere oggi un Paese democratico e repubblicano.



El Día de República Italiana se celebra cada año el 2 de junio, en ocasión del aniversario del referéndum por el cual - entre el 2 y 3 de junio 1946 - los italianos votaron para elegir la forma institucional de gobierno: república o monarquía. Los resultados oficiales de la votación, a sufragio universal por primera vez en la historia de Italia, se anunciaron el 18 de junio 1946: los italianos votaron a favor de la república. En Italia, la ceremonia oficial del día incluye la colocación de una ofrenda floral al Soldado Desconocido en el Altar de la Patria y un desfile militar en presencia de los más altos cargos del Estado. El homenaje a las Fuerzas Armadas es un merecido homenaje a los miles de hombres caídos para rescatar la libertad y la dignidad de todos nosotros hoy y tener un país democrático y republicano.

(pág. 5)

Collaborazione con i giovani giornalisti dell'Enrico Fermi



È per me un onore annunciare l'unione sinergica e collaborativa tra il "Corriere di Panamá" e l'Istituto Italiano Enrico Fermi. Il progetto vedrà la nascita di una vera e propria redazione gestita da un gruppo di studenti selezionati. L'Italia sarà al centro di questo grande iniziativa destinato ai giovani interessati al mondo della comunicazione nel rispetto dei metodi educativi propri dell'Istituto Italiano Enrico Fermi.

Anna Silvia Cermelli
(Coordinatore di progetto)

INICIA LA COLABORACION CON LOS JOVENES PERIODISTAS DEL ENRICO FERMI

Es para mí un honor anunciar la unión sinérgica y colaborativa entre el Corriere di Panamá y el Instituto Italiano Enrico Fermi. El proyecto verá nacer una verdadera redacción gestionada por un grupo de estudiantes seleccionados. Italia será el centro de esta grande iniciativa destinada a jóvenes interesados en el mundo de la comunicación siempre respetando los métodos educativos propios del Instituto Italiano Enrico Fermi.

(pág. 10)



La nuova via d'acqua che cambierà il commercio globale

La decisione di costruire la terza corsia del Canale di Panamá risale al 2006, ma è solo nel mese di settembre del 2007 che questo grandioso progetto decolla.

Da quel lontano giorno tanto si è scritto e tanto si è parlato di questa che ormai è stata definita la "più grande opera di ingegneria del XXI secolo".

LA NUEVA ARTERIA FLUVIAL QUE CAMBIARÁ EL COMERCIO GLOBAL

La decisión de construir el tercer juego de esclusas en el Canal de Panamá viene del 2006, pero recién en el mes de septiembre del 2007 que este grandioso proyecto despegó. Desde aquel lejano día se ha escrito tanto y se ha hablado tanto de ellas que como debe ser se definió como la "mas grande obra de ingeniería del siglo XXI".

(pág. 4)

ATTUALITA' in un FLASH

04/05/2015 - Londra: la royal baby girl si chiama Charlotte Elizabeth Diana per omaggiare la bisnonna, la nonna e il nonno; avrà il titolo di Sua Altezza Reale principessa Charlotte di Cambridge.

05/05/2015 - Cuba: da luglio le autorità americane autorizzeranno il servizio traghetti Stati Uniti/Cuba, la compagnia aerea Jetblue volerà direttamente da New York a L'Avana.

08/05/2015 - Marche: diventerà hub logistico per i prodotti «halal» dell'Oriente.

08/05/2015 - Marocco: Adu Ouattara è un bambino ivoriano di otto anni, scoperto nascosto dentro una minuscola valigia mentre cercava di entrare clandestinamente a Ceuta, per vivere con la sua mamma.

09/05/2015 - USA/CUBA: a fine mese Usa e Cuba nomineranno gli ambasciatori.

09/05/2015 - Venezia: «All The World's Futures» (Tutti i Futuri del Mondo): è il tema della 56ma Biennale Arte di Venezia, curata dal nigeriano Okwui Enwezor.

10/05/2015 - Città del Vaticano: il presidente cubano Raul Castro è stato ricevuto in Vaticano da Papa Francesco.

11/05/2015 - Sassari: infermiere di Emergency, rientrato dalla Sierra Leone, positivo al virus ebola.

11/05/2015 - Taranto: Ilva, il tribunale sblocca 1,2 miliardi di euro sequestrati ai Riva che serviranno per la bonifica.

12/05/2015 - Giappone: terremoto di magnitudo 6.6 al largo della costa nord-est.

12/05/2015 - Venezia: il Qatar compra il Gritti Palace: valore 105 milioni di euro.

12/05/2015 - Sochi: vertice Kerry-Putin, prove di disgelo tra Usa e Russia.

12/05/2015 - Usa: schiaffo per Obama, i democratici del Senato bloccano voto su accordi commerciali Tpp e Ttip.

12/05/2015 - Genova: ultimo viaggio della Concordia. Ora parte il cantiere per la demolizione.

12/05/2015 - New York: capolavoro di Pablo Picasso "Les femmes d'Alger" è stato battuto da Christie's per oltre 179 milioni di dollari.

FT
INTERNATIONAL
LAW FIRM

Calle 50, Torre Global Bank Piso 16, Oficina 1602, Panamá
Tel. + 507 340 -3358 legal@ftlaw.com.pa www.ftlaw.com.pa

- Servicios Migratorios
- Sociedades y Fundaciones
- Servicios Bancarios
- Planificación Patrimonial
- Relocation y Bienes Raíces

- Servicios Contables
- Servicios de Planilla
- Auditoría e Impuestos
- Declaraciones de Renta
- Tributación Internacional

FT
TAX & AUDIT

Calle 60, Edificio Obarrio 60, Piso 16, Oficina 16B, Panamá
Tel. + 507 203-7342 info@fttax.com.pa www.fttax.com.pa

FIRMA CON RESPALDO INTERNACIONAL
PARLIAMO ITALIANO!

Editoriale

Il CdP ha dedicato la sua “prima pagina” al “2 Giugno - Festa della Repubblica”, quale data gloriosa nella storia d’Italia. La data del 2 giugno è una data a cui si deve riconoscere una grande importanza sia storica, sia politica. La Repubblica Italiana è nata il 2 giugno del 1946: da quel giorno tutti gli italiani scelsero di percorrere la “strada della repubblica”, una strada che significa disciplina e coscienza delle proprie responsabilità, che riconosce tanti diritti, ma che si fonda sull’osservanza di un grande dovere: rispetto per la Patria.

Ogni anno in tutte le città d’Italia, non solo a Roma, questa ricorrenza viene celebrata con solennità. Anche la comunità italiana a Panamá celebrerà la “Festa della Repubblica” con un ricevimento, organizzato dall’Ambasciata Italiana, il primo giugno presso l’Hotel Inter Continental Miramar e con un augurale brindisi all’Italia, organizzato dalla Sociedad Italiana de Beneficencia, il due giugno.

L’edizione di giugno, è un’edizione particolare perché avrà il piacere di ospitare dei “giovani giornalisti”: i ragazzi dell’Istituto Enrico Fermi. A rafforzare la compagine giornalistica del Corriere ci saranno anche loro gli studenti dell’istituto che, con entusiasmo, hanno raccolto la sfida (lanciata dalla scuola stessa) di scrivere su un periodico. Siamo sicuri che questa attività rappresenterà non solo un’attività avvincente, ma allo stesso tempo una delle più ricche di potenzialità formative. Questi “giornalisti in erba” saranno gli unici protagonisti delle pag. 14 e 15, con il racconto delle loro molteplici esperienze vissute e condivise durante l’anno scolastico. Cimentandosi negli articoli potranno rinnovare il piacere della lettura, della comunicazione e della scrittura in italiano. E perché no, magari la partecipazione a questa esperienza può rappresentare un modo per cominciare ad appassionarsi alla professione di giornalista.

Infine, abbiamo dedicato un breve articolo al Canale di Panamá. Immaginiamo che le notizie più aggiornate le avete già lette sui quotidiani o su internet. Quello che il CdP ha voluto fare è rendere un doveroso omaggio alla più grande opera di ingegneria del XXI secolo.

C.M.C.L.

Editorial

El CdP ha dedicado su “primera página” al “2 de Junio - Día de la República”, fecha gloriosa en la historia de Italia. El 2 de junio es una fecha que debemos reconocer una gran importancia tanto histórica, como política. La República Italiana nació el 2 de junio de 1946: a partir de ese día todos los italianos optaron por seguir el “camino de la república”, un camino que significa disciplina y conciencia de las propias responsabilidades, que reconoce muchos derechos, pero que se basa en el cumplimiento de un gran deber: el respeto por la Patria.

Cada año, en todas las ciudades de Italia, no sólo en Roma, este aniversario se celebra con solemnidad. Incluso la comunidad italiana en Panamá celebrará el “Día de la República”, con una recepción organizada por la Embajada Italiana, el 1 de junio en el Hotel Inter Continental Miramar y con un brindis organizado por la Sociedad Italiana de Beneficencia, el 2 de junio.

La edición de junio, es una edición particular, ya que tendrá el placer de acoger a “jóvenes periodistas”: los jóvenes del Instituto Enrico Fermi. Para reforzar el equipo periodístico del Corriere estarán también ellos los estudiantes que, con entusiasmo, aceptaron el desafío (propuesto por la escuela misma) para escribir en un periódico. Estamos seguros de que esta actividad representará no sólo una actividad emocionante, si no que al mismo tiempo una de las más ricas en potencial educativo. Estos “periodistas emergentes” serán los únicos protagonistas de las páginas 14 y 15, narrando algunas de sus muchas experiencias vividas y compartidas durante todo el año escolar. Desafiándose con los artículos podrán renovar el placer de la lectura, la comunicación y la escritura en italiano. ¿Y por qué no, tal vez participar en esta experiencia puede ser el inicio de una pasión por la profesión de periodista.

Por último, hemos dedicado un corto artículo al Canal de Panamá. Imaginamos que las últimas noticias ya fueron leídas en los periódicos o en Internet. Lo que la CdP quiere hacer es rendir un merecido homenaje a la mayor obra de ingeniería del siglo XXI.

CORRIERE di PANAMA

Teléfono: +507 6386-2336 | +507 6707-8617
Web: www.corrieredipanama.com
Mail: corrieredipanama@gmail.com
Calle 64E, PH Rio Trade, Oficina, 1B, San Francisco, Panamá.

Direttore Editoriale - Director Editorial

Carmela M.C. Lombardo

Direttore Esecutivo - Director Ejecutivo

Constanza Mini

Indirizzo Grafica - Dirección Gráfica

Ekos Interactivos

contacto@ekosinteractivos.com

Marketing - Mercadeo

Constanza Mini

Collaboratori - Colaboradores:

Alessandro Galipoli - Alessio Mini - Anna Silvia Cermelli

- Giulia Settomini - Carlo Luzzani - Corrado Iannucci

- Dario Musico - FT International Law Firm Leonardo

Bonadies - Paola Carretero - Roberta Salerno - Rosa La

Spisa - Vanessa Mini - Salvo Sardino

Ringraziamenti speciale:

S. E. Ambasciatore Giancarlo Maria Curcio

Ringraziamenti - Agradecimientos:

ACP - Autoridad del Canal de Panamá - A.D.I.P. -

Asociación Damas Italo Panameñas - Com.It.Es.

Circoscrizione di Panamá - Fondazione Olga Sinclair

INAC - Istituto Italiano E. Fermi - MAC - Museo

de Arte Contemporáneo - Nicolas Solano - Sociedad

Italiana de Beneficencia - Salini Impregilo - Volontari

“Yo soy parte de la Historia” - Salini Impregilo

Pablo Emilio Peláez Ossa

Stampa - Impresión

METROLIBRE

Il Corriere di Panamá non è responsabile della veridicità di quanto riportato nelle inserzioni pubblicitarie.

Los artículos firmados están escritos bajo el criterio de su autor y no de los editores. No está permitida la reproducción total o parcial de este periódico, ni su transmisión de cualquier forma o medio sin previo permiso escrito de la editora.

“Un fiocchetto nero per la Mamma di Alessio Mini. A lei, che ha tanto creduto sin dall’inizio al CdP, il nostro pensiero. Buon Viaggio Nonna Eleonora. Ci mancherà!”.



¿Necesitas hacerte ver?

Publica tu Negocio, Actividad
Evento en el Corrieri di Panamá

El primer y único medio de la
comunidad Italo-Panameña en el país

Tiraje más de 5000 Copias 2500 Puerta a
Puerta, además más de 200 puntos
comerciales estratégicos en todo el
territorio Panameño

Para más información escribenos a:
corrieredipanama@gmail.com
o llamanos al T. +507 63 86 23 36



ATTUALITA' in un FLASH

13/05/2015 - Danimarca: 127 anni dalla nascita di Inge Lehmann, geofisica danese che nel 1936 spiegò la composizione del nucleo terrestre, due discontinuità nella struttura interna e le onde P.

14/05/2015 - Milano: in via della Spiga (quadrilatero della moda milanese) è stata organizzata una cena su una tavolata lunga 300 metri per l’iniziativa “Adotta una guglia”, promossa dalla Veneranda Fabbrica del Duomo per la manutenzione della cattedrale.

14/05/2015 - Brescia: Mille Miglia, la gara è partita alle 14,30. Arrivo e premiazione domenica. Quattro tappe, 1.760 km, migliaia di appassionati.

15/05/2015 - Italia: piace ai big mondiali come Katara e Starwood che sono pronti a nuovi investimenti negli hotel di lusso.

15/05/2015 - Scozia: Cameron in visita ufficiale con l’ombra di un nuovo referendum indipendentista da parte degli Svozzezi.

15/05/2015 - Las Vegas: morto B.B. King per il diabete che pativa da anni. A settembre avrebbe compiuto 90 anni. Autore di hit internazionali, ha influenzato generazioni di chitarristi, a cominciare da Eric Clapton.

16/05/2015 - Italia: il ministro dell’Informazione del governo libico di Tobruk, ha detto all’agenzia Ansa, che nelle prossime settimane arriveranno in Italia terroristi dell’Isis a bordo di barconi di migranti.

16/05/2015 - Kenya: la riser-

va naturale Ol Pejeta Conservanc chiede aiuto per salvare l’ultimo rinoceronte bianco settentrionale di tutto il pianeta. Si chiama Sudan, ha 42enne, viene protetto h24 da rangers armati, che rischiano la loro vita per difenderlo dai bracconieri.

16/05/2015 - Ramadi: l’Isis ha preso il controllo del palazzo del governo issando il loro vessillo.

17/05/2015 - Londra: Il Garden Bridge sarà una nuova area verde nel cuore di Londra. Progettato dal designer Thomas Heatherwick, avrà 367 m di giardini sospesi, 270 alberi, 2mila arbusti, piante e rampicanti, oltre 22mila piante perenni, felci ed erbe e 64mila luci.

17/05/2015 - Italia: “Giornata del naso rosso - Clownterapia,” 55 associazioni porteranno nelle piazze italiane 3.800 volontari clown che prestano servizio in oltre 170 ospedali e strutture socio-sanitarie in Italia. Scopo: raccolta fondi per sostenere i progetti.

18/05/2015 - Milano: S e g a f r e d o Caffè arriva in Piazza Affari; il collocamento del gruppo con oltre 800 milioni di ricavi. Sarà la prima azienda dell’espresso quotata sul listino italiano.

18/05/2015 - Tunisi: Mattarella, in visita di stato, dice che per la Libia serve una soluzione politica non militare.

18/05/2015 - Europa: accordo tra Italia, Francia e Germania per costruire il drone europeo.

19/05/2015 - Monza: L’Asl ha istituito un servizio ad hoc per le mamme vegane. Un nutrizionista e un pool di ostetriche specializzati aiuteranno chi desidera allattare nel rispetto di

questo stile di vita.

19/05/2015 - Parigi: Renard Luzier il celebre vignettista di Charlie Hebdo lascia a settembre la direzione, ha spiegato: “Vivo notti insonni in cui ripenso ai morti massacrati il 7 gennaio”.

19/05/2015 - India: è morta Aruna Shanbaug, era in coma vegetativo da 42 anni dopo uno stupro. È deceduta, per una polmonite, a 66 anni. La Corte Suprema aveva sempre rigettato richieste di eutanasia.

19/05/2015 - Irlanda: storica stretta di mano tra il principe Carlo e Gerry Adams leader dello Sinn Fein, l’ex partito politico dell’Ira.

20/05/2015 - Giappone: nasce nuova isola nell’Oceano Pacifico al largo del Giappone, si chiama Nishinoshima e permetterà agli scienziati di studiare l’inizio della vita.

20/05/2015 - Roma: il ministro Mogherini dichiara che sarà a Roma il quartier generale della missione navale UE anti-scafisti.

21/05/2015 - Milano: Alitalia divorzia da Air France-Klm e non rinnoverà la partnership e i relativi accordi di joint venture quando questi giungeranno a scadenza nel 2017.

22/05/2015 - Agordo (BL): ha compiuto 80 anni Leonardo Del Vecchio (fondatore della Luxottica) in questa occasione speciale ha deciso di festeggiare donando agli 8mila dipendenti 140mila azioni (9 milioni di euro) per ringraziare chi l’ha aiutato a rendere Luxottica il primo gruppo mondiale degli occhiali.



EL CDP LO CONSIGUES EN...

- | | | | |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">•AGUSTA•AL VECCHIO FORNO•AMERICAN PETS•AMERICAN TRADE HOTEL - RISTORANTE•ANTONIOS•ATHANASIU•BAKERY cafe•BAKERY EXPRESS•BANCO GENERAL•BAR BALBOA•BBO•BETZABEL•BIKE•BLU DESIGN•BRAVA PIZZA•BRISTOL•BUS SU 2 PIANI•CAFFE ITALIA•CAFFE PER DUE•CAKE POPS•CAMARA DE COMERCIO•CAMICISSIMA•CANAVAGGIO Vino Ita•CASA DELLA CARNE•CASA NURATTI•CASA REAL B&B•CASA TUA•CASTRO & CASTRO•CMBS STUDIO•COLISEUM•COLTELLO•CORALINA•DE SANTIS BUFETTE•DI VINO•DIABLO ROSSO•DITRANIS•DOLCE IDEA•DOLCE VITA | <ul style="list-style-type: none">•DOS CUCHARA•DOUBLE TREE•EMBAJADA ITALIANA•EBIK PIZZERIA•ESCUELA ENRICO FERMI•ESPRESSO AMERICANO•EURO MARM•FERRETTI•FINCA DEL MAR•FOCACERIA•FRATELLI PIZZA•FRESH NARKET AND CAFE•FUNDACION OLGA SINCLAIR•GALLERIA JERONIMO•GENTILE CAFE•GRAN CAFE•GRAPPES•HAPPY COPY•HELADO•HILTON•HOSTERIA•HOTEL ALOFT•HOTEL CONTINENTAL•HOTEL DECAPOLES•HOTEL GRAND INTERNATIONAL•HOTEL HARD ROCK•HOTEL MIRAMAR INTERNATIONAL•HOTEL PRINCIPE•HOTEL SABA•HOTEL SHERATON•IL GRILLO•IL MERCATO•IL NONNO BOCADILLOS•IL TULA•INAC | <ul style="list-style-type: none">•ITA•LA BOTTEGA•LA BOVEDAS•LA BUSSOLA•LA ROSA DEI VENTI•LA SPEZIA•LA TORRACA LILINA•LA VALENTINA•LAS VEGAS RESIDENCE•LIDO•MAIL BOXES ETC.•MAMITAS•MANGRAVITA EMBUTIDORA•MANOLO•MEDITERRANEAN DREAMS B&B•MEDITERRANEO RESTO•MERCATO BIOLOGICO•MI CONCEPT•MIA AMIGA•MILANESA HOUSE•MILANO RISTORANTE•MOSTAZA•OFFICINA DEL CASCO ANTIGUO•OKEY ITALIA•PANAMA SOCIETA•PANDEPORTE•PASTISSIMA•PEDERSEN FINE FOODS•PIACERE•PIAGGIO•PIZZA MOZZARELLA•PLATERIA FLORENTINA•POMODORO•PORQUETARO•PROYECTO DESING•PUERTA DE TIERRA | <ul style="list-style-type: none">•RISTORANTE NAPOLI•RIVER SIDE EDIFICIO•ROCKAHOLIC GUITAR SHOP•ROMANACCIO•ROMANO'S•SABOR A TE Y CAFE•SALVADOR•SAQUELA•SECUELA CAFE•SOCIEDAD ITALIANA DE BENEFICENCIA•SORRENTO•SUBARU•TAVOLA•TORRE•TOSCANA INN HOTEL•TRAMWAY TURISTICO CASCO•TRE SCALINI•TRY P PANAMA HOTEL•VARELA HERMANOS•VESPA•VETS•VIA APPIA•VILLA AUDEBERT•VILLA PALMA•VILLA PANAMA•VINOTECA CUCINA DI CINIGLIO•WESTIN•David:•B&B LITTLE ITALY•Santiago de Veraguas:•Contactar SR. DOMENICO MELILLO |
|--|--|---|--|



160 Anni Di Tradizione



Distribuye:

 **pedersen**
fine foods

La nuova via d'acqua che cambierà il commercio globale

Dopo articolati studi ed approfondite analisi, Panamá decide di ampliare il Canale, aggiungendo una terza corsia, per consentire il transito di navi di maggiori dimensioni (denominate Post Panamax), incrementando il traffico commerciale in risposta agli sviluppi ed alla continua espansione del mercato dei trasporti marittimi.

L'ampliamento del Canale prevede la costruzione di due chiuse a salto triplo: una chiusa a salto triplo sul lato Atlantico ed una sul lato Pacifico. Queste chiuse permetteranno il sollevamento delle navi dal livello degli Oceani al Lago Gatun (intermedio rispetto ai due Oceani) e viceversa, in un tempo inferiore a due ore. Ognuna delle tre camere che costituiscono ciascuna chiusa è larga 55 metri, lunga 427 metri, profonda 18,3 metri,

e sono dotate di sistemi di paratie scorrevoli, in senso orizzontale, che consentono di superare il dislivello esistente di circa 27 metri tra gli oceani ed il lago Gatun. (<http://www.salini-impregilo.com>).

Tutto il progetto ha una forte impronta italiana

portante opera, ma anche perché è tutta italiana la produzione delle paratie da 4.000 tonnellate firmate Cimolai, azienda specializzata nella progettazione, costruzione e posa in opera di strutture metalliche di Pordenone.

29/04/2015 su <http://www.salini-impregilo.com/sala-stampa/news-eventi>)

Il nuovo canale di Panama viaggia a tappe forzate verso il suo completamento: è stata installata l'ultima paratoia del progetto "Terzo set di chiuse" (...).



Completate chiuse Canale Panama, a giugno stress test

(articolo pubblicato il

Con una manovra durata circa tre ore, è stata collocata sul versante Pacifico la sedicesima porta da 4.200 tonnellate (...). L'installazione dell'ultima paratoia, che completa il set di chiuse, da un lato rappresenta un passaggio storico dopo l'inaugurazione del primo canale avvenuta cento anni fa e, dall'altro, segna il punto di avvio della fase di prove per il funzionamento dell'intero impianto.

Tra la fine di maggio e l'inizio di giugno, infatti, sono previste l'inondazione del canale e le prove di stress test delle paratoie e dei sistemi elettromeccanici che ne regoleranno il movimento continuo, nave dopo nave, da metà 2016. Le prove partiranno sul versante Atlantico per poi proseguire sul lato Pacifico e dureranno circa quattro mesi (...).

Con l'ultima paratoia installata, i lavori del nuovo canale hanno raggiunto il 90% di avanzamento. Una volta completata, la nuova via d'acqua consentirà il passaggio di navi lunghe fino a 366 metri e con capacità di carico di 13.000 containers, tre volte superiori alle attuali (...).

La nueva arteria fluvial que cambiara el comercio global

Después de la producción de las articuladas compuertas de 4.000 toneladas firmadas por estudios y Cimolai, una empresa especializada en la producción, construcción e instalación de estructuras metálicas de Pordenone.

"Completadas las esclusas del Canal de Panamá en junio stress test" (Artículo publicado el 29/04/2015 en <http://www.salini-impregilo.com/sala-stampa/news-eventi>)

El nuevo Canal de Panamá viaja a etapas forzada hacia su finalización: fue instalada la última compuerta del "tercer juego de esclusas" (...).

Con una maniobra que duró cerca de tres horas, fué colocada la decimosexta compuerta de 4.200 toneladas en la vertiente del Pacífico (...). La instalación de la última compuerta, que completa el juego de esclusas, por un lado, representa un cambio histórico después de la inauguración del primer canal hace cien años atrás y, por otro lado, marca el inicio de la fase de prueba para el funcionamiento de toda la estructura.

comercial en respuesta al desarrollo y a la continua expansión del mercado del transporte marítimo.

La ampliación del Canal incluye la construcción de dos esclusas en tres niveles: una del lado Atlántico y otra del lado Pacífico cerrando en el salto triple en el lado Atlántico y otro en el Pacífico. Estas esclusas permiten el levantamiento de las embarcaciones desde el nivel de los océanos al Lago Gatún (ubicado entre los dos océanos) y viceversa, en un tiempo inferior a dos horas. Cada una de las tres cámaras que componen cada esclusa es ancha 55 metros, larga 427 metros y tiene 18,3 metros de profundidad, están equipadas con sistemas de cierre deslizante, en sentido horizontal, que permiten superar la diferencia de altura de 27 metros entre los océanos y el Lago Gatún. (<http://www.salini-impregilo.com>).

Todo el proyecto tiene una fuerte impronta italiana no sólo porque la Salini Impregilo es la líder del Consorcio internacional que está construyendo esta impresionante obra, si no también porque es toda italiana

Entre finales de mayo y comienzo de junio están previstas las inundaciones y las pruebas stress test de las compuertas y de los sistemas electromecánicos que regularán el movimiento continuo, embarcación por embarcación, desde mitad del 2016. Las pruebas comienzan en la vertiente Atlántica para continuar en las del Pacífico y durarán cerca de cuatro meses.

Con la última puerta instalada, los trabajos del nuevo canal se han completado al 90%. Una vez terminado, el nuevo canal permitirá el paso de barcos largos de hasta 366 metros y con una capacidad de carga de 13.000 contenedores, tres veces superior a la actual (...).



Agencia Inmobiliaria

Buscamos la propiedad con las características que usted necesita, nos aseguramos que pague el precio correcto y lo guiamos a través de todo el proceso de compra.

Administración de propiedades

Contamos con un equipo altamente calificado para administrar sus propiedades asegurándonos que se mantengan en perfectas condiciones para aumentar el valor de sus inversiones inmobiliarias.



Agencia Immobiliare - Amministrazione della Proprietà

Panama Link supporta i suoi Clienti in tutte le fasi di acquisto di un immobile in Panama, partendo da una analisi accurata della richiesta e fornendo tutte le informazioni necessarie per portare a termine nel migliore dei modi l'investimento. L'Agenzia offre servizi di amministrazione delle Proprietà e servizi di manutenzione alle migliori condizioni di mercato!



¡Contáctenos hoy mismo para una asesoría gratuita!

Contáctenos:

+507 392-5918
www.panamalinkpm.com
info@panamalinkpm.com



Panama Link
Property Management Corp.
Avenida Balboa, Edificio UniBank
Piso 18, Oficina 1801, Grand Bay Tower
Panamá city, Panamá

2 Giugno: la festa della nostra Repubblica

Corrispondente dall'Italia **Corrado Iannucci**

Mica facile. Trattenere le lacrime, intendendo. Quando passano i bersaglieri, poi, con quel pennacchio nero che balla a passo veloce, ne verso parecchie. Tra una sfilata e l'altra mi giro intorno e guardo negli occhi la gente, pensando a quanta storia il nostro popolo ha attraversato nei millenni: lì il pianto scroscia senza freni, nuotando tra l'emozione e l'orgoglio. E tutto si tramuta in silenzio, rispettoso e devoto, al cospetto del milite ignoto, che è morto per me, per consentirmi le libertà di cui oggi godo senza nemmeno più farci caso. E' questo il turbine di emozioni che, ogni anno, mi colpisce durante la festa della Repubblica, la festa della forma di Stato che gli italiani – e, per la prima volta le italiane – hanno scelto il 2 e 3 giugno 1946. Anche quest'anno mi sto preparando all'evento, così importante e sentito da noi tutti. Prenderò il mio posto, la mattina presto, a Via dei Fori Imperiali, con mia figlia sulle spalle a guardare, ammirato, chi ci difende, ci protegge e ci rappresenta, a partire dal nostro chiarissimo Presidente della Repubblica. In quei due giorni del 1946 più di 12 milioni di persone hanno scelto di rifiutare, dopo più di 80 anni di regno (incluso il periodo fascista), la monarchia (i Savoia sarebbero stati esiliati da lì a poco) e, soprattutto, di essere Repubblica. Repubblica democratica e popolare (cioè fatta da noi), in cui i poteri dello Stato sono divisi ed equilibrati, esercitati per il bene comune. Il 2 Giugno è, per

noi, come il 4 luglio per gli americani o la commemorazione della presa della Bastiglia per i francesi (14 luglio): la festa – per eccellenza – della nostra nazione, dunque! Negli ultimi anni il cerimoniale ha subito qualche riduzione a causa della crisi o di eventi altrettanto terribili (es: il terremoto in Emilia), tuttavia l'impianto organizzativo ed emozionale è rimasto, a mio avviso, sostanzialmente immutato, specie dal punto di vista della partecipazione dei cittadini (inclusi i nostri amati concittadini all'estero, che, quest'anno come tutti gli anni, abbraccerò forte col pensiero). Ogni anno la parata si fa nuova donandosi a un tema importante: nel 2013 fu dedicata alla questione sociale; nel 2014 alla Presidenza italiana del semestre del Consiglio Europeo e al centenario della grande guerra. Ricordo benissimo, ero un bambino, l'annullamento della parata nel 1976, quando il terremoto del Friuli chiese ai corpi militari di essere distratti dalla parata e di dirigersi immediatamente a soccorso degli sfortunati. Allo stesso tempo ricordo il sollievo che ebbi quando la festa e la parata tornarono al "loro posto", a consolidare un rito e una liturgia che rendono omaggio alla nostra scelta di essere Repubblica. Scelta che io rinnovo, ogni anno, insieme a voi e in continuità con i miei avi, senza alcuna incertezza. Non vedo l'ora che arrivi il 2 Giugno 2015: le lacrime sgorgheranno ancora, a bagnare la nostra fortuna di essere Repubblica.



2 de Junio: la fiesta de nuestra República

No es fácil. Contener las lágrimas, quiero decir. Cuando pasan los "bersaglieri", con el penacho negro bailando a un ritmo rápido, entonces se me caen varias. Entre un desfile y el otro me doy la vuelta y miro a los ojos de la gente, pensando en cuanto historia ha atravesado nuestro pueblo por milenios: en ese momento el llanto se vierte sin frenos, nadando entre la emoción y el orgullo. Y todo se vuelve silencioso, respetuoso y devoto, en presencia del soldado desconocido, que murió por mí, para permitirme la libertad que disfruto hoy en día ya sin hacerle caso. Es este el torbellino de emociones que, cada año, me impresiona durante el Día de la República, la fiesta de la forma de Estado que los italianos - y, por primera vez, las italianas - eligieron el 2 y 3 de junio de 1946. También para este año me estoy preparando para el evento, tan importante y sentido por todos nosotros. Voy a tomar mi lugar, en la mañana temprano, en la Via dei Fori Imperiali, con mi hija sobre los hombros mirando, admirado, quien nos protege, nos protege y nos representa, partiendo de nuestro Presidente de la República. En esos dos días de 1946 más de 12 millones de personas optaron por rechazar, después de más de 80 años de reinado (incluido el periodo fascista), la monarquía (los Savoia fueron exiliados un poco más tarde) y, sobre todo optaron por; convertirse en República. República democrática y popular (es decir, hecha por nosotros), en la que los poderes del Estado se dividen y equilibrados, ejercido por el bien común. El 2 de Junio es, para nosotros, como el 4 de julio para los americanos o la conmemoración de la toma de la Bastilla para los franceses (14 de julio): la fiesta - por excelencia - de nuestra nación, entonces! En los últimos años la ceremonia ha sido objeto de una reducción debido a la crisis o de eventos simplemente terribles (por ejemplo, el terremoto en Emilia), sin embargo, la estructura organizativa y emocional se mantiene, en mi opinión, sin cambios sustanciales, sobre todo en términos de la participación ciudadana (incluyendo nuestros queridos conciudadanos en el extranjero, que, este año, como todos los años, abrazare fuerte con el pensamiento). Cada año el desfile se hace con una nueva temática importante: en 2013 se dedicó a las cuestiones sociales; en 2014 a la Presidencia italiana del semestre del Consejo Europeo y el centenario de la Gran Guerra. Recuerdo muy bien, yo era un niño, la cancelación del desfile en 1976, cuando el terremoto en Friuli pidió a las fuerzas militares olvidarse del desfile y dirigirse inmediatamente al rescate de los infortunados. Al mismo tiempo que recuerdo el alivio que tuve cuando la fiesta y el desfile regresaron a "su lugar", para consolidar un ritual y la liturgia de rendir homenaje a nuestra elección de ser República. Elección que renuevo cada año, junto con ustedes y en continuidad con mis antepasados, sin ninguna incertidumbre. Espero con interés al 2 de junio de 2015: las lágrimas fluirán de nuevo, para bañar nuestra buena fortuna de ser República.



IMPREZA

La estrella regresa a casa

Trabajo, familia, amigos y aficiones todos se complementan en un solo auto. Despreocúpate por el viaje y enfócate en el destino con la tranquilidad que te brinda un Subaru. Bajo la lluvia o el sol, te mantiene conectado a la carretera de la vida.

Síguenos en   

Costa del Este, Calle Boulevard, salida del Corredor Sur a Costa del Este, frente a Sushiito.

Teléfonos: 209-6074 / 6430-9580
email: ventas@subaru.com.pa
www.subaru.com.pa

Saluti dall'Ambasciatore *Saludo del Embajador*

Giancarlo Maria Curcio

Cari connazionali e cari amici, all'approssimarsi della ricorrenza della Festa Nazionale desidero rivolgere un cordiale saluto a tutta la nostra comunità qui residente e invitarla al ricevimento che si terrà presso l'Hotel Miramar-Intercontinental lunedì 1° giugno dalle 19,00 alle 21,00 per celebrare il nostro 69.mo anniversario della Repubblica.

Per me questa Festa Nazionale rappresenta un momento molto particolare perché coincide con il mio commiato dopo quasi 4 anni e mezzo di servizio nel paese.

Lascio Panama, sicuro che le relazioni tra i due paesi, anche grazie al lavoro svolto dalla comunità qui presente in raccordo con le nostre istituzioni, siano all'altezza delle nostre tra-

dizioni. Con piacere, rilevo che sempre più numerosi connazionali, grazie anche alla riattivazione dell'Accordo di Amicizia bilaterale del 1965, che consente ai cittadini italiani un percorso facilitato per la concessione del permesso di soggiorno e di lavoro, scelgono questo paese per risiedervi e partecipare alle straordinarie possibilità che esso offre.

Con questi sentimenti di amicizia e vicinanza desidero rivolgere un sentito ringraziamento a tutta la collettività italiana e agli amici panamensi che mi hanno appoggiato in forma incondizionata in questi anni di servizio nel paese per rafforzare le relazioni tra i nostri paesi e mi auguro di poterli salutare personalmente nell'evento per la celebrazione della Festa Nazionale che si terrà il prossimo 1° giugno.

Queridos connacionales y queridos amigos, al aproximarse la Fiesta Nacional deseo extender un cordial saludo a toda nuestra comunidad aquí residente e invitarlos a la recepción que se celebrará en el Hotel Miramar-Intercontinental el lunes 1 de junio desde las 19 hasta las 21 hs. pm, para celebrar nuestro 69.mo aniversario de la República.

Para mí esta Fiesta Nacional es un momento muy especial porque coincide con mi despedida después de casi 4 años y medio de servicio en el país.

Dejo Panamá, seguro que las relaciones entre los dos países, en parte gracias al trabajo realizado por la comunidad aquí presente en conexión con nuestras instituciones, están a la altura de nuestras tradiciones. Con

gusto, observo que cada vez más connacionales, gracias a la reactivación del Acuerdo de Amistad Bilateral de 1965, que permite a los ciudadanos italianos un camino facilitado para la concesión de los permisos de residencia y trabajo, eligen residir en este país y participar de las extraordinarias posibilidades que esto ofrece.

Con estos sentimientos de amistad y cercanía deseo expresar mi más sincero agradecimiento a toda la colectividad italiana y a los amigos panameños que me apoyaron en forma incondicional en estos años de servicio en el país para fortalecer las relaciones entre nuestros países y espero poder saludarlos personalmente en el evento por la celebración de la Fiesta Nacional, que se celebrará el próximo 1 de junio.

IO SONO PARTE DELLA STORIA

Il 10 e 17 maggio sono state giornate indimenticabili perché l'Autorità del Canale ha reso possibile un tour alla terza corsia del "Canal de Panamá" che costituisce la più grande opera d'ingegneria del XXI secolo. Questo evento, unico e irripetibile, ha permesso a tutti di poter visitare quello stesso sito che fra qualche tempo sarà invaso dall'acqua, determinando così la nascita della "terza corsia". L'organizzazione del tour è stata impeccabile. Chi ha avuto l'opportunità di farlo ricorderà i moltissimi volontari che hanno accolto i visitatori con grandi sorrisi, tantissimi applausi e con le loro magliette verdi fluo con la frase "Yo soy parte de la Historia". Questo slogan racchiude in sé l'essenza stessa di queste due giornate che Panamá ha voluto donare ai panamensi, ma anche a tutti coloro che, vivendo in questo Paese, sono in grado di poterne apprezzare il passato, il presente, ma anche il futuro.

È stato possibile: arrivare sino al "mirador" (punto panoramico) da cui si è potuto ammirare l'imponente opera nel suo complesso (imboccatura del canale, corsia, paratie); cammi-



nare su quello stesso cemento che accoglierà l'acqua; "toccare con mano" le paratie. Sembrava un "gran canyon futurista". Ognuno conserverà ne-

lla propria memoria e nel proprio cuore un particolare, un momento, una foto e potrà dire "Yo soy parte de la Historia".



"Yo soy parte de la Historia"

— Ing. Nicolas Solano
(Gerente Ejecutivo de la Division de Mantenimiento de Flotas ACP)

Per i lavoratori del canale è un orgoglio far parte di questo progetto. Tutto ha avuto inizio per volontà del popolo panamense, di tutto un Paese che liberamente, mediante un referendum, ha deciso di volerlo fare. Ecco la storia che tutti abbiamo contribuito a scrivere: la terza corsia del Canale Interocéanico.

Oggi abbiamo avuto l'opportunità di venire qui, in questo immenso cantiere, per vedere, per toccare quello che, come Paese, siamo stati capaci di decidere e realizzare.

Quello che oggi vediamo non è un film, non è una registrazione; quello ascoltiamo non è un racconto fatto da altri. Oggi, venendo qui, abbiamo toccato il cemento, visto da vicino le immense paratie, respirato la polvere, sentito il rumore dei bulldozer.

Tutto questo 5 anni fa non esisteva, oggi sì! Tutto questo è stato possibile per volontà di un Paese che desidera crescere ed essere competitivo.

L'ultima fase, l'inondazione, sarà la fase che suggerirà questa grande opera. Sarà una fase graduale, quindi, nessuna esplosione ad effetto! L'acqua invaderà il sito come se tutto fosse naturalmente previsto, senza nessuna attività che possa danneggiare le imponenti strutture.

YO SOY PARTE DE LA HISTORIA

El 10 y el 17 de mayo fueron días inolvidables porque la Autoridad del Canal hizo posible una visita al tercer juego de esclusas del "Canal de Panamá", la mayor obra de ingeniería del siglo XXI. Este evento único e irreplicable permitió, a todos poder visitar el mismo sitio que en poco tiempo se inundará, determinando así el nacimiento del "tercer carril". La organización del tour era impecable. Quién ha tenido la oportunidad de hacerlo recordará los muchos voluntarios que dieron la bienvenida a los visitantes con grandes sonrisas, aplausos y con sus camisetas verdes fluorescentes en las que se leía "Yo soy parte de la Historia". Este slogan contiene en sí la esencia de estos dos días que Panamá quiso dar a los panameños, pero también a todos los que viviendo en este país, están en grado de poder apreciar el pasado, el presente, sino también el futuro.

Fue posible llegar hasta el "Mirador" (punto panorámico) desde don-

de es posible admirar la obra en su conjunto (la boca del canal, el carril, las compuertas), caminar sobre el mismo hormigón que recibirá el agua y casi "tocar" la compuertas. Parecía un "Gran Cañón futurista".

Cada uno va a preservar en su memoria y en su corazón un momento determinado, una foto y que podrá decir "Yo soy parte de la Historia".



"Yo soy parte de la Historia" — Ing. Nicolas Solano

(Gerente Ejecutivo de la Division de Mantenimiento de Flotas ACP)

Para los trabajadores del canal es un orgullo ser parte de este proyecto. Todo comenzó por la voluntad del pueblo, de un país que libremente, mediante un referéndum, decidió hacerlo. Aquí está la historia, la que todos hemos ayudado a escri-

bir: el tercer carril del Canal Interocéanico.

Hoy hemos tenido la oportunidad de venir a esta inmensa construcción, para ver, tocar aquello que, como país, hemos sido capaces de decidir y realizar.

Lo hoy vemos no es un film, lo que escuchamos no es una historia contada por otros. Hoy viniendo aquí, tocamos el cemento, vimos las compuertas, respiramos el polvo, sentimos el ruido de las excavadoras.

Todo esto 5 años atrás no exista, hoy sí! Todo fue posible gracias a la voluntad de un país que quiere crecer, y ser competitivo.

La última fase, la inundación, será la que sellará esta gran obra. Será una fase gradual, por lo tanto, ninguna explosión! El agua invadirá el sitio de forma natural, sin ningún tipo de actividad que podría dañar la imponente estructura."



COMITES 2015: inizia a compiere i suoi primi passi

Con la prima riunione, che si è svolta il 6 maggio, il Com.It.Es. della Circoscrizione Consolare di Panamá è definitivamente nato. Nel corso della prima riunione si è proceduto ad eleggere tutti i componenti della squadra che per 5 anni si attiverà per onorare gli impegni presi nei confronti dei connazionali della Circoscrizione Consolare.

A tappe forzate, perché il tempo

incalza, il Com.It.Es. si è dotato del regolamento interno, ha già presentato il bilancio preventivo all'Ufficio Consolare; sta attivandosi per essere riconosciuto come persona giuridica secondo la legge panamense e con il supporto delle Associazioni delle comunità italiane, che operano nella Circoscrizione Consolare da almeno 5 anni, sta individuando i suoi membri cooptati.

Ricordiamoci che il Com.It.Es. non potrà conseguire nessun ri-

sultato senza l'appoggio, senza la partecipazione unica e speciale di tutta della comunità. Perché il Com.It.Es. è tutta la comunità italiana di Panamá, Repubblica Dominicana, Haiti, Antigua & Barbuda - St. Kitts & Nevis.



COMITES 2015: inicia sus primeros pasos

En su primera reunión, que se celebró el 6 de mayo, el Com.It.Es. del Distrito Consular de Panamá definitivamente ha nacido. Durante la primera reunión se procedió a elegir a todos los miembros del equipo que por cinco años se esforzarán por respetar los compromisos asumidos hacia los connacionales de la Jurisdicción Consular.

A marcha forzada, ya que el tiempo apremia, el Com.It.Es. ya tiene reglamento interno, ya ha presentado el presupuesto a la Oficina Consular; está tomando medidas para ser reconocido como una entidad legal bajo las leyes de Panamá y con el apoyo de las Asociaciones de la comunidad italiana, que operan en la Circunscripción Consular desde hace al menos 5 años,

se están identificación los miembros cooptados.

Recordemos que el Com.It.Es. no logrará ningún resultado sin el apoyo, sin la participación única y especial de toda la comunidad. Porque el Com.It.Es. es toda la comunidad italiana de Panamá, República Dominicana, Haiti, Antigua & Barbuda - St. Kitts & Nevis



ÁVILA PANAMÁ, S.A.
Distribuidores exclusivos de Totalstone

Láminas decorativas Total Stone
Mármol y Granito de canteras Españolas
Mosquiteros enrollables de ventana
Pisos y pérgolas de madera
Wall Art - Láminas 3D para paredes

Iluminación LED
Aires acondicionados LENOX
Ventanas en aluminio
Grama artificial

Av. Balboa con Vía Italia, Centro Comercial Plaza Paitilla,
Local 6,P.B. Diagonal al Multicentro.

Tlfs. Cel. (507) 68656823/66384319 Ofic. (507) 2152112 / 2932112

Avilapanama

Avilapanama1

I.greco@avilapanama.com

Avilapanama1@gmail.com

S.savino@avilapanama.com

www.avilapanama.com

Incentivi all'industria cinematografica ed audiovisiva in Panamá: una finestra culturale piena di opportunità

Por: Avv. Leonardo Bonadies
Abogado
E mail: bonadies0508@gmail.com

Quel 28 dicembre 1895 rimarrà nella storia dell'umanità come il giorno in cui i fratelli Auguste e Jean Louis Lumière diedero un grande contributo all'umanità. Si assistette per la prima volta ad una proiezione cinematografica a Parigi, in Francia. Da quel lontano giorno, le immagini ed il suono si sono evoluti in maniera vertiginosa e sorprendente. In qualunque luogo dove possa arrivare una cinepresa, la stessa ci può trasportare in posti che neppure immaginiamo e permette la diffusione della cultura universale in tutte le sue manifestazioni contribuendo ad arricchire il nostro intelletto.

La Repubblica di Panamá, consapevole della propria ricchezza geografica e dell'unicità della sua posizione, ha emanato la Legge 16 del 27 aprile 2012 a sostegno dello sviluppo dell'industria cinematografica ed audiovisiva.

La legge si rivolge a qualunque persona, fisica o giuridica, nazionale o straniera, iscritta nel "registro nazionale degli incentivi", e permette agli interessati di accedere ai benefici della Legge 16. Questo registro si trova presso la Direzione Generale dell'Industria Cinematografica ed Audiovisiva del Ministero di Comercio ed Industria.

I principali punti di forza di questa innovativa legge sono: 1.) esoneri (previa iscrizione all'Autorità della Micro, piccola e media impresa - AMPYME -) dall'imposta sul reddito in base ad una tabella che prevede da due fino a sette anni

di esonero dipendendo dalle dimensioni dell'impresa; 2) esonero dalle imposte relative all'importazione di merci, prodotti ed altri beni necessari per l'attività di produzione cinematografica ed audiovisiva; 3) esonero dal pagamento di imposta da provenienti da contratti perfezionati all'estero; 4) esonero dall'imposta di bollo nella Direzione Generale dell'Industria Cinematografica ed Audiovisiva; 5) esonero dall'imposta sugli immobili se l'uso è strettamente connesso con la produzione di opere cinematografiche ed audiovisive; 6) esonero dall'imposta sul reddito di attività nate e perfezionate all'estero; 7) esonero dalla cauzione doganale su materiali e attrezzature per l'attività di produzione di opere cinematografiche o audiovisive.

Per promuovere queste attività le donazioni destinate a progetti cinematografici o audiovisivi (previamente registrati presso la Direzione Generale dell'Industria Cinematografica ed Audiovisiva) si potranno dedurre dall'imposta sul reddito fino ad un massimo dell'1% del totale dell'imponibile.

Nel piano migratorio, gli stranieri che lavorino nelle produzioni cinematografiche o audiovisive (iscritte nella Direzione Generale dell'Industria Cinematografica ed Audiovisiva) potranno optare:

- per la categoria migratoria di residente temporaneo per un anno, in qualità di impiegato di fiducia, attore, produttore, tecnico o esperto. Questo permesso è rinnovabile fino a 6 anni;

- oppure optare per la categoria di residente per-

manente in qualità di investitore dell'industria cinematografica o audiovisiva, purché l'investimento sia per un importo maggiore a USD150,000.00.

Tanto i coniugi, i figli minori di età, i figli con handicap, i figli maggiori di età tra i 18 e 25 anni (purché frequentino istituti nel paese), potranno richiedere di entrare nel paese come persone a carico di queste categorie migratorie.

Nell'ambito lavorativo, una volta ottenuto il permesso di residente temporaneo non sarà necessario ottenere il permesso di lavoro da parte del Ministero del Lavoro di Panamá, per il termine dell'autorizzazione concessa dalla Direzione di Migrazione panamense. Attenzione, per quanto riguarda le percentuali tra lavoratori panamensi e lavoratori stranieri, si dovranno osservare le proporzioni indicate dal codice di lavoro.

La Legge 16 ha creato lo "sportello unico" che permette all'interessato di sollecitare ed ottenere tutte le sue autorizzazioni, permessi e licenze presso la Direzione Generale dell'Industria Cinematografica ed Audiovisiva e godere dei benefici che concede la suddetta legge.

Vogliamo approfittare dell'opportunità offertaci dal periodico "Corriere di Panamá" per fare le congratulazioni alla Repubblica Italiana (in occasione della Festa del 2 giugno) e ringraziarla per il contributo culturale, sociale ed economico alla Repubblica di Panamá, che tra i suoi principali cittadini annovera discendenti italiani.

de mercancías, productos y del ingreso gravable.

En el plano migratorio, los extranjeros que trabajen en las producciones cinematográficas o audiovisuales, (inscritas en la Dirección General de la Industria Cinematográfica y Audiovisual) podrán optar: - Por la categoría migratoria de residente temporal por un año, en calidad de empleado de confianza, actor, productor, técnico o experto. Este permiso es renovable hasta seis (6) años. - Opor acogerse a la categoría de residente permanente en calidad de inversionista de la industria cinematográfica o audiovisual, siempre que la inversión sea mayor a (USD150,000.00).

Para promover dicha actividad las donaciones destinadas a proyectos cinematográficos o audiovisuales (previamente registrados Dirección General de la Industria Cinematográfica y Audiovisual) se podrán deducir del impuesto sobre la renta a pagar hasta un monto del uno (1%) por ciento del total

so de trabajo por parte del Ministerio de Trabajo mientras dure el término de la autorización concedida por Dirección de Migración. No obstante, en materia de porcentajes, deberán observarse las proporciones que indica el código de trabajo con relación a trabajadores panameños vs. trabajadores extranjeros. La Ley 16 crea la denominada ventanilla única que le permite al interesado solicitar y obtener todas sus autorizaciones, permisos y licencias ante la Dirección General de la Industria Cinematográfica y Audiovisual y con ello gozar de los beneficios que otorga la mencionada Ley. Queremos aprovechar esta oportunidad que nos brinda el periódico "Corriere di Panamá" para felicitar a la República Italiana en ocasión de la Fiesta Nacional y agradecer el aporte cultural, social y económico que ha significado para la República de Panamá, quien tiene entre sus principales ciudadanos a descendientes italianos.

Tanto los cónyuges, hijos menores de edad, hijos discapacitados, hijos mayores de edad entre los 18 y 25 años (siempre que cursen estudios en el país), podrán aplicar como dependientes de estas categorías migratorias. En el ámbito laboral, una vez obtenido el permiso de residente temporal no se requerirá obtener permi-

OLS
OBITER LEGAL SERVICES

- Immigrazione, Permessi di soggiorno a Panama
- Diritto del lavoro
- Costituzione di società anónima straniera e panamense
- Fondazioni di Interesse Privato
- Diritto della Navigazione e dei Trasporti
- Diritto Commerciale e Tributario
- Diritto Civile (contratti, successioni e testamenti)
- Diritto Bancario e consiglio per apertura di conto nel sistema bancario panamense.
- Diritto dell'Immigrazione panamense
- Marchi, Brevetti e Proprietà Intelletuali
- Diritto immobiliare (real estate)
- Arbitrato e ADR

***Presenta il tuo passaporto italiano e riceve un sconto speciale con i nostri competenze.**

Telefono (507) 205-1944
Fax (507) 205-1802
Mobile. (507) 6588-4780
info@obiterlaw.com

www.obiterlaw.com

Strada 53, Marbella
Edificio World Trade Center
Piano 1 (regus)
Città di Panamá,
Repubblica di Panamá.

Incentivos a la industria cinematografica y audiovisual en Panamá: una ventana cultural llena de oportunidades

Aquel 28 de diciembre de 1895 quedará en la historia como el día en que los hermanos Auguste y Jean Louis Lumière dieron un gran aporte a la humanidad. Se asiste por vez primera a una proyección cinematográfica en París, Francia. Desde entonces las imágenes y el sonido han evolucionado de manera vertiginosa. A donde llega una cámara, la misma nos puede transportar a lugares que jamás soñamos y nos permite la difusión de la cultura universal en todas sus manifestaciones haciendo más rico nuestro intelecto.

Conscientes de su riqueza geográfica y su posición única, la República de Panamá expidió la Ley 16 del 27 de abril 2012 por la cual se fomenta el desarrollo de la industria cinematográfica y audiovisual.

La ley está dirigida a cualquier persona, natural o jurídica, nacional o extranjera que se encuentra previamente inscrita en el denominado "registro nacional de incentivos", que le permitirá al interesado acceder a los beneficios de la Ley 16. Dicho registro se encuentra en

la Dirección General de la Industria Cinematográfica y Audiovisual del Ministerio de Comercio e Industrias.

Entre los principales atractivos que posee esta novedosa ley se encuentran: 1) Exonera (previa inscripción en la Autoridad de la Micro, pequeña y mediana empresa - AMPYME -), el impuesto sobre la renta en base a una tabla que señala la propia ley y que va de dos hasta siete años dependiendo del tamaño de la empresa; 2) exoneración de los impuestos relacionados con la importación

ARISTIDE UREÑA RAMOS: Un Panamense a Firenze o un Fiorentino a Panamá

Al MAC - Museo de Arte Contemporáneo - dal 6 maggio al 26 giugno 2015, espone Aristide Ureña Ramos con "Creole Albroom 2014-2015". Il "Corriere di Panamá" ha presenziato all'inaugurazione della mostra ed è, con immenso piacere, che ha potuto intervistare l'artista. Ureña Ramos è un pittore autodidatta, la cui arte pittorica è una perfetta integrazione tra cultura panamense, cultura italiana ed europea; il suo primo maestro fu il nonno che gli insegnò delle tecniche pittoriche che poi ritrovò compiendo gli studi presso l'Accademia fiorentina di Belle Arti. Ha, quindi, vissuto e studiato in Italia dall'età di 18 anni, a Firenze principalmente, dove ha avuto anche la possibilità di insegnare Arte Contemporanea ai ragazzi dell'Accademia. Durante l'intervista ha condiviso i suoi più bei ricordi d'Italia, dal cibo, al vino ma anche quello che è stato il suo percorso di studi, il suo percorso artistico ed esperienziale compiuto nel "bel paese". Ha condiviso con noi la sua esperienza di emigrante nel senso più ampio del termine e cioè di persona che pur trasferendosi in un altro emisfero non ha perso la propria identità, ma anzi ha avuto la possibilità di ampliare

ed arricchire i propri orizzonti. Nel 2014, dopo questa lunga esperienza all'estero, ha deciso di ritornare a Panamá.

"Creole Albroom 2014-2015" è una mostra molto particolare: per le 14 tele di grandi dimensioni che sono esposte; per l'interessante video che viene proiettato in una delle due sale e che spiega, con linguaggio semplice ma intenso, la natura pittorica di ciascuna tela; ma soprattutto perché ciascuna opera sembra voler attrarre dentro di sé chi la contempla, quasi lo volesse accompagnare con mano all'interno dei diversi paesaggi (storici, popolari, comici, ma anche del mondo della pubblicità) per farlo riflettere sul significato di ciascuna opera così come l'ha concepita l'artista stesso.



ARISTIDES UREÑA RAMOS:

Un Panameño en Firenze o un fiorentino en Panamá

MAC - Museo de Arte Contemporáneo - del 6 mayo a 26 junio 2015, expone Aristides Ureña Ramos con "Creole Albroom 2014-2015". El "Corriere di Panamá" asistió a la inauguración de la muestra y, con gran placer, pudo entrevistar al artista. Ureña Ramos es un pintor autodidacta, cuya arte es una perfecta integración de la cultura panameña, italiana y europea; su primer maestro fue su abuelo quien le enseñó las técnicas de pintura que luego se reencontró haciendo sus estudios en la Academia de Bellas Artes de Florencia. El, por lo tanto, vivió y estudió en Italia desde la edad de 18 años, principalmente en Florencia, donde también tuvo la oportunidad de enseñar a los jóvenes de la Academia de Arte Contemporáneo. Durante la entrevista compartió

sus mejores recuerdos de Italia, de la comida, al vino, sino también lo que ha sido su camino de estudios, su itinerario artístico y experimental realizado en el "bel paese". Compartió con nosotros su experiencia como emigrante en el sentido más amplio del término eso es el de la persona mientras se mueve a otro hemisferio y no pierde su identidad, sino que aprovechó la oportunidad para ampliar y enriquecer sus horizontes. En 2014, después de esta larga experiencia en el extranjero, decidió regresar a Panamá.

"Creole Albroom 2014-2015" es una exposición muy particular: por los 14 lienzos de grandes dimensiones que están expuestos; por el interesante video que se proyecta en una de las dos habitaciones y que explica, con un lenguaje sencillo pero intenso, la naturaleza pictórica de cada lienzo; pero sobre todo porque cada obra parece querer atraer dentro de sí misma a quienes la contemplan, casi quiere acompañar de la mano para adentrar al espectador en los diferentes paisajes (históricos, populares, cómico, sino también en el mundo de la publicidad) para hacerlo reflexionar sobre el significado de cada obra así como la concibió el artista.

ESPERIENZA VIVA: la percezione come vibrazione

Dal 4 al 7 Giugno 2015 - Galleria Jeronimo nel Casco Antiguo - vi invitiamo ad uno spettacolo unico nel suo genere, un'esperienza sensoriale che potrà cambiare la maniera di come percepiamo il nostro intorno. Il pubblico svolgerà un ruolo attivo nello spettacolo grazie ad un facilitatore che veicolerà ogni funzione. Partendo dagli enunciati di Pier Luigi Ighina (Milano 1908 - Imola 2004) - che tutto ciò che è vivo e vitale si esprime con funzioni ritmiche e che se non vi è Ritmo, non vi può essere vita - nasce l'idea di creare una esperienza formativa. Ighina dedicò la sua esistenza a migliorare la qualità della vita del pianeta e degli esseri umani, senza però ricevere alcun riconoscimento da parte della comunità scientifica. Questo spettacolo ha il compito di far scatenare un interesse e una consapevolezza che il benessere dipende dalla persona e che la libertà, la felicità e la serenità dobbiamo cercarla dentro di noi e non fuori. Mediante tecniche di respirazione e rilassamento si accompagna lo spettatore a vivere a pieno questa

esperienza grazie anche all'uso di alcune frequenze, come metodo di guarigione vibrazionale, emessi da un sistema audio convogliato da una selezione di musica e proiezioni video che accompagnano i partecipanti durante lo spettacolo. Lo spettatore, desideroso di rilassarsi,



lascerà le proprie scarpe, il telefono e gli effetti personali fuori dagli spazi scenici nel luogo assegnato. Due spazi scenici: uno di rilassamento e espressione corporea; uno ludico creato per socializzare l'esperienza dove saranno offerte gratuitamente bevande e alimenti naturali. L'esperienza dura circa 90 min. Info e vendita biglietti <http://www.amiando.com/esperienzaviva.html>.

EXPERIENCIA VIVA: la percepción como vibración

Del 4 al 7 de junio 2015 - Galería Jerónimo, Casco Antiguo - les invitamos a un espectáculo único en su género, una experiencia sensorial que va a evolucionar la forma de cómo percibimos nuestro entorno. El público jugará un papel activo en el show gracias a los facilitadores que están presentes.

A partir de los enunciados de Pier Luigi Ighina (Milán 1908, Imola 2004) - que todo lo que está vivo se expresa con funciones rítmicas y que si no hay ritmo, no puede haber vida - nace la idea de crear una experiencia formativa. Ighina dedico su vida a mejorar la calidad de vida del planeta y de los seres humanos, pero nunca ha tenido el reconocimiento de sus estudios por la comunidad científica. Este espectáculo tiene la tarea de desencadenar un interés y una conciencia colectiva que el bienestar depende de la

persona y que la libertad, la felicidad y la serenidad tenemos que buscarla adentro de nosotros y no afuera.

Mediante técnicas de respiración y relajación se lleva el espectador a vivir plenamente esta experiencia junto a la utilización de frecuencias emitidas por un sistema de audio como una forma de sanación vibracional y una selección de música vehiculada de video proyecciones que acompañan a los participantes a lo largo del espectáculo.

El público, con gana de relajarse, viene con ropa cómoda, deja sus zapatos, su teléfono y objetos personales afuera de los espacios en el lugar asignado.

Dos espacios escénicos uno de relajación y expresión corporal y un segundo creado para socializar la experiencia donde se ofrecen bebidas y alimentos naturales. La experiencia dura aproximadamente 90 minutos.

WORKSHOP D'ARTE FONDAZIONE OLGA SINCLAIR Roma 2015

La "Fondazione Olga Sinclair" ha realizzato il suo primo workshop artistico in Italia, a Roma il 19 maggio 2015.

Il workshop, dedicato al Maestro Alfredo Sinclair, si è svolto in Vaticano presso la Scuola Pontificia Pio IX, dove più di 200 bambini e ragazzi italiani hanno dipinto, seguendo lo stile del Maestro panamense scomparso, allietati da tanta buona musica suonata dal vivo da giovani maestri del nservatorio di Musica Santa Cecilia.



TALLER DE ARTE FUNDACION OLGA SINCLAIR Roma 2015

La "Fundación Olga Sinclair" realizó su primer taller de arte en Roma Italia, el 19 de Mayo 2015.

Este taller dedicado al Maestro Alfredo Sinclair, se realizó en el Vaticano en la Escuela Pontificia Pio IX, donde más de 200 niños y jóvenes italianos, pintaron siguiendo el estilo del Maestro panameño, acompañados de la excelente música en vivo dirigida por jóvenes maestros del Conservatorio de Música Santa Cecilia.

Calendario Junio Eventos en Panamá

● CONCURSOS LITERARIOS 2015

El Instituto Nacional de Cultura le invita a participar de sus concursos literarios:

CONCURSO DE POESÍA GUSTAVO BATISTA CEDEÑO

Cierre de inscripciones 29 de mayo de 2015
Fallo y premiación: 18 de junio de 2015

PREMIO NACIONAL DE LITERATURA INFANTIL Y JUVENIL CARLOS FRANCISCO CHANGMARIN

Cierre de inscripciones: 22 de junio de 2015
Fallo y premiación: 22 de julio de 2015

CONCURSO NACIONAL DE LITERATURA RICARDO MIRÓ

Cierre de inscripciones: 30 de junio de 2015
Fallo y premiación: 23 de octubre de 2015

● IV FESTIVAL INTERNACIONAL ALFREDO DE SAINT MALO

del 27 de mayo al 8 de junio el INAC y la Fundación Sinfonía Concertante invita a esta actividad que tiene como propósito preparar a los artistas panameños en el ámbito de la música clásica para abrir nuevos horizontes, resaltando el arte, la cultura y la educación. Todos los conciertos y recitales serán ofrecidos sin ningún costo y abiertos para todos los niños y estudiantes. ca (Albrook) 5.30pm GRATIS

● MUSICARTE

del 9 al 20 de junio. Ensayos abiertos, presentaciones didácticas y conciertos. Músicos nacionales e internacionales. Lugares a definir.

● BAZAR PRO MALABO - LOS NIÑOS TE NECESITAN

Lugar Centro de convenciones Atlapa, Salon El Valle de Totumas, Panamá, San Francisco. 11 de junio. Donación B./ 5. Horario: 12 md - 8 pm
El bazar tiene como finalidad social contribuir en darle una ayuda solidaria al ORFELINATO SAN JOSE DE MALAMBO, "Edificando Vidas en sus 125 años de fundación"
Le agradecemos de antemano su colaboración y esperamos contar con su honrosa presencia en nuestra actividad. Envíe su donación a la cuenta corriente # 03-01-01-001920-1 de Banco General a nombre del Orfelinato San José de Malambo. Los interesados en exponer sus productos y servicios en el bazar por favor comunicarse con Hogar San Jose Malambo al 6482-0803. Lugares a definir.

● ASOCIACIÓN NACIONAL DE CONCIERTOS PRESENTA INTERPRETI VENEZIANI

extraordinario conjunto italiano que regresa a petición del público, en el Ateneo de Ciudad del Saber, lunes 15, 8 pm (B./45, 25, 5 estudiantes)

● UN GESTO DE AMOR PARA LOS BEBÉS NACIDOS EL 2 DE JUNIO

La Maternidad del Hospital Santo Tomás, el 2 de junio de cada año, abre sus puertas a la Asociación de Damas Italo Panameñas las cuales desean hacer un regalo a la primera niña y al primer niño que nacen este día tan importante para la República Italiana. Naturalmente, entre los numerosos nacidos este día, con la ayuda de la jefe de enfermeras del piso y la asistente social se individualizan los niños que mas que otra cosa necesitan ayuda para iniciar su dulce vida. Por eso decimos "Bienvenidos al Mundo" a estos niños.



*Granoro... il
Primo di tutti i giorni*

IL MERCATO
Specialty Store

Instagram Facebook Twitter
ILMercatoPanama



Teléfonos: Panamá: 301-0369



LA GAZZETTA FERMI

la voce dei ragazzi



FERIA FERMI

Un'occasione per festeggiare il "2 giugno Festa della Repubblica"

La "Fiera Italiana" o, per meglio dire, "Fiera Fermi", promossa dal nostro istituto, nasce 21 anni fa, nel 1994 con la precisa prerogativa di commemorare il 2 giugno, data che ricorda la proclamazione della Repubblica Italiana.

L'evento si articola in diversi momenti culturali nell'arco di un'intera giornata. Ogni anno viene proposta ed esplorata una precisa tematica mediata dalla tradizione culturale italiana che, nei suoi contenuti, sarà il motivo conduttore di tutta la manifestazione.

Gli studenti, protagonisti indiscussi della Fiera, con il loro pieno coinvolgimento, si rendono parte attiva nell'organizzazione delle attività ludiche, dei momenti musicali e degli eventi prettamente commerciali. Momento particolarmente aggregativo per tutti i presenti, in un'ottica di assoluta italianità, è costituito dalla degustazione di piatti tipici italiani. La "Fiera Fermi", tradizione ormai consolidata del nostro Istituto, rappresenta un vivace momento culturale in perfetta sintonia con gli obiettivi primari da noi perseguiti: "Una scuola, due culture, tre lingue".

FERIA FERMI

Una oportunidad para celebrar el "2 de junio – Día de la República"

La "Feria Italiana" ferentes momentos culturales en un día entero. Se propone cada año y expone nuestra institución, fue fundada hace 21 años, en 1994, con la prerrogativa cultural italiana que, en su expresa de conmemorar el 2 de junio, fecha que recuerda la proclamación de la República Italiana.

El evento se divide en diferentes momentos culturales en un día entero. Se propone cada año y expone nuestra institución, fue fundada hace 21 años, en 1994, con la prerrogativa cultural italiana que, en su expresa de conmemorar el 2 de junio, fecha que recuerda la proclamación de la República Italiana.

convierten en una parte activa en la organización de actividades recreativas, los momentos musicales y eventos puramente comerciales.

Un momento particularmente especial para todos los presentes. En particular con una mirada de absoluta italianidad, consiste en la degustación de los platos típicos italianos. La "Feria Fermi", una tradición consolidada de nuestro Instituto, es un vivaz momento cultural en perfecta sintonía con los principales objetivos perseguidos por nosotros: "Una escuela, dos culturas, tres idiomas".



ENGLISH WEEK

Durante la settimana d'inglese si sono realizzati diversi concorsi come quelli del dettato, di composizione ed esposizione orale. Queste attività sono importanti per gli studenti, non solo perché gli permette di praticare la lingua, ma anche a scriverla e a superare il panico da palcoscenico.

Quest'anno i vincitori sono stati i ragazzi del decimo anno, i quali hanno realizzato il musical "FootLoose". coreografie ispirandosi al Valery Vercilli musical scelto.



LA SEMANA DEL INGLÉS

Durante la semana en diferentes décadas y en de inglés se realizan diferentes concursos como los de dictados, de redacción y presencia de jueces como de charlas. Estas actividades son importantes para los estudiantes, ya que les permiten no solo practicar el idioma oral, sino también escribirlo y vencer miedos como el pánico escénico.

Este año contamos con la presencia de jueces como de bailarín de "Dancing with the Stars", Fitin, la Miss Panamá 2013, Carolina Brid (ex estudiante del Enrico Fermi) y Mikel Villaverde, ex estudiante del colegio también. Este año los ganadores fueron la promoción de décimo grado, con "Footloose".

Durante esta semana se realiza también el Show de Talentos, donde los estudiantes crean sus propias coreografías inspiradas

Valeria Latorraca

INTERVISTA AL PROFESSORE DI EDUCAZIONE FISICA

La pallacanestro è uno degli sport più importanti della nostra scuola, l'Istituto Italiano Enrico Fermi. Per questo motivo, abbiamo deciso di intervistare la persona responsabile di tanti successi: il professore di educazione fisica Héctor González, il quale lavora qui dal 1994 e che da quell'anno si occupa della squadra di pallacanestro. Ecco qui l'intervista che gli abbiamo fatto.

DA CHE ANNO LA SQUADRA DEL FERMI HA INIZIATO A VINCERE?

A partire del 2004, dopo dieci anni di frustrazione e molte sconfitte, le ore di allenamento iniziarono a dare il loro frutto con i primi trofei soprattutto nella divisione femminile, e più tardi abbiamo raggiunto molte altre vittorie grazie alle ore di allenamento realizzate nel periodo estivo.

CHE TORNEO O PARTITA È STATA IMPORTANTE PER LEI?

Tra i tornei più importanti posso indicare il CODICADER del 2010, dove abbiamo vinto la squadra di Coclé nella divisione femminile con un punteggio di 62 a 61, e abbiamo così guadagnato il diritto di rappresentare la Repubblica di Panama nei giochi centroamericani degli studenti celebrati in Nicaragua nel 2010. Un'altra partita della quale mi ricordo molto bene, è quella che si è giocata nel 2013 per la Copa +Móvil, la quale non era stata trasmessa per televisione da più di venti anni. In quella partita vincemmo durante il tempo supplementare contro l'AIP con un punteggio di 57 a 54, e arrivammo primi. Un altro successo della pallacanestro del Fermi è stato quando tre

dei nostri giocatori sono andati a giocare per la selezione nazionale di Panama, nella categoria under15 per il campionato centro-americano e dei Caraibi, che ha avuto luogo nel nostro bellissimo paese. I giocatori che hanno partecipato sono Iverson Molinar, Jairo González e Luis Laguerre.

QUAL È IL SEGRETO DI TANTE VITTORIE?

Il segreto della divisione femminile è mettere le giovani ragazze a giocare fin da piccole con le ragazze. Mentre il segreto per i maschi è lavorare sulle loro qualità fisiche (forza, velocità e resistenza).

COME È STATO IL VIAGGIO IN COSTA RICA? E QUALI SONO STATI I MAGGIORI SUCCESSI?

quest'anno abbiamo iniziato a giocare con squadre più forti in Liberia, Costa Rica, dove il successo più importante della selezione maschile è stato aver perso con la selezione nazionale under17 di Costa Rica, che si preparò per il premondiale che si realizzerà in Porto Rico con un margine minore. Mentre i successi della squadra femminile sono stati aver vinto due partite e averne persa una.

CHE COSA SI ASPETTA PER IL FUTURO?

Spero, almeno fra due anni, di trasformare la squadra maschile se non nella migliore squadra, in una delle migliori del paese e continuare a lavorare con le categorie minori con la collaborazione del coach Manuel Molinar.

INTERVISTATO DA: Natalia López e Kevin Vercilli.
REDATTRICI: Daniela Calivá e Lara Vujovic.



ENTREVISTA AL PROFESOR DE DEPORTE

tres jugadores en la selección nacional de Panamá, categoría sub15, para el Campeonato Centroamericano y del Caribe, celebrado en este hermoso país. Los jugadores que participaron son Iverson Molinar, Jairo González y Luis Laguerre.

¿CUÁL ES EL SECRETO DE TANTAS VICTORIAS?

En la rama femenina el secreto es poner a las jóvenes a jugar desde temprana edad con los varones. El secreto para los varones es trabajar sobre las cualidades físicas (fuerza, velocidad y resistencia).

¿QUÉ SE ESPERA PARA EL FUTURO?

R: Espero que, por lo menos, dentro de dos años, transformaremos el equipo masculino si no en el mejor equipo, en uno de los mejores del país, y seguir trabajando con las categorías menores con la ayuda del entrenador Manuel Molinar.

¿CÓMO FUE EL VIAJE A COSTA RICA? ¿CUÁLES FUERON LOS MAYORES ÉXITOS?

Este año hemos comenzado a jugar con equipos más fuertes en Liberia, Costa Rica; en donde el logro más importante de la selección fue haber perdido con la selección nacional sub17 de Costa Rica, que se prepara para el premundial que se realizará en Puerto Rico, por un margen menor.

Mientras que el logro del equipo femenino fue haber ganado dos partidos y perdido uno.

ENTREVISTADO POR: Natalia López y Kevin Vercilli.
REDACTADO POR: Daniela Calivá y Lara Vujovic.

¿DESDE CUÁNDO EMPEZÓ A GANAR EL EQUIPO?

A partir del 2004, después de 10 años de frustración y muchas derrotas, las horas de entrenamiento empezaron a dar fruto con los primeros trofeos, principalmente la rama femenina; luego tuvimos muchas victorias gracias a las horas de entrenamiento que se empezaron a realizar en el verano.

¿QUÉ CAMPEONATO HA SIDO IMPORTANTE PARA USTED?

Entre los más importantes puedo señalar el CODICADER del 2010, en donde le ganamos al equipo de Coclé en la rama femenina 62-61 y nos ganamos el derecho a representar a la República de Panamá en los Juegos Centroamericanos Estudiantiles celebrados en Nicaragua en el 2010. El otro juego que recuerdo muy satisfactoriamente fue el que se celebró en el 2013 en la Copa +Móvil, en la cual tenían más de 20 años sin transmitir un juego por televisión. En ese partido ganamos el tiempo extra a la AIP con un puntaje de 57-64, y quedamos en 1er lugar de ese torneo. Otro logro que hemos tenido en el baloncesto Fermi fue cuando colocamos

Proverbio del mese

Se dai ad un uomo un pesce lo nutri per un giorno; se gli insegni a pescare, lo nutrirai per il resto dei suoi giorni.

Lao-Tse (proverbio cinese)

Questo significa che non si può aiutare una persona dandole tutto quello che necessita nel momento, perché dopo non saprà come arrangiarsi da solo; quindi, è meglio insegnarle come ottenere ciò di cui ha bisogno con le sue forze.

Madeline Castillo (XII a)

Refrán del mes

Si le das un pescado a un hombre, lo alimentas por un día; si le enseñas a pescar, lo alimentarás por el resto de sus días.

Lao-Tse (proverbio chino)

Esto significa que no se puede ayudar a una persona dándole todo lo que necesita, porque después no sabrá cómo defenderse por sí solo; así que, lo mejor que se puede hacer es enseñarle a conseguir las cosas por sí mismo.

Madeline Castillo (XII a)

L'acqua si arrampica

Questo mese abbiamo realizzato diversi esperimenti che dimostrano principi chimici. Uno di questi, facilmente riproducibile a casa è:

DIMOSTRARE IL PRINCIPIO DI CAPILLARITÀ

La capillarità è la capacità che l'acqua ha di salire, per piccolissimi tubicini o capillari, contro la forza di gravità.

Materiali:
• 2 bicchieri • Acqua • Colorante • Carta da cucina

Procedimento:
Riempi un bicchiere d'acqua fino a metà o più. Aggiungi il colorante per dare colore all'acqua e rendere l'esperimento più evidente; Doppia la carta da cucina. Connetti il vaso pieno d'acqua e quello vuoto con la carta da cucina doppiata. La carta deve toccare entrambi i fondi. Aspetta un paio d'ore osservando ciò che accade di volta in volta. Si può notare che l'acqua sale poco a poco sulla carta da cucina fino ad arrivare sul fondo dell'altro bicchiere, grazie alla capillarità. Il processo continuerà fino a quando il livello dell'acqua in entrambi i bicchieri non sarà uguale.

Miguel Bernal y Irving De León



El agua sube!

Este mes hemos realizado distintos experimentos que demuestran principios químicos. Uno de estos fácilmente ejecutable a casa es:

DEMOSTRAR EL PRINCIPIO DE CAPILARIDAD

La capillaridad es la capacidad que tiene el agua de ascender, por pequeños tubitos o capilares, en contra de la gravedad.

Materiales:
• 2 vasos • Agua • Colorante • Papel de cocina

Procedimiento:
Llena un vaso de agua hasta la mitad o más. Añade colorante para dar color al agua y que el experimento sea más vistoso. Retuerce o dobla un trozo de papel de cocina. Conecta el vaso lleno y el vacío con el papel de cocina. El papel de cocina debe llegar hasta el fondo de los vasos. Espera un par de horas pero observa lo que ocurre de vez en cuando. Se puede notar que el agua escala poco a poco por el papel de cocina hasta llegar al otro vaso debido a la capillaridad. El proceso continúa hasta que el nivel de agua en ambos vasos es igual.

Miguel Bernal y Irving De León



¡Es tiempo de comenzar
tu propio negocio!

- ✓ Establecimiento especializado en helados, café, pizza y productos artesanos naturales elaborados frente al cliente.
- ✓ Invierte en un negocio llave en mano y experimentado, minimizando el riesgo comercial.
- ✓ Asesoramiento constante y actualizado: apoyo al franquiciado a través de la transmisión de innovaciones

Multiplaza - Metromall - Westland Mall
Costa del Este - Casco Antiguo - Sortis

PRÓXIMA APERTURA: Los Andes Mall Soho Mall
Boulevard Plaza Street Mall Versailles



expansion.panama@ferrettigelato.com

ferretti
gelato e caffè



Una de las más grandes franquicias de
galletas frescas horneadas y brownies en
los Estados Unidos

Con más de 300 tiendas en Estados Unidos
y presencia en 22 países del mundo

Nuestra garantía es la frescura y
presentación de nuestros productos



Arabia Saudita - Australia - Bahamas - Barhein - Canada - Catar
China - Colombia - Corea del Sur - Costa Rica - Egipto - El Salvador
Estados Unidos de América Filipinas - Grecia - Honduras
Hong Kong - Indonesia - Jordania - Kuwait - Malasia - Nicaragua
Panamá - Paquistán - Tailandia

Franquicias Disponibles

Fundada en 1997. Es la Franquicia de Churros multinacional más grande y exitosa del mundo, con sedes en Miami y Caracas. Reinventamos la manera de cómo se prepara el Churro tradicional con azúcar o con deliciosos topping como Dulce de Leche, Chocolate y Nutella.

CHURRO MANIA®



Contacto: 6981-6819
expansion.churromania@gmail.com

120+ Tiendas. Estados Unidos, México, Colombia, Panamá, República Dominicana, Ecuador, Bolivia, Curacao y Venezuela

Colosseo
Ristorante

Colosseo
Ristorante
Piazza
DownTown



Productos típicos italianos hechos en casa

Los invitamos a una copa de vino y que escojan entre la entrada del día o el dessert.



¡Los Esperamos!
Teléfono: 393 7471

Pedersen Fine Food Show “Cocinar con pasión es un acto de amor”

Fue todo un éxito el 1er Fine food show de Pedersen. Las mejores marcas. Excelentes shows de cocina con chefs invitados internacionales. Y por su puesto nuestros productos favoritos, parmigiano Zanetti, pasta Divella, salumi Fiorucci, el mejor Illy caffè y los dulces Panealba. En las fotos: Patricia Jimenez para Illy, Ingrid Noguera y el chef Piero Schettino para Divella, Edith Moreno para Parmigiano Zanetti, Oliver Gonzales para Fiorucci.



Gran Expo Giro d'Italia 16 de mayo

En RALI Store se celebró la Semana Italiana con descuentos en las mejores marcas de bicicletas italianas, con stands y degustaciones de productos y jugos verdes. Excelente iniciativa para fomentar la cultura ciclista que ya tiene en Panamá muchos fanáticos. En la foto: Oriana Granados, Paola Carretero, Maria Carla Graniela y Stephany Gonzalez.



Brother llegó a Panamá

La escuela de creativos mas premiada del mundo. Gracias al vínculo con el productor musical Alessio Mini, el Corriere di Panamá fue invitado a la presentación en el Hard Rock Hotel de Brother PTY donde se dieron a conocer los profesionales involucrados en este proyecto que aterriza en Panamá para continuar inspirando y motivando a jóvenes y no tan jóvenes creativos a tener las mejores ideas! Bienvenidos! Mas info: brotherpanama.com / panama@brotherad.com / 6362 - 0130 En la foto: Ellis Cano, German White y Demian Campos



ITA – Ristorante italiano Calle 53, con Eric del Valle - El Cangrejo – Panamá

Se inauguró un proyecto muy interesante titulado: Arte y Gastronomía. Cada primer sábado del mes ITA acoge a sus clientes no sólo con su buena cocina, sino también con exposiciones de arte, escultura, pintura, fotografía y artesanía.

El primer evento “Arte y Gastronomía” se llevó a cabo el 9 de mayo los espacios internos han acogido una exposición de pintura, valorizada por la presencia de los autores de los cuadros expuestos. Expusieron: Norberto Rojas (pintor ecléctico, de trazos frescos de color); Carlos Olive (sus pinturas representan la tierra, la felicidad, la humanidad); La Tigra (interesante pintora de Portobello que cuenta la historia de la cultura Congo en sus pinturas); Inocencio Batista Ortiz (el verde de la naturaleza es el color predominante en sus pinturas); Hungo (y sus naturalezas muertas).



Milo Lockett Una vida para el arte

El 2 de junio (Jerónimo Art Gallery) se inaugura la exposición de arte de Milo Lockett, artista plástico chaqueño, autodidacta, lejano a los estereotipos y cercano a la gente y al trato particular de su pincel sobre la tela. Comprometido socialmente, afirma que los artistas comunican a la gente mejor que otras personas y que por eso, por un mundo mejor necesitan comprometer y comprometerse y no “estar a mirar”.





AUGURI!
BUON ANNIVERSARIO
ITALIA

Gran variedad de pastelería dulce y salada

para eventos sociales y empresariales

Galletería para té.

Pastelería mignon

Delicatessen.

Producción Artesanal Gourmet

Materias primas frescas y de la mejor calidad.



Calle 59 Este y Av. Samuel Lewis, Edificio N.19 (Piruetas) Local N°4, Obarrio.
Teléfono 263-8007 / 263-4249 lattemielepty@gmail.com

“SEI TU LA MIA CITTÀ” Negramaro



@alessiomaxi
Produttore Musicale

Ciao amici della musica italiana vi presento “SEI TU LA MIA CITTÀ” dei Negramaro un gruppo di sei musicisti del Salento pop rock italiano che trae il nome dal Negroamaro, un vitigno della terra d'origine della band, in Puglia. Il loro primo album uscì nel 2003 intitolato “Sugar”, e dal 2004 entrano nella scena Italiana “mainstream”, Giuliano Sangiorgi, leader del gruppo, oltre ad essere tra le migliori voci attuali della scena Rock-Pop Italiana, compone tutti i brani della band inoltre autore e compositore per altri come per esempio Andrea Bocelli con “Le parole che non ti ho detto” nel 2004, possiamo anche ricordare la emotiva Rock-cover “Un Amore

sei tu la mia città
negramaro



così grande” inno dedicato alla sfortunata Nazionale di calcio del 2014. Quest'anno dopo 5 album, diverse raccolte e importanti partecipazioni a San Remo, Festivalbar e tuor in giro per l'Italia, finalmente urlano insieme: “Sei tu la mia città” così i Negramaro annunciano sul social l'arrivo del primo singolo anteprima dall'album in uscita il prossimo autunno. La canzone, scritta da Giuliano Sangiorgi, nasce dai i viaggi della band tra New York, Nashville, Londra e Madrid, senza mai dimenticare la loro Puglia, un bel brano energico rock pop! potete comprarlo su iTunes o ascoltarlo facendo scan con il tuo smartphone all'immagine accanto buon ascolto!

Quest'anno dopo 5 album, diverse raccolte e importanti partecipazioni a San Remo, Festivalbar e tuor in giro per l'Italia, finalmente urlano insieme: “Sei tu la mia città” così i Negramaro annunciano sul social l'arrivo del primo singolo anteprima dall'album in uscita il prossimo autunno. La canzone, scritta da Giuliano Sangiorgi, nasce dai i viaggi della band tra New York, Nashville, Londra e Madrid, senza mai dimenticare la loro Puglia, un bel brano energico rock pop! potete comprarlo su iTunes o ascoltarlo facendo scan con il tuo smartphone all'immagine accanto buon ascolto!

Hola amigos de Pop-Rock italiano, ha giras por Italia, finalmente la música italiana compuesta todas las canciones de la banda ciudad”, para anunciar “Tu eres mi ciudad” de además de ser autor y la salida del nuevo Negramaro un grupo de compositor para otros álbum que se estrenará seis músicos de Salento como Andrea Bocelli el próximo otoño. La (provincia de la Puglia con “Le Parole che canción, escrita por región del sur de Italia) non ti ho detto”, en el Giuliano Sangiorgi, pop rock italiano que 2004, también podemos nacida de lo viajes de toma su nombre del recordar una versión la banda en Nueva York, Negroamaro, una vid Pop-Rock emocional de Nashville, Londres de la tierra de origen “Un amor tan grande” y Madrid, sin nunca de la banda. Su primer el himno dedicado a la olvidar su querida álbum salió en el 2003 selección “Azzurra” de Puglia, una pieza Pop-titulado “Sugar”, y en fútbol tan desafortunada rock enérgica ! puedes el 2004, entran a la gran en el 2014. adquirirla en iTunes o escúchala escaneando Giuliano Sangiorgi, Este año, después de 5 con tu Smarthpone líder del grupo, además discos, varias colecciones e la siguiente imagen de ser una de las importantes participaciones (QRcore) disfrútala ! mejores voces del actual en San Remo, Festivalbar y



**TUMBA MUERTO, LOS ÁNGELES, CALLE 63 OESTE,
CASA 3A, ENTRANDO POR RADIO MARÍA**

Tels: 260-4456 / 260-5753 Email: info@gatepanama.com

www.gatepanama.com  gatesapanama



Chiriquí

LA AVENTURA está aquí

TRES DÍAS Y DOS NOCHES

DESDE B/. 185^{80*}
Incluye pasaje aéreo ida y vuelta

VISTAS AS FRESCAS

Esta promoción cuenta con tarifas especiales y paquetes con actividades. Para mayor información visite www.atp.gob.pa o llame al hospedaje participante de su elección:

HOSPEDAJES PARTICIPANTES

Precio por persona, por dos noches, con boleto aéreo de ida y vuelta e impuestos incluidos*

Hospedaje Maria	B/. 185.80	7714148	Hotel Bambito Resort	B/. 235.80	7714265/4373
Hostal Llano Lindo	B/. 185.80	65140094	Hacienda Los Molinos Boutique Hotel	B/. 239.12	730-8313/66760653
Hostal Flor de Liz	B/. 193.80	7715842/64683559	Villa Marita	B/. 244.68	7202165/69822601
Hostal Volcan Lodge	B/. 195.80	7714709/69986565	Gran Hotel Nacional	B/. 245.80	7752222
Hostal Victoria Volcan Chiriquí	B/. 195.80	7715678	Riverside Inn	B/. 255.80	7201076/69828879
Hotel Don Tavo	B/. 198.48	7715144	Cielito Sur B&B Inn	B/. 255.80	7712038
Hotel Volcan Inn	B/. 203.10	7715013	Hotel Ciudad de David	B/. 260.30	7743333
Cabañas Las Huacas	B/. 205.80	66226198	Casa Grande Bambito Resort & Residences	B/. 265.80	7715126
Hostal Purple House (David)	B/. 205.80	7744059	Las Olas Beach Resort	B/. 265.80	7723000/62129238
Los Quetzales Ecolodge & Spa	B/. 208.80	7712182/2291 o 66712131	Seagull Cove Lodge	B/. 275.80	8510036
Hotel Boquete Tree Trek Mountain Resort	B/. 209.40	7201635/8325918/65500300	Valle Escondido	B/. 293.30	7202454/7202036
Hotel Boca Brava	B/. 210.30	8510017/69292996	Hotel Bocas del Mar	B/. 309.12	63958757
Cabañas Dr. Esquivel	B/. 210.80	7714770	Hotel Panamonte	B/. 367.80	7201327/7201324/66773291
Las Orquideas B & B	B/. 210.80	7712687/64646688	Cala Mia Resort	B/. 403.33	8510025/69726957
Hotel Dos Rios	B/. 227.30	7715555			

 **Autoridad de Turismo de Panamá**

 **@atppanama**

* La contratación de estos paquetes se realiza directamente con cada uno de los hospedajes participantes. Esta promoción es válida para reservas de dos noches o más. Precios mínimos por persona, basados en ocupación doble. Esta promoción solo aplica con los hospedajes participantes y Air Panama. Esta promoción está sujeta a disponibilidad en el momento de efectuar la reserva. Tarifas varían según hospedaje. Los paquetes que incluyen actividades en esta promoción deben reservarse a través del hotel titular del paquete promocional. Las reservaciones se realizan solamente a través de los hoteles participantes. No aplican otras promociones o descuentos. La promoción es válida desde el 16 DE ABRIL AL 31 DE OCTUBRE DE 2015 (según disponibilidad). Aplican restricciones.

La Vita è più bella in Bicicletta

intervista a Paola Carretero

Paola raccontaci come e quando nasce la tua passione per il ciclismo.

È un infinito piacere per me conversare e scrivere sul "Corriere di Panamá".

Il mio amore per l'Italia risale a quando ero molto piccola e, dopo avere studiato quasi 3 anni a Firenze (University of the Arts), mi piace definirmi una "Ragazza Panamense, di cuore Italiano".

La mia passione per il ciclismo un anno fa non era neppure lontanamente vicino a quello che è diventata oggi. La mia famiglia per tutta la vita si è dedicata al ciclismo, sia come Industria/Negozio, sia come pratica sportiva. Ha creato la marca RALI circa 30 anni fa.

L'anno scorso, quando ritornai da Firenze, mio papà mi domandò se volevo occuparmi della Pubblicità e Marketing del negozio; io, senza conoscere molto il mondo del ciclismo, accettai. Lo feci per l'amore che mio papà prova verso la bicicletta e perché, andando a Firenze a studiare, vidi la sua stessa passione sul viso degli italiani quando parlavano del "Giro D'Italia".

La tua passione come si è trasformata nel tuo lavoro?

Come Direttrice del settore "Pubblicità e Marketing" di RALI Store, cominciai lavorando con le varie marche che vendiamo, a maggioranza italiane. Fu facile innamorarmi del lavoro, giornalmente parlo in italiano coi fornitori, vado alla ricerca di eventi, marche e alla fine della mia giornata più del 50%

delle informazioni mi provengono dall'Italia.

Dopo due settimane da quando iniziai a lavorare mi resi conto che per farlo bene, avrei dovuto viverlo! Allora, salita in bicicletta, non ne sono più scesa.

Un'esperienza che vuoi condividere coi lettori.

Il ciclismo è una medicina su ruote! È la migliore terapia che ho sperimentato; è una sensazione unica quella di pedalare la mattina, con la brezza che ti avvolge, osservando paesaggi bellissimi.

Cosa diresti a chi pensa che la bicicletta è solo per "professionisti"?

Per rispondere a questo credo che non ci sia migliore esempio di vita, che la mia stessa!

La mia meta più grande è far comprendere a tutte che la nostra attività non ha niente a che vedere con le corse, né con le competenze professionali; la filosofia di RALI Store è semplicemente far comprendere che più che un negozio, siamo una famiglia che desidera aiutarti, consigliarti ed accompagnarti mentre pedali per una migliore immagine di te.

La "bicicletta a Panama"

Vi è un calendario standard per pedalare tutto l'anno in sicurezza e con il permesso dell'Autorità di Transito e del Municipio.

Tutte le settimane da lunedì al venerdì (5:00am - 8:00am) è possibile percorrere un "Ciclo Carril"

nel Tratto Marittimo della Cinta Costera 3, con una corsia riservata di andata ed una di ritorno solo per le biciclette.

Tutti i sabati RALI Store organizza un Ride, dove offre tutto assolutamente



gratis!

Le domeniche la Ciclo via parte da Panamá Viejo fino allo Stadio Maracanà.

Tutti i mesi si organizza un RIDE speciale; il nostro evento più importante dell'anno è "GRAN FONDO OCEANO A OCEANO".

Come dico sempre, "La Vita è più bella in Bicicletta".

La Vida es más bella en Bicicleta

Paola cuéntanos cómo y cuándo nace tu pasión por el ciclismo.

Es un gusto para mi conversar y expresarme en el Corriere di Panama.

Mi amor por Italia viene desde muy chica y después de estudiar casi 3 años en Florence University of the Arts, me gusta decir que soy una "Ragazza Panamense, di cuore Italiano".

Mi pasión por el ciclismo hace un año, no era ni cercana a lo que es hoy día.

Mi familia toda la vida se ha dedicado al ciclismo, como Industria/Negocio y también como práctica deportiva. Crearon la marca RALI hace ya unos 30 años.

El año pasado regresé de Firenze y mi papá me preguntó si quería encargarme de la Publicidad y Mercadeo de la tienda, yo, sin conocer mucho el mundo del ciclismo, acepté... lo hice por el amor que mi papá le tiene a la bicicleta y porque al irme a Firenze a estudiar, vi su misma pasión en la cara de los italianos hablando del Giro D'Italia.

Cuéntanos como tu pasión se convierte en tu trabajo. Como Directora de Publi-

cidad y Mercadeo de RALI Store, comencé trabajando con las distintas marcas que vendemos, la mayoría italianas. Fué fácil enamorarme del trabajo, diariamente hablo en italiano con los proveedores, investigo eventos, marcas, al final del día, más del 50% de esa información proviene de Italia.

Después de dos semanas de iniciar a trabajar me di cuenta que para hacerlo bien debía vivirlo! Empecé a montar bicicleta de ruta y hasta hoy no me he bajado.

Cuéntanos una experiencia que quieras compartir con los lectores.

El ciclismo es una medicina sobre ruedas! Es la mejor terapia que he experimentado, no existe un sentimiento parecido al de pedalear en la mañana, con la brisa abrazándote, y viendo paisajes espectaculares.

Que les puedes decir a los que piensan que la bicicleta es solo para "profesionales"?

Para responder a esto creo que no hay mejor ejemplo de vida que el mío!

Mi meta más grande es que todas las personas entiendan que nuestras actividades, no tienen nada que ver con carreras, ni competencias profesionales, la filosofía de RALI Store, es simplemente dar a entender que más que una tienda, somos una familia que desea ayudarte, asesorarte y acompañarte mientras pedaleas por una mejor ver-

sión de ti.

La "bicicleta en Panamá"

Hoy en día existe un calendario standard para pedalear todo el año, de forma segura y autorizado por la Autoridad de Tránsito y el Municipio.

Todas las semanas de Lunes a Viernes, en un horario de 5:00am a 8:00am, existe un CICLO CARRIL, en el Tramo Marítimo de la Cinta Costera 3, donde se cierra un carril de ida y otro de regreso, creando un espacio exclusivo para bicicletas.

Todos los sábados RALI Store organiza un Ride donde brindamos absolutamente todo gratis!

Los DOMINGOS son de Ciclo Via, desde Panamá Viejo hasta el Estadio Maracanà.

Todos los meses hay un RIDE especial y nuestro evento más grande del año: GRAN FONDO OCEANO A OCEANO.

Como siempre digo, "La Vita è più bella in Bicicletta"

Facebook e Instagram @RALI_STORE
clubralipa@gmail.com
paola@skybusinesspanama.com

Tienda:
223-8054/305-9400
Avenida Balboa, Edificio Sky Business Center, Panamá.

F1 - GP MONTECARLO

per Salvo Sardina

Lewis Hamilton domina il Gran Premio di Monaco 2015, ma un'incredibile leggerezza del muretto box della Mercedes regala la prima posizione al compagno di squadra Rosberg. Tutto accade dal giro 62 con Max Verstappen che, preso dalla foga per la rimonta, decolla sulla monoposto di Romain Grosjean finendo a grande velocità sulle barriere della curva Saint Devote, entra in pista la Safety Car e Lewis Hamilton riceve dai box l'ordine di rientrare per un ulteriore cambio non necessario con un treno

gomme Supersoft, ma il suo staff calcola male i tempi e quando esce dai box si trova superato dal compagno Rosberg che vince il GP e dal ferrarista Sebastian Vettel che non riesce più a superare chiudendo così al terzo posto con molta

amarezza. Nico Rosberg si aggiudica così per il terzo anno consecutivo una gara di casa che certamente farà discutere a lungo e che rischierà di far saltare tutti gli equilibri "politici" nello spogliatoio della casa di Stoccarda.



Lewis Hamilton de la remontada, par- domina el gran te sobre el monopo- Premio de Mó- di Romain Grosjean y cuando sale del box naco 2015, pero un terminando a gran error de cálculos de velocidad sobre las del compañero Ros- la Mercedes regala la barreras de la curva bertg que gana el GP primera posición a su Saint Devote, entra en y del ferrarista Sebas- compañero de equipo pista el Safety Car y tian Vettel que no lo- Rosberg. Todo sucede Lewis Hamilton reci- gra superar, cerrando a partir del giro 62 be del box la orden de asi en el tercer puesto con Max Verstappen entrar para un cambio con mucha amargura. que, por la emoción de llantas Supersoft no Nico Rosberg se adju- dica asi por tercer año consecutivo una ca- rrera en casa que cier- tamente dará mucho que hablar y que pon- drá en riesgo de hacer saltar todos los equi- librios "políticos" en el interior de la casa de Stoccarda.





La Vita è più Bella in Bicicletta

LAS MARCAS ITALIANAS MÁS PRESTIGIOSAS DEL CICLISMO

RALI
S T O R E

PINARELLO

SH+

GIRO

SDI

CIPOLLINI

CARRERA
BICICLETTE

Bianchi
Passione Celeste

DE ROSA

RALI Store, Sky Business Center - Avenida Balboa - Tel. 223-8054

Le 10 cose più belle da vedere a Venezia

Prof. Roberta Salerno

Venezia è una città unica al mondo, un museo all'aria aperta! Non c'è cosa migliore che perdersi a Venezia, vagando senza alcuna meta per le sue calli e i suoi campi, magari andando nella direzione opposta a quella scelta dalla massa di turisti.

PIAZZA SAN MARCO: Racchiusa fra le Procuratie Vecchie e Nuove presenta uno sviluppo architettonico di rara suggestione. Sotto questi archi celebri botteghe, negozi (interessante il Negozio Olivetti progettato dall'architetto veneziano Carlo Scarpa) e caffè come gli storici Caffè Quadri-Caffè Florian.

BASILICA di SAN MARCO: Superbo esempio di stile romanico-bizantino, costruita per custodire il corpo dell'evangelista Marco. Preziosi mosaici decorano la facciata; l'interno, a croce greca, è ricco di dipinti e sculture.

CAMPANILE di SAN MARCO: per godere di una vista memorabile dell'intera città dall'alto. Una valida alternativa è il campanile della basilica di San Giorgio Maggiore (progettata da Andrea Palladio); da qui la vista spazia sull'intera Laguna di Venezia e le sue splendide isole!



PALAZZO DUCALE: L'importanza politica del Palazzo, che ha accolto i Dogi della storia della Repubblica di Venezia, fu sottolineata anche da Napoleone che, nel 1797, lo rese il centro della sua amministrazione, dopo aver conquistato la città.

CANAL GRANDE: Per ammirare i palazzi storici più belli, fate un tour sul Canal Grande che attraversa

Venezia per ben 4 km. La prima domenica di settembre ha luogo la **REGATA STORICA**.

GHETTO Veneziano: nel Sestiere di Cannaregio diviso in tre settori contigui: Novo, Vecchio e Novissimo e considerato uno dei più integri rimasti; è una piccola "isola" collegata da due soli ponti e caratteristiche sono le sue case-torri.

SCUOLE GRANDI: Le Scuole, sorte nel Medio Evo, erano confraternite laiche, sotto il patrocinio di un Santo Protettore, sostenute dai cittadini. **La SCUOLA GRANDE di SAN ROCCO**, interamente decorata da Tintoretto, è una delle meraviglie da visitare.

Tra i numerosissimi **MUSEI: le GALLERIE dell'ACCADEMIA** con la

migliore collezione di arte veneziana e veneta, dal XIV al XVIII secolo; vi sono opere di Giorgione, Bellini, Carpaccio, Veronese, Tintoretto e Tiziano.

MUSEO PEGGY GUGGENHEIM: con la prestigiosa raccolta italiana dedicata all'arte europea ed americana della prima metà del '900, concapolavori di Pollock, De Chirico, Picasso, Kandinskij e Duchamp.

I PONTI DI VENEZIA: Sono ben 354! Il Ponte di Rialto, costruito per accedere al quartiere dei commerci; il mercato di Rialto è, ancora oggi, il cuore degli affari della zona più antica e attiva della città. Il celeberrimo Ponte dei Sospiri che racconta lo scontro dei condannati, condotti nelle vicine carceri, nel guardare la città per l'ultima volta. Il più recente Ponte della Costituzione, progettato dall'architetto Santiago Calatrava nel 2008.

MURANO, BURANO, TORCELLO - Facilmente raggiungibili con i vaporetti di linea; a Murano visitate una delle antiche fabbriche del vetro (Venini, Barovier&Toso, Moretti) e il Museo del Vetro. Burano, celebre per la produzione artigianale di merletti e le coloratissime case. Torcello, sede dei primi insediamenti urbani in laguna.

BIENNALE di VENEZIA: tra gli eventi in corso (fino al 22.11.2015) è imperdibile la 56ma Esposizione Internazionale d'Arte dal titolo All The World's Futures, diretta da Okwui Enwezor, ai Giardini della Biennale e all'Arsenale, luoghi di grande fascino e interesse storico.

Las 10 cosas más bellas que ver en Venecia

Venecia es una ciudad única en el mundo, un museo al aire libre! No hay nada mejor que perderse en Venecia, vagando sin objetivo por sus calles estrechas y sus campos, tal vez andando en la dirección opuesta a la elegida por la masa de turistas.

PIAZZA SAN MARCO: Entre la Antigua y la Nueva Procuratoria presenta un desarrollo arquitectónico de rara belleza. Bajo estos arcos, talleres famosos, tiendas (interesante la sala de exhibición de Olivetti diseñada por el arquitecto veneciano Carlo Scarpa) y los cafés como el histórico QuadriCaffè Caffè Florian.

BASILICA DE SAN MARCO: Magnífico ejemplo de estilo románico-bizantino, construido para albergar el cuerpo de Marcos el Evangelista. Preciosos mosaicos decoran la fachada; el interior a forma de cruz griega, está lleno de pinturas y esculturas.

CAMPANARIO DE SAN MARCO: para disfrutar de una vista inolvidable de toda la ciudad desde lo alto. Una buena alternativa es el campanario de la iglesia de San Giorgio Maggiore (diseñado por Andrea Palladio): desde aquí la vista se extiende por toda la laguna de Venecia y sus hermosas islas!

PALACIO DUCAL: La importancia política del Palacio, que fue sede de los "Doges" (suprema magistratura) de

la historia de la República de Venecia, también fue usado por Napoleón quien, en 1797, lo hace centro de su administración, después de conquistar la ciudad.

GRAN CANAL: Para admirar los más bellos palacios históricos, hacer un recorrido por el Gran Canal que recorre Venecia por más de 4 kilómetros. El primer domingo de septiembre se lleva a cabo de lugar la Regata Histórica.

GHETTO VENEZIANO: en el barrio de Cannaregio dividido en tres sectores contiguos: Nuevo, Antiguo y Nuevísimo y considerado uno de los mejor conservados junto a una pequeña "isla" conectada solo por dos puentes con la particularidad de sus casas-torres.

ESCUELA GRANDE: Las Escuelas, surgieron en la Edad Media, eran confraternidades laicas, bajo el patrocinio de un Santo Protector, con el apoyo de los ciudadanos. La Escuela Grande di San Rocco, totalmente decorado por Tintoretto, es una de las maravillas para visitar.

Entre los numerosos **MUSEOS: Las GALERÍAS de la ACADEMIA** con la mejor colección de arte veneciano y el veneto, desde el siglo XIV al XVIII; donde hay obras de Giorgione, Bellini, Carpaccio, Veronese, Tintoretto e Tiziano.

MUSEO PEGGY GUGGENHEIM: con la prestigio-

sa colección italiana dedicada al arte europeo y americano de la primera mitad del '900, con grandes trabajos de Pollock, De Chirico, Picasso, Kandinsky y Duchamp.

LOS PUENTES DE VENEZIA: Son 354! El puente de Rialto, construido para acceder al distrito del comercio; al mercado del Rialto es, aún hoy, el corazón de los negocios de la zona más antigua y más activa de la ciudad. El famoso Puente de los Suspiros, que narra la desesperación de los condenados, llevados a las cárceles cercanas por última vez. El más reciente Puente de la Constitución, diseñado por el arquitecto Santiago Calatrava en el 2008.

MURANO, BURANO y TORCELLO - Fácilmente accesible en vaporeto de línea; en Murano visitar uno de los más antiguos fabricantes de vidrio (Venini, Barovier & Toso, Moretti) y el Museo del Vidrio. Burano, famosa por sus encajes hechos a mano y casas de colores. Torcello, el sitio de los primeros asentamientos urbanos en la laguna.

BIENAL DE VENEZIA: entre los eventos actuales (hasta 11/22/2015) ha perdido la 56ª Exposición Internacional de Arte titulada All The World's Futures, dirigida por Okwui Enwezor; en los Jardines de la Bienal y a Arsenale, lugares fascinantes y de interés histórico.

VEN Y DISFRUTA DE LA AUTÉNTICA Y TRADICIONAL COMIDA ITALIANA

El Restaurante y Pizzeria NAPOLI se ha comprometido a brindar lo mejor en el servicio de alimentos y bebidas, reuniendo deliciosos momentos, compartiendo sabrosos encuentros y deleitando al paladar en cada celebración. Somos una empresa familiar orgullosa de trabajar hacia el futuro de Panamá.

NAPOLI
RISTORANTE & PIZZERIA
Número 1 en Panamá

Calle 57, Urbanización Obarrio | Teléfono: 263-8800 | www.napoliobarrio.com



BENEFICI A PANAMÁ PER I PENSIONATI STRANIERI

FT International Law Firm
Abogada Mélida Vega

Lo straniero pensionato che desidera risiedere nella Repubblica di Panamá, ha la possibilità di richiedere al Servizio Nazionale di Migrazione un "Trámite" per ottenere un permesso come "Residente Permanente" denominato "JUBILADO Y PENSIONADO". Potranno richiedere questo permesso gli stranieri che ricevono una pensione da parte di un governo straniero, o di un organismo internazionale o di un'impresa privata e che entrano nel territorio nazionale per stabilirvisi con sufficienti mezzi economici per pagare tutte le loro spese di sussistenza e quelle delle persone a loro carico. Il reddito o la pensione non potrà essere inferiore a Mille Dollari (USD 1.000,00) mensili e deve essere vitalizio; al tempo stesso esiste un'eccezione che permette allo straniero "Jubilado o Pensionado" di acquistare un immobile nella Repubblica di Panamá per un valore minimo di Centomila Dollari (USD 100.000,00) e versare mensilmente un piano pensionistico di almeno Settecentocinquanta Dollari (USD 750,00).

Un'altra forma per richiedere questo tipo di residenza è che i coniugi possono optare per pagare una somma di Mille Dollari (USD 1.000,00), sommando la pensione di entrambi.

È da notare che in merito alla richiesta del "Trámite" di Residente Permanente come "Jubilado o Pensionado", a differenza di altri paesi dove si stabilisce un'età minima per potere optare per questo permesso, Panamá non prevede come requisito essenziale un'età del richiedente, basta essere in possesso dei requisiti richiesti dalla legge migra-

toria, per poter sollecitare il tramite come "Jubilado o Pensionado".

Attualmente Panamá rappresenta un luogo di particolare interesse per molti stranieri che desiderano ritirarsi o per i pensionati che stanno cercando un posto dove risiedere. Per questo la Repubblica di Panamá, grazie alle sue attrazioni turistiche, la sua solida economia, il suo sistema democratico, i suoi molteplici centri commerciali e la vasta gamma di benefici offerti ai pensionati, è diventata un posto ideale per il riposo.

Tra i benefici che concede questo tramite migratorio possiamo menzionare:

1. una categoria migratoria come residente permanente, con la possibilità di avere un documento di identità che ha gli stessi benefici della "cédula" panamense;
2. esonero dall'imposta di importazione per l'invio di beni personali;
3. esonero dall'imposta sull'automobile (il pensionato, che vive di rendita o di pensione, avrà diritto ad importare un'automobile da qualunque parte del mondo ogni 2 anni, senza obbligo di pagare l'imposta di importazione);
4. nessun pagamento di Diritti Migratori per la richiesta del visto.

Esistono, inoltre, leggi che riconoscono benefici ai pensionati come la Legge del 6 Giugno 1987 e successive modifiche. Tra questi benefici possiamo menzionare:

1. sconto 50% nelle attività di ricreazione e divertimento (come cinema, teatri, sport

ed altri spettacoli pubblici);

2. sconto 30% sulle tariffe del trasporto pubblico (autobus, nave, treno); sconto 25% su biglietti aerei;
3. sconto sui prezzi regolari di hotel, motel e pensioni,
 - Il 50% dal lunedì al giovedì.
 - Il 30% dal venerdì alla domenica.
4. sconto 25% sul prezzo del cibo consumato personalmente, sempre che non sia una "fonda";
5. sconto 15% nei fast food;
6. sconto 5% sulle fatture degli ospedali (lo sconto si applica se non si è in possesso dell'assicurazione sociale);
7. sconto 10% sulle medicine;
8. sconto 20% sulle visite mediche, 15% per visite odontologiche e 15% per visite optometriche;
9. sconto 20% su servizi professionali e tecnici;
10. esenzione dal pagamento del FECI nelle operazioni per prestiti personali e commerciali;
11. sconto 1% sui tassi di interesse per prestiti ipotecari su abitazione per uso proprio;
12. sconto 25% sul consumo mensile di energia elettrica; su servizi di telefonia, e su consumo di acqua;
13. sconto 50% dell'imposta o tasse aeroportuali.

Per potere ottenere questi benefici il Pensionato dovrà presentare il suo "Carné de Migración" da dove si evinca la sua categoria come Pensionato.

BENEFICIOS PARA LOS JUBILADOS O PENSIONADOS EXTRANJEROS EN PANAMÁ

El extranjero Jubilado o Pensionado que desee residir en la República de Panamá, tiene la opción de solicitar ante el Servicio Nacional de Migración un Trámite dentro de la categoría de Residente Permanente llamado JUBILADO Y PENSIONADO, podrán solicitar este permiso el extranjero que reciba una Jubilación o Pensión por parte de Gobierno extranjero, Organismo Internacional o Empresa Privada, que ingresen al territorio nacional para radicarse en él y cuenta con suficientes medios económicos para sufragar todos sus gastos de subsistencia y los de su dependientes en el país. La renta o pensión mensual no podrá ser inferior a Mil Dólares Americanos (USD. 1000.00) y debe estar concedida en forma vitalicia de igual manera existe una excepción que permite al extranjero Jubilado o Pensionado a adquirir un inmueble en La República de Panamá por un valor a partir de Cien Mil Dólares Americanos (USD. 100,000.00) y pagar mensualmente un plan de jubilación de al menos Setecientos Cincuenta Dólares Americanos (USD. 750.00).

Otra forma de poder solicitar este tipo de residencia es que los cónyuges podrán optar por acreditar la suma de Mil Dólares Americanos (USD. 1,000.00), con la suma de la pensión de ambos.

Una nota interesante con relación a la solicitud del Trámite de Residente Permanente como Jubilado o Pensionado, es que a diferencia de otros países donde se establece una edad mínima para poder optar por este permiso, Panamá no establece como requisito esencial la edad del solicitante, basta con reunir con los requisitos exigidos por la ley migratoria, para poder solicitar su trámite como Jubilado o Pensionado.

En la actualidad Panamá se ha convertido en un punto de interés para muchos extranjeros que desean retirarse o están Jubilados y están buscando un lugar para residir. Por lo que la República de Panamá debido a sus atractivos turísticos, su economía sólida, su sistema Democrático, sus múltiples centros comerciales y sin duda alguna la gama de beneficios que ofrece a los Jubilados, han hecho de la República de Panamá, un sitio ideal para el descanso. Entre los beneficios que otorga este trámite migratorio podemos mencionar:

1. Una categoría migratoria como residente permanente, con opción a tener un documento de Identidad, que tiene los mismos efectos como una cédula Panameña;
2. Exoneración de impuesto de importación por el envío de bienes personales;
3. Exoneración de impuesto de autos (El jubilado, rentista o pensionado, tendrá derecho a importar un (1) auto de cualquier parte del mundo cada 2 años, sin obligación de apagar el impuesto de importación);
4. No pago de Derechos Migratorios por solicitud de Visa.

En este sentido existen además leyes que benefician a los jubilados y pensionados como lo es la Ley 6 de Junio de 1987 y sus modificaciones entre los beneficios de esta ley podemos mencionar los siguientes:

1. Descuento del 50% en las actividades de recreación y entretenimiento, tales como cines, teatros, deportes y demás espectáculos públicos;
2. Descuento del 30% en tarifa de transporte público autobús, barco y tren; y Descuento del 25% en pasajes aéreos;

3. Descuento en los precios regulares de hoteles, moteles y pensiones,
 - El 50% si es de lunes a jueves
 - El 30% si es de viernes a domingo
4. Descuento del 25% del valor del consumo individual de comida, siempre y cuando el lugar elegido para ingerir no sea una fonda;
5. Descuento del 15% en restaurante de comida rápida;
6. Descuento del 5% en las facturas de hospital (Se aplica si no hay seguro);
7. Descuento del 10% de descuento en medicamentos;
8. Descuento del 20% en las consultas médicas, 15% en las de odontología y 15% en las de optometría;
9. Descuento del 20% en servicios profesionales y técnicos;
10. Exentos del pago del FECI en las transacciones de préstamos personales y comerciales;
11. Descuento del 1% en las tasas de interés en los préstamos hipotecarios de vivienda para uso propio;
12. Descuento del 25% del consumo mensual de energía eléctrica; por servicio de telefonía, por consumo de agua
13. Descuento del 50% del impuesto o tasa de aeropuertos.

Para poder solicitar estos beneficios el Jubilado o Pensionado deberá presentar su Carné de Migración donde aparezca su categoría como Jubilado.



Mensajería, Cobros, Entregas de Revistas, Facturas, Estados de Cuenta, Valijas, Invitaciones, Pagos en General, Carga Liviana, Outsourcing, Compras, Acarreos y Demás...

Le brindamos el mejor servicio.



“EL SUEÑO DENTRO UNA VALIGIA”

Storia di nuovi immigrati dalla penisola all'istmo

Se penso all'incrociarsi di esperienze, viaggi e coincidenze che mi hanno fatto arrivare fino a Panamá, mi pare di essere in un film.

Mi chiamo Giulia Settomini, ho 27 anni e vengo da Monfalcone, piccolo paese in provincia di Gorizia, Friuli Venezia Giulia. Sono nata in una famiglia di artisti, i miei genitori, Marisa e Fulvio, gestiscono una scuola di danze standard e latino americane, perciò già a tre anni muovevo i primi passi sulle piste da ballo.

Da subito amai la danza e a 7 anni iniziai a gareggiare, senza mai lasciare gli studi. Dopo 15 anni di competizione ed una volta entrata a far parte delle prime 50 coppie al mondo per le danze latino americane, iniziai a sentire la necessità di un cambio drastico; per questo, ottenuta la laurea al Dams dell'Università di Udine decisi di spostarmi a Londra per approfondire la mia esperienza in ambito coreografico con un Master in Coreografia al Laban, seguito da un secondo Master in Arts Administration and Cultural Policy alla Goldsmiths University.

E poi? Cosa aspettarsi dopo anni di competizioni e un percorso di studi piuttosto vario, ma poco orientato ad

una carriera sicura? Mi sentivo disorientata, piena di dubbi, di insicurezze e mi chiedevo perché stavo facendo tutto ciò. Ma come per magia, ricevetti un email dal direttore artistico dello show “Dancing With The Stars” a Panamá, il quale aveva visto per caso un mio annuncio ed



era rimasto impressionato dai miei video e dal mio curriculum. Mi offriva la posizione di assistente coreografa a Panamá per l'edizione dello show. Dopo qualche mese e numerosi meetings su skype mi ritrovai su un aereo verso Panamá, pronta per una nuova avventura.

Durante il mio primo anno ho lavorato come assistente coreografa, ho imparato ad arrangiarmi con lo spagnolo e ho avuto la possibilità di familiarizzare con un ambiente completamente diverso da quello a cui ero abituata, la-

vorando per una grande produzione televisiva.

Il secondo anno mi è stata offerta la posizione di direttore delle coreografie, che ho accettato con entusiasmo. Ho lavorato quest'anno (da ottobre a marzo) per preparare lo show, che va in onda ogni martedì alle 8 p.m. dal vivo su TVN. Lo show terminerà a metà giugno dopo di che ritornerò in Europa per qualche mese. Lo show sta andando davvero a gonfie vele, il lavoro di coreografa insieme al mio caro amico Nuno Sabroso è ogni giorno diverso ed eccitante, e mi sento orgogliosa di come il team di ballerini, stelle e produzione, mi abbia accolto a braccia aperte.

È dura stare lontano dalla famiglia, dagli amici e dal cibo italiano, ma sono davvero soddisfatta e piena di entusiasmo per questa nuova vita di viaggi e magia. Panamá mi ha dato tanto! Probabilmente sarò di ritorno per la prossima edizione, sebbene lo show non sia ancora confermato.

Grazie Panamá per avermi offerto questa splendida opportunità.

Giulia Settomini

Si pienso en el entrelazado de experiencias, viajes y coincidencias que me hicieron llegar hasta Panamá, me parece estar en una película.

Mi nombre es Giulia Settomini, tengo 27 años y provengo de Monfalcone, un pequeño pueblo en la provincia de Gorizia, Friuli Venezia Giulia. Nací en una familia de artistas, mis padres, Marisa y Fulvio, dirigen una escuela de danzas standard y latino americanas, por lo que a los tres años daba mis primeros pasos en la pista de baile.

Me encantaba bailar a los siete años empecé a competir, sin abandonar los estudios. Después de 15 años de competencias y con una vez dentro de las primeras 50 mejores parejas del mundo de la danza latinoamericana, empecé a sentir la necesidad de un cambio drástico; obtuve la licenciatura en DAMS en la Universidad de Udine y decido mudarme a Londres para continuar con mi experiencia en la coreografía realizando una maestría en Coreografía en Laban, seguida de una segunda maestría en Artes Administración y Políticas Culturales de la Universidad de Goldsmiths.

¿Entonces? ¿Qué esperar después de años de competencias y un camino de estudios muy variados, pero poco orientado a una carrera segura? Me sentía desorientada, llena de dudas, inseguridades y me pregunté por qué estaba haciendo todo esto. Pero como por arte de magia, recibí un mail del



director artístico del show “Dancing With The Stars” en Panamá, él había visto de casualidad un anuncio mio y había quedado impresionado con mis videos y mi curriculum. Me ofreció el cargo de asistente coreografica en Panamá para la edición del show. Después de unos meses y varias reuniones por Skype, me encontré en un avión volando a Panamá, lista para una nueva aventura.

Durante mi primer año trabajé como asistente coreo-

gráfica, he aprendido algo del español y tuve la oportunidad de familiarizarme con un ambiente completamente diferente a lo que estaba acostumbrada, trabajando para una gran producción televisiva.

El segundo año me ofrecieron el puesto de director de coreografía, que acepté con entusiasmo. He trabajado este año (octubre-marzo) para preparar el show, que se transmite los martes a las 8 pm en vivo por TVN. El espectáculo finalizará a mediados de junio después de lo cual volveré a Europa por unos meses. El espectáculo va realmente muy bien, el trabajo de coreógrafa con mi querido amigo Nuno Sabroso es cada día diferente y emocionante, me siento orgullosa de cómo el grupo de bailarines, estrellas y la producción, me han recibido con los brazos abiertos.

Es difícil estar lejos de la familia, los amigos y la comida italiana, pero estoy muy feliz y llena de entusiasmo por esta nueva vida de viajes y magia. Panamá me dio tanto! Probablemente voy a estar de vuelta el próximo año, aunque el espectáculo aún no está confirmado.

**PIZZA
&
PASTA**
ITALIANA 100%



CLAYTON

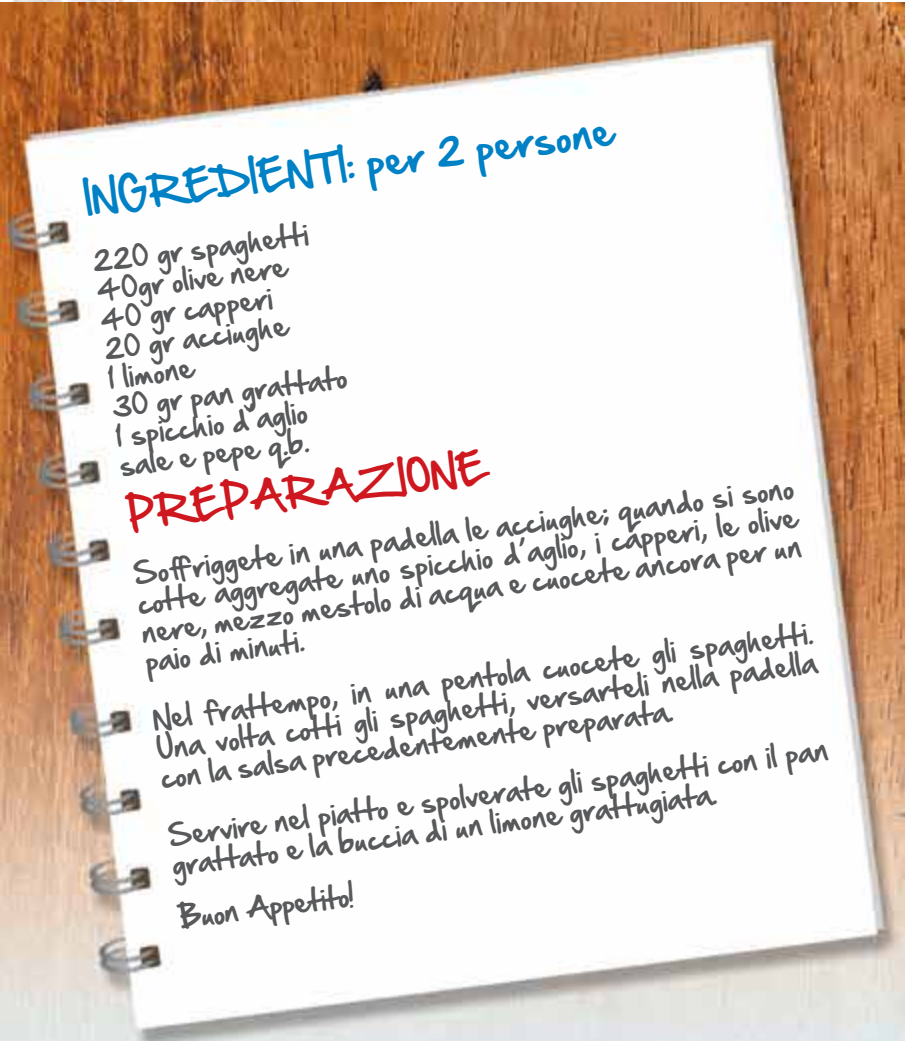


CALLE CARR, 3 TEL. 209.56.19 - LUNES CERRADO

Carlo Luzzani



Spaghetti alla Mediterranea



Spaghetti a la Mediterránea

Ingredientes: para 2 personas

220 gr spaghetti
40gr aceitunas negras
40 gr alcaparras
20 gr anchoas
1 limón
30 gr pan molido
1 diente de ajo
sal y pimienta q.b.

Preparación

Sofreír en una sartén las anchoas; cuando se cocinaron agregar el diente de ajo, las alcaparras, las aceitunas negras, medio cucharón de

agua y seguir cociendo por unos minutos.

Mientras, en una olla cocinar los spaghetti. Una vez cocidos, verter la pasta en la sartén con la salsa anteriormente preparada.

Servir en el plato y esparzan los spaghetti con el pan molido y la cáscara de un limón rallada.

¡Buen Apetito!

RITENZIONE IDRICA E GAMBE GONFIE

Rosa LA SPISA
MEDICAL&BEAUTYFARM
rosa.italianbeauty@gmail.com

La ritenzione idrica è un accumulo di liquidi che ristagna tra una cellula e l'altra nelle zone ricche di tessuto adiposo. Le cause possono essere ormonali o conseguenza di uno scorretto stile di vita. La ritenzione può colpire il volto con gonfiori agli occhi soprattutto al mattino, le braccia, l'addome e prevalentemente le gambe con gonfiori alle caviglie e ai piedi.

Per aiutare a combattere la ritenzione è necessario ridurre l'uso del sale, bere almeno otto bicchieri di acqua al giorno, assumere elementi drenanti (succo di mirtillo, ananas, te verde, succo di pompelmo, tisane a base di betulla e tarassaco).

È altresì importante consumare molta frutta e verdura ricca di potassio come banane, uva, pera, melone, mirtilli, patate, fagioli, pomodori,

lattuga perché aiutano l'eliminazione del sodio in eccesso. Si può intervenire anche con trattamenti estetici che vanno a stimolare il sistema linfatico e circolatorio.

Davanti ad un problema serio di ritenzione idrica si può intervenire con farmaci diuretici, ma in questi casi è sempre consigliata la consulenza di un medico che ne valuterà la gravità.

RETENCIÓN HIDRICA Y PIERNAS HINCHADAS

La retención de agua es una acumulación de líquido que se estanca entre una célula y otra en las zonas ricas en tejido adiposo. Las posibles causas son: hormonales o resultado de un estilo de vida inadecuado. La retención puede llegar a la cara con hinchazón en los ojos, especialmente en la mañana, los brazos, el abdomen y las piernas, principalmente

te con los tobillos y los pies.

Para ayudar a combatir la retención es necesario reducir la sal, beber agua al día, tomar bebidas drenantes.

También es importante comer muchas fruta y verduras ricas en potasio como los plátanos, uvas, pera, melón, arándanos, patatas, tomates,

ya que ayudan a eliminar el exceso de sodio. También se puede intervenir con tratamientos estéticos que estimulan el sistema linfático y circulatorio.

Frente a un problema muy serio de retención de líquido se puede intervenir con diuréticos, pero en estos casos siempre es recomendable consultar a un médico que evaluará su gravedad.

AUTENTICA MOZZARELLA ITALIANA, HECHA EN PANAMA!

Parque Lefevre, Calle 86 Este, Edificio Vargas local 3442
Tel: 221-3986 Cel: 6107-3842 / 6203-2830 / 6290-9928
magicmilk@yahoo.com

Prodotto Artigianale
100% ITALIANO

Elegance is an attitude

Kate Winslet
Kate Winslet

LONGINES®



Conquest Classic