



Più me

M A G A Z I N E

CARLO CONTI

Re indiscusso dell'intrattenimento di casa Rai sarà nuovamente alla guida dello **Zecchino d'Oro!**

PERSONAGGIO DEL MESE
BOB DYLAN

REPORTAGE
-GENITORI: ATTENTI ALLO SHARENTING
-IN ITALIA TROPPI NEET

THE WINNER
GIULIA DRAGONI

SPECIALE MODA
UN LOOK MILLELUCI

ZONA FITNESS
IL RITMO DEL REGGAETON CI FA FELICI

CONSIGLI PER LA CASA
STILE HYGGE PER UNA CASA CALDA E ACCOGLIENTE

IL CAVOLO A MERENDA
LE RICETTE PER IL TUO NATALE

...E TANTO ALTRO ANCORA!



ANNO IX NUMERO 12
DICEMBRE 2023
COPIA OMAGGIO

2 002000 005557



PUPA SOSTIENE  EMERGENCY
E  UNHCR
The UN Refugee Agency

PUPA

M I L A N O

*Unboxing
happiness*



HQ

QUALITÉ SUISSE 

ANTIAGE & FIRMING

MASCHERE E TRATTAMENTI

PER CONTRASTARE
I SEGNI DEL TEMPO

MASCHERA ANTIRUGHE RISTRUTTURANTE



GEL EFFETTO LIFTING



TRATTAMENTO GLOBALE CONTORNO OCCHI



PRATICO FORMATO
MINIDOSE TRAVEL SIZE

LE UNICHE SUL MERCATO
MADE IN SUISSE 

Swiss Alps Water



SEGUICI



HQCOSMETIQUE

“La pace è come un bambino che sorride ogni volta che lo si guarda”.

-Toon Hermans-

L'ANNO CHE VERRÀ

Si avvicina il tempo del Natale e dell'anno che verrà. E quello che sta finendo ci ha fatto spesso respirare un'aria “pesante”. Un anno zeppo di avvenimenti con tanto di drammatiche guerre guerreggiate. Ma il periodo delle feste impone (magari senza retorica a buon mercato) un di più di “cuore” e pure di ragione perché si sa che in tempi “incerti” il rischio di spaventarsi e scagliarsi “arrabbiati” contro il caprio espiatorio di turno è una scorciatoia facile facile che assomiglia ad una soluzione ma che soluzione non è. Ed allora ci vuole empatia e occorre mettersi nei panni altrui provando a capirne le ragioni e prendendosi cura di chi ha più bisogno. Spesso il bisogno di una attenzione, di un gesto o di una parola in più. E proviamo a parlare col linguaggio dell'anima. Quello che dal “di dentro” di ognuno getta ponti all'infuori in cerca degli altri e di tutta la bellezza di cui che c'è bisogno. Quello della poesia che, come ha detto Charlie Chaplin: “...è una lettera d'amore indirizzata al mondo”.

Facciamolo! E intanto... tanti cari auguri a tutte e tutti!

Che sia l'amore

*Che sia l'amore tutto ciò che esiste
È ciò che sappiamo dell'amore;
E può bastare che il suo peso sia
Uguale al solco che lascia nel cuore.*

-Emily Dickinson-

*Dichiarazione
Ti voglio dire,
che ti voglio dire,
che ti voglio dire,
che voglio dirti,
che ti voglio dire,
che ti voglio.*

-Tibur Kibirov-

A te

*Straniero, se passando m'incontri
e desideri parlarmi,
perché non dovresti parlarmi?
E perché io non dovrei parlare a te?*

-Walt Whitman-

L'inno alla felicità

*Questa volta lasciate che sia felice,
non è successo nulla a nessuno,
non sono da nessuna parte,
succede solo che sono felice
fino all'ultimo profondo angolino
del cuore.*

*Camminando, dormendo o scrivendo,
che posso farci, sono felice.*

*Sono più sterminato dell'erba nelle
praterie,
sento la pelle come un albero raggrinzito,
e l'acqua sotto, gli uccelli in cima,
il mare come un anello intorno alla mia
vita,*

*fatta di pane e pietra la terra
l'aria canta come una chitarra.*

-Pablo Neruda-

Bambino

*Bambino, se trovi l'aquilone
della tua fantasia
legalo con l'intelligenza del cuore.
Vedrai sorgere giardini incantati
e tua madre diventerà una pianta*

che ti coprirà con le sue foglie.

*Fa delle tue mani due bianche colombe
che portino la pace ovunque
e l'ordine delle cose.*

*Ma prima di imparare a scrivere
guardati nell'acqua del sentimento.*

-Alda Merini-

Speranza

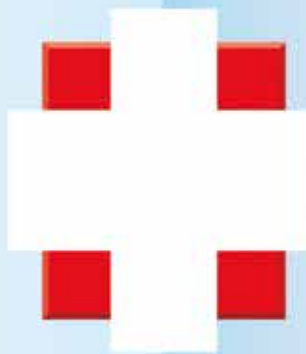
*Se io avessi una botteguccia
fatta di una sola stanza
vorrei mettermi a vendere
sai cosa? La speranza.*

“Speranza a buon mercato!”

*Per un soldo ne darei
ad un solo cliente
quanto basta per sei.*

*E alla povera gente
che non ha da campare
darei tutta la mia speranza
senza fargliela pagare.*

-Gianni Rodari-



DISINFETTANTE PER OGGETTI



DISINFETTANTE PER LE MANI



ELIMINANO FINO AL 99,9% VIRUS E BATTERI

RIPETERE L'APPLICAZIONE QUANDO SERVE.

Amuchina Gel Xgerm Disinfettante Mani è un presidio medico chirurgico. Reg. n. 19679. Amuchina Spray Disinfettante Ambienti Oggetti Tessuti è un presidio medico chirurgico. Reg. n. 20946. Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 22/03/2023.



BAGAGLIO A MANO E TASSE NASCOSTE

Una valigia di piccole dimensioni da poter riporre nelle cappelliere degli aerei, giusto per lo stretto necessario di due o tre giorni e via, la voglia di staccare con la quotidianità veniva appagata. Bastava cercare on line il volo più conveniente, le date, gli orari e il più era fatto.

Poi, piano piano, qualcosa è cominciato a cambiare e dietro il prezzo economico che invoglia, oggi si nascondono tanti piccoli costi extra da far lievitare la cifra complessiva e renderla poco conveniente. A tal punto che i viaggiatori aerei possono trovarsi spesso a pagare per gli extra più di quanto abbiano pagato per il biglietto. Si tratta del cosiddetto "drip-selling": un servizio, cioè, che si rivela molto più costoso di quanto inizialmente pubblicizzato.

Net VoucherCodes, la principale fonte indipendente del Regno Unito per codici voucher e offerte, ha scoperto che il 97% delle compagnie aeree europee ha almeno una tassa nascosta. Confrontare i co-

sti per i supplementi come il bagaglio a mano, i bagagli registrati fino a 20 kg, la selezione del posto, l'imbarco prioritario, l'assicurazione e il wifi a bordo, per scoprire quale compagnia aerea ha le spese nascoste più elevate è quasi impossibile. Il caso più evidente è il bagaglio a mano: vero ginepraro per chi vuole mettersi in viaggio, con regole differenti a seconda delle compagnie aeree e interpretazioni poco chiare. Qualcosa però comincia a muoversi: nell'ottobre scorso il Parlamento europeo ha approvato una risoluzione in cui si chiede alla Commissione Ue di dare piena attuazione alla sentenza della Corte di giustizia dell'Unione, secondo cui le compagnie aeree non dovrebbero

poter addebitare un supplemento per il bagaglio a mano. Il trolley, secondo la sentenza, "è un elemento indispensabile del viaggio aereo per i passeggeri e quindi non dovrebbe essere pagato a parte". Invece, non solo ogni compagnia fa come vuole, ma il prezzo del viaggio, compreso di bagaglio a mano, viene comunicato solo alla fine della procedura di acquisto rendendo così difficile per il viaggiatore comparare le tariffe e scegliere l'offerta migliore.

C'è solo da attendere che la risoluzione del Parlamento si trasformi presto in un atto di legge, in grado così di vincolare le compagnie aeree e tutelare i viaggiatori.

NOVITÀ

Labello®

L'IDRATAZIONE
ANCORA
PIÙ NATURALE



FORMULA
MIGLIORATA

Con **Burro di Karité & Oli Naturali**

Supporta la **barriera protettiva delle labbra** contro gli agenti esterni



NUOVO
PACKAGING

Nuovo stick riciclabile

Nuova confezione
100% carta riciclata e riciclabile



TUTTI GLI ANNI
LA STESSA STORIA
... E' RIMASTO
INCASTRATO IN
UN CAMINO

ANCORA NON
HA CAPITO CHE
DOVREBBE
CONSEGNARE I
REGALI PRIMA
DEL PRANZO
DI NATALE!



BOBINA MILLEUSI

QUALITÀ E
VANTAGGIO
PER LA
TUA CASA

Piùme

metodoatv.com



centralcarta.it



prodotto da



centralcarta
Tissue loving Group

Centralcarta s.r.l.
Via XXV Aprile, 9 -13 , Badia Pozzeveri | 55011 Altopascio, Lucca - Italia
Tel. +39 0583 278 045 | Fax. +39 0583 278 602 | info@centralcarta.it



RIDURRE CONSUMO DI ENERGIA TAGLIANDO GLI SPRECHI

**Quanto calore si disperde mediamente nella casa di ogni cittadino europeo?
Quanta energia se ne va perchè gli infissi sono datati, il tetto non isola e le caldaie
sono di vecchia generazione?**

Ridurre sostanzialmente le emissioni di gas a effetto serra e il consumo finale di energia nel settore edile dell'UE entro il 2030 e renderlo climaticamente neutro entro il 2050 è l'obiettivo dell'Europa.

Gli interventi e le tappe del cammino sono contenuti nella Direttiva per l'efficientamento energetico presentata alla Commissione europea nel 2021 e approvata a metà del 2023. Si prevede che gli edifici residenziali dovranno raggiungere una classe di prestazione energetica minima di tipo E entro il 2030 e D entro il 2033. Sono disposte, però, alcune eccezioni: potranno essere esonerati gli edifici di pregio artistico, quelli storici, quelli di culto, le seconde case e quelle con una superficie inferiore ai 50 metri quadrati.

Come intervenire? Sostituzione degli infissi, coibentazione, installazione di pompe di calore e di pannelli solari, installazione caldaie per combustibili rinnovabili (idrogeno o biometano), sono le principali azioni fondamentali per tagliare gli sprechi di energia negli immobili residenziali e in generale migliorarne la prestazione energetica.

Si stanno discutendo deroghe e dilazioni per tenere in considerazione le differenze tra i diversi Stati membri che presentano realtà abitative specifiche. Anche per questo il contenuto è ancora oggetto di discussioni, tentativi di mediazione e probabilmente lontano da quello che sarà definitivo, ed è probabile che le date slitteranno, ma la meta è definita e il cam-

mino sembra segnato. Anche perchè il risparmio energetico sarebbe notevole. Si calcola che i vecchi infissi sono responsabili di alte percentuali di dispersione di calore; con la caldaia a pompa di calore si stima ad esempio risparmi di gas attorno al 40%, in alcuni casi anche di più. Così come il cappotto potrebbe determinare un taglio del 30-40% sulle spese di riscaldamento in una casa a due piani.

Il sostegno economico europeo e un sistema di incentivi e bonus da parte dei singoli Stati Membri dovranno agevolare l'iter, ma dati alla mano, la casa green limita i consumi, rispetta l'ambiente e fa risparmiare i singoli.

RUBRICHE

- 14 Mondo Donna
- 16 News Italia
- 18 News Mondo
- 20 Good Mind
- 22 Salute & Benessere
- 25 Correva l'anno

REPORTAGE

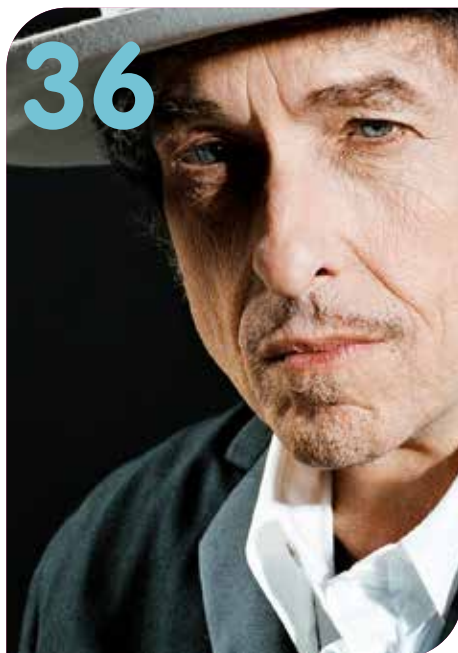
- 26 **GENITORI:
ATTENTI ALLO SHARENTING**
- 30 **IN ITALIA TROPPI NEET**

PERSONAGGIO DEL MESE

- 36 **BOB DYLAN**

RUBRICHE

- 43 Zona Beauty
- 44 Tutto intorno all'arte
- 46 Speciale Moda
- 50 Zona Fitness
- 52 Red carpet
- 54 Consigli per la casa
- 56 Io viaggio da sola
- 58 Le ricette di PiùMe
- 62 Garden Place
- 64 Matrix



Più

M A G A

PIÙME MAGAZINE

è una rivista di GENERAL PROVIDER Srl registrata presso il Tribunale Ordinario di Lucca. Num. R.G. 1009/2015
Numero Reg. Stampa: 9in data 01/09/2015

EDITORE: **Pietro Paolo Tognetti**
DIRETTORE RESPONSABILE: **Luigi Grasso**
DIRETTORE EDITORIALE: **Maurizio Bonugli**
ART DIRECTOR: **Luca Baldi**

HANNO COLLABORATO:

Daniilo Maramotti - Antonio Provenzano - Irene Castelli -
Massimo Forlì - Tiziano Baldi Galleni - Luca Alberti - Lara
Venè - Chiara Zaccarelli - Virginia Torriani - Giulia Biagioni -
Fabrizio Diolaiuti - Stefano Guidoni - Sabrina Sabatino - Katia
Brondi - Silvio Ghidini - Redazione "I Consigli di Barbanera"
- Federica Ciliberti - Sofia Pieraccini

Direzione, redazione e amministrazione:

Via delle Ciocche, 1157/A
55047 Querceta - Seravezza (LU)
Tel. 0584/752891 - 0584/752892 Fax 0584/752893
maurizio.bonugli@generalgruppo.com

Fotolito e stampa:
Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3 (angolo Via Achille Grandi)
20096 Seggiano di Pioltello (MI) Italy n° ROC 25471
Copyright 2022 GENERAL PROVIDER Srl





Re indiscusso dell'intrattenimento di casa Rai sarà nuovamente alla guida dello **Zecchino d'Oro!**

me

Z I N E



SOMMARIO

NUMERO 12 -2023



- 66** The Winner: **GIULIA DRAGONI**
- 70** Le avventure di PriMo
- 72** Sulla strada
- 74** La 25°ora
- 76** My book
- 78** Teatro & Musica
- 80** On stage: **CARLO CONTI**
- 86** I consigli di Barbanera
- 88** L'altro sport
- 90** Home sweet home
- 92** I giochi di PiùMe
- 94** I Care
- 96** Qua la zampa!
- 98** L'Oroscopo di PiùMe

Tutti i diritti riservati. Testi, fotografie e disegni contenuti in questo numero non possono essere riprodotti, neppure parzialmente, senza l'Autorizzazione dell'Editore.

Pubblicazione mensile in attesa di registrazione presso il tribunale di Lucca.

Le immagini utilizzate, dove non diversamente indicato, sono di proprietà dell'archivio fotografico ADOBE STOCK.



**LAVORA
CON NOI**

CLICCA SUL CODICE QR
E INVIA LA TUA CANDIDATURA



JOB.IPERSOAP.COM





CLAUDIA GOLDIN: LA PRIMA VOLTA DEL NOBEL ALL'ECONOMIA SINGOLARMENTE A UNA DONNA

La tradizionale consegna del premio in memoria di Alfred Nobel, che si svolgerà a dicembre a Stoccolma, porta con sé alcuni grandi primati per le donne.

Il primo è rappresentato da Claudia Goldin, studiosa dell'Università di Harvard, che riceverà il premio Nobel per l'Economia del 2023 per le sue ricerche sulle condizioni delle donne nel mercato del lavoro. È la prima donna a riceverlo singolarmente. Nella storia del Premio, istituito nel 1896 e destinato a personalità che si sono distinte in vari campi, in origine riguardava la fisica, la chimica, la medicina, la letteratura e la pace, l'economia è stata aggiunta nel 1968 dalla Banca centrale svedese. Per circa quarant'anni (fino al 2008), tutti i Nobel per le scienze economiche sono andati a economisti uomini, confermando come l'economia sia una scienza caratterizzata dalla bassa presenza di donne. Prima della Golding solo altre

due donne avevano vinto il Premio: Elinor Ostrom nel 2009 "per la sua analisi della governance economica" e Esther Duflo nel 2019 "per l'approccio sperimentale per ridurre la povertà globale", che però lo avevano ricevuto in condivisione con altri colleghi maschi mentre la Goldin è la prima economista a riceverlo singolarmente.

L'altro primato sta nelle motivazioni decretate dalla giuria dell'Accademia Reale delle scienze. Alla Golding viene infatti riconosciuto il merito di "aver fatto progredire la nostra comprensione degli sviluppi sulle donne nel mercato del lavoro". È il frutto dei suoi decennali studi che analizzano dati sulla partecipazione delle donne al mercato del lavoro, volti ad individuare i principali

fattori che generano le disuguaglianze di genere nel mercato del lavoro, la loro evoluzione nel tempo e il persistente divario retributivo tra uomini e donne. Motivazioni che, considerato il prestigio e la notorietà del Premio, si spera possano rappresentare la spinta necessaria per interventi tesi a stabilire nuove regole che garantiscano la parità di genere nel mercato del lavoro.



L'ORÉAL
PARIS

COLORI MATTE
CHE RESISTONO A TUTTO.
TU VALI.

NUOVO

INFAILLIBLE
MATTE RESISTANCE

LUNGA TENUTA 16H.

10%
PIGMENTI PURI

16%
EFFETTO MATTE

X2
FORMULA ULTRA
CONFORTEVOLE

CON ACIDO IALURONICO



Va per funghi in Liguria ma si perde e si ritrova in Emilia Romagna

In visita ad alcuni familiari in Liguria, il 52enne protagonista della disavventura aveva organizzato con amici e parenti una gita per cercare funghi. Partiti per raggiungere il rifugio situato sul versante ligure del monte Aiona, nel corso della passeggiata l'uomo ha perso di vista la comitiva e, poco pratico della zona, ha smarrito l'orientamento. Portafoogli e cellulare erano stati lasciati nello zaino della sorella, e così non ha potuto contattare nessuno. Mentre i parenti, non vedendolo tornare, allertavano immediatamente le autorità mettendo in moto ogni genere di soccorso, l'uomo ha continuato a camminare in cerca del gruppo e al calar del sole ha deciso di trascorrere la notte su un albero, riparandosi come meglio poteva. L'indomani mattina si è rimesso in cammino e seguendo il corso di un torrente è finalmente sbucato in un piccolo centro abitato... in provincia di Parma. Infreddolito e decisamente scosso, ha bussato al comando di polizia locale, dove è stato prontamente rifocillato e messo in contatto con i parenti, che poco dopo hanno raggiunto l'uomo per riportarlo a casa e porre fine alla sua sfortunata avventura.



Va in pellegrinaggio e perde l'uso della parola

Decide di recarsi in pellegrinaggio a San Giovanni Rotondo ma il suo viaggio spirituale prende una piega – o forse dovremmo dire piaga – inaspettata e perde completamente l'uso della parola. Ogni giorno centinaia di persone si recano nei luoghi di Padre Pio per chiedere un miracolo, ma Bartolo Mancuso, 48enne di origini palermitane, aveva deciso di intraprendere il pellegrinaggio per puro spirito di devozione. Per colpa di quel fatidico viaggio, da alcuni mesi l'uomo può esprimersi soltanto a gesti. Una vera e propria beffa del destino, o "contromiracolo" come l'hanno definito alcuni. La sorella, che si era recata con lui a San Giovanni Rotondo, racconta che poco dopo l'arrivo Bartolo ha iniziato ad avvertire degli acuti dolori alla gola fino a perdere completamente la voce. Inizialmente, i dottori avevano imputato la causa all'aria condizionata del pullman su cui i fedeli avevano viaggiato per circa dodici ore, ma trascorsi mesi dalla vicenda Bartolo non ha ancora recuperato la voce e l'episodio resta inspiegabile.



Catania: monta un divano sul monopattino e va a spasso per la città

È diventato immediatamente virale ovunque, dai social alle televisioni nazionali, il video di un ragazzino che gira per la città con un monopattino elettrico. Niente di strano, fin qui. Sennonché il monopattino era stato modificato tramite l'installazione di un divano e nel filmato si vede l'autore del gesto sfrecciare allegramente nei pressi di Piazza Pilo (Catania) seduto su quel mezzo poco convenzionale, incurante della propria incolumità e di qualsiasi norma di sicurezza stradale. Fortunatamente il fatto è avvenuto durante la notte e nessun incidente ha avuto luogo. Gli agenti del commissariato Borgo Ognina sono riusciti a identificare l'ideatore della bravata, uno studente di quindici anni residente a Catania senza alcun precedente, i cui genitori saranno costretti a pagare una multa di duemila euro. Identificati e multati anche gli amici che hanno diffuso il video su TikTok.



Aggressione divina: "sono Gesù" e picchia il capotreno

Questa vicenda surreale è accaduta sull'Intercity 658 direzione Livorno-Milano. Protagonista: uno sfortunato capotreno sul quale si è abbattuta l'ira divina del Messia in persona, che quella mattina doveva essersi svegliato sprovvisto della sua proverbiale pazienza. Da poco superata la stazione di Massa il misterioso passeggero, irritato poiché era stato svegliato dal controllore per la convalida del biglietto, ha iniziato a inveire "Sono Gesù, non osare toccarmi. Non puoi svegliarmi, vattene via!". Il povero capotreno, che pensava si trattasse solamente di uno scherzo, ha insistito continuando a chiedere il biglietto, e a quel punto il Figlio di Dio ha scatenato tutta la sua ira, iniziando a sferrare calci e pugni nell'aria e colpendo anche il capotreno, che ha riportato ferite lievi fortunatamente guaribili in otto giorni. Provvidenziale è stato invece l'intervento di un collega, che ha immediatamente chiamato la polizia. Il presunto Messia, un 38enne di Cesena, è stato denunciato per violenza a pubblico ufficiale e fatto scendere dal convoglio all'altezza della stazione di La Spezia.



SCOPRI LA LINEA SUPERCREATIVA

CREANGOLO MITAMA!

Maxi Glitter Station è il kit super fashion di oltre 100 pezzi per creazioni superbrillanti e coloratissime!

Glitter & Diamond è il prodotto best-seller di Mitama che quest'anno diventa ancora più brillante! Crea quadretti super scintillanti con glitter e gemme colorate.

Glitter Mania, è il kit super-fashion che renderà qualunque creazione brillante e coloratissima!

Boom astuccio allungabile è il divertentissimo astuccio portapenne con corpo a soffietto allungabile e personalizzabile, da oggi anche glitterato!



SCOPRI TUTTE
LE SCATOLE DEL
CREANGOLO!



MITAMA®

POTERE AL COLORE

Kenya: il genio della truffa che ha vinto 26 cause in tribunale senza aver studiato legge

Due omonimi e un furto di identità. Sembra l'inizio di un film, ma è una storia vera che arriva direttamente dal Kenya. Protagonista Bryan Mwenda, finto avvocato e genio della truffa che è arrivato a vincere decine di cause in tribunale senza alcun tipo di preparazione universitaria. Infatti, l'abile truffatore sarebbe riuscito a penetrare nei server dell'Ordine degli avvocati del suo paese sostituendo i suoi dati a quelli di un suo omonimo. Completata la procedura, il finto avvocato avrebbe iniziato ad esercitare, riportando per altro brillanti risultati: 26 le cause vinte prima che il furto di identità venisse a galla. Come era prevedibile, ben presto il vero avvocato, Bryan Mwenda Ntwiga, si è fatto avanti denunciando l'accaduto e il falso è stato arrestato dalla polizia. Tuttavia, la vicenda ha suscitato molto clamore in tutto il paese e molti si sono schierati in favore del ladro di identità, compreso l'ex governatore di Nairobi, Mikele Sonko, che lo ha definito una giovane mente brillante e si è dichiarato disponibile ad aiutarlo a intraprendere gli studi necessari per poter esercitare in tutta legalità.



Il furto (quasi) perfetto

In una gioielleria di Varsavia, in Polonia, un ragazzo di 22 anni è quasi riuscito a mettere in atto il furto perfetto fingendosi un manichino del punto vendita, ma è stato incastrato dalle telecamere di sicurezza. Rimasto immobile per tutto il giorno nella vetrina del negozio, ha atteso pazientemente l'orario di chiusura e durante la notte è riuscito a trafugare svariati gioielli e a uscire indisturbato dal negozio con il ricco bottino. L'indomani mattina, il personale ha denunciato il furto alla polizia, che è riuscita a identificare il manichino sospetto grazie ai video delle telecamere di sorveglianza del centro commerciale in cui si trovava la gioielleria. Sui social è stato pubblicato un fermo immagine che ritrae l'uomo nella vetrina del negozio, completamente immobile con un braccio teso a reggere una busta di plastica e impassibile nonostante il via vai di clienti che gli passano di fronte. Il 22enne è stato accusato di furto con scasso e adesso rischia fino a 10 anni di carcere perché, come ha fatto sapere il portavoce della Polizia di Varsavia, è già stato accusato in passato di altri furti condotti con lo stesso, paziente, modus operandi.



Spagna: sposa murata in casa dagli amici prima del matrimonio

Di tradizioni e scherzi prima del matrimonio ce ne sono a bizzeffe, ma quanto accaduto nel paesino di Villamayor de Santiago, a Cuenca, in Spagna, rappresenta sicuramente un unicum. Alcuni amici della sposa infatti, hanno pensato di murarla in casa a poche ore dal matrimonio. Il crudele scherzo è stato ripreso e pubblicato su TikTok, ed è immediatamente diventato virale. Nel filmato vengono inquadrati sacchi di cemento e mattoni nel bagagliaio di un furgone e il gruppo di amici che, armato di grande pazienza, durante la notte mura l'ingresso dell'abitazione della sposa. Probabilmente svegliata dai rumori, verso le cinque del mattino l'ignara vittima scende le scale per vedere cosa stia succedendo. Nascosti per non farsi scoprire, gli amici hanno ripreso da lontano anche il momento dell'amara scoperta e la reazione visibilmente sconvolta della sposa. Attorno al video si sono scatenate centinaia e centinaia di reazioni, e fra commenti ironici e critiche al brutale scherzo, anche qualche utente che invita la giovane sposa a prenderlo come un segno del destino e a riflettere sulla propria decisione.



Tifoso si presenta alla partita con un alligatore al guinzaglio

Succede a Philadelphia, Pennsylvania, allo stadio di Citizens Bank Park, in occasione dell'incontro fra i Philadelphia Phillies e i Pittsburgh Pirates. Joie Henney, un accanito tifoso dei Phillies, ha cercato di entrare allo stadio con Wally, il suo animale domestico. Peccato però che al guinzaglio non ci fosse un cane o un gatto, bensì il suo alligatore da compagnia. Joie Henney, che da più di 30 anni lavora come soccorritore di rettili, nel dicembre 2018 ha regolarmente registrato Willy come animale di supporto emotivo e ha spiegato agli addetti della sicurezza dello stadio che in passato l'animale lo ha aiutato a superare una brutta depressione e le cure contro il cancro, e che considera il suo compagno alla stregua di un qualsiasi altro animale domestico. "Quando gira il naso verso di te, significa che si aspetta un bacio. Ha un carattere dolcissimo". Nonostante le rassicurazioni, per Joie e Willy non c'è stato niente da fare e i due sono stati respinti all'ingresso.



Dash POWER

Lenor





VERSO UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO

Il nostro cervello e il nostro corpo sono il frutto di milioni di anni di evoluzione, dentro di essi c'è molta saggezza e forza, è normale che certe volte possa essere difficile sapere come gestirle.

Con il termine atteggiamento intendiamo la nostra predisposizione mentale verso tutto ciò che ci circonda. Avere un atteggiamento positivo o negativo influenza enormemente la qualità della nostra vita: è come una musica di sottofondo che in qualche modo influisce su ogni nostra azione e pensiero.

A dare forma al nostro atteggiamento sono le nostre emozioni ed i pensieri che vi si associano. I pensieri sono un'altra componente fondamentale del nostro atteggiamento: se siamo tristi, penseremo a cose negative, se siamo allegri saremo ottimisti, se siamo in ansia avremo la mente occupata dalle nostre preoccupazioni o

dalle nostre paure.

Per dare una visione completa di quello che definisce il nostro atteggiamento manca infine un tassello fondamentale ovvero le nostre sensazioni fisiche.

Se ci sentiamo tristi anche il nostro corpo sarà probabilmente più scarico, o al contrario nervoso, eccessivamente scattante, potremmo avere difficoltà a concentrarci e a memorizzare quello che ci viene detto, avere più o meno difficoltà con il sonno, più o meno appetito, più o meno desiderio sessuale, oppure potremo sperimentare sensazioni sgradevoli come un'oppressione al petto oppure una morsa allo stomaco.

Diventa chiaro a poco a poco come il nostro atteggiamento sia qualcosa composto da più fattori: pensieri, comportamenti, emozioni e sensazioni fisiche.

Spesso la psicologia si è interrogata su quale sia la componente più determinante per definire il nostro atteggiamento verso il mondo, ciò che è chiaro è che non esistono strategie per migliorare il nostro atteggiamento che vadano bene sempre e per tutti. Proprio per questo motivo la ricetta fondamentale è: più strategie si conoscono, meglio è.

Adottare un atteggiamento positivo vuole dire dare importanza alla cura di noi stessi, prestando un'attenzione costante ai nostri bisogni e al nostro benessere. Per riuscire in questo difficile proposito è necessario occuparsi quotidianamente della nostra salute, fisica e mentale, partendo anche da cose di poco conto e apparentemente banali, ed attraverso le grandi decisioni che prendiamo nella nostra vita.



GIULIA BIAGIONI Psicologa, laureata in Psicologia Clinica e della Salute
Esperta in Psicologia dell'età evolutiva, in particolare disturbi del comportamento e ADHD Specializzanda in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale

Instagram: [giuliabiagioni.psicologa](https://www.instagram.com/giuliabiagioni.psicologa)
Email: giuliabiagioni.psicologa@gmail.com



DISCOVER YOUR FRAGRANCE!

NG
PERFUMES

Bella Vida



CREVAN

HOMME
FOR MEN

PREDATOR



WILDMEN

NEXT FRAGRANCE

PHENOM

GOLDDIGGER

Embodiment of Style



Vitamina C e fumo

Si stima che ogni sigaretta consumi nell'organismo una dose pari a 20-30 mg di Vitamina C: in pratica per contrastare i temibili radicali liberi prodotti dal fumo e smaltire la nicotina dal circolo sanguigno, oltre a varie altre sostanze tossiche, il nostro organismo ha bisogno di una consistente dose supplementare della preziosa vitamina. In 100 grammi di arancia, per intenderci, ne troviamo 50 mg, e i conti sono presto fatti. È bene ricordare che va introdotta giornalmente perché il corpo "non fa scorta!"



Insalata in barattolo

Il pranzo in barattolo è una scorciatoia molto smart per un pasto fuori casa salutare, con prodotti acquistati, lavati e preparati da noi, evitando le insalate già pronte con tutto il loro strascico di dubbi su igiene, provenienza e freschezza. L'ordine di inserimento nel barattolo – di vetro – è fondamentale per mantenere la croccantezza: condimento, cereali integrali cotti, proteine e infine vegetali, partendo dai più compatti e finendo con i più delicati. Non riempire fino al bordo per mescolare poi il tutto più facilmente al momento dell'uso.



Castagne surgelate

Frutto annuale e autunnale per eccellenza, c'è un momento preciso nel quale le troviamo ovunque fresche. Allora un buon metodo per averle disponibili fino al raccolto successivo è il congelamento: scegliamole di ottima qualità e provenienza, quindi con un po' di pazienza e un coltellino togliamo la buccia esterna lasciando la pellicola che è molto difficile da togliere. Al momento dell'uso, per una zuppa, per un mont blanc, per un risotto, scongelandole, la pellicola si staccherà molto facilmente e il gusto sarà molto più ricco.



Semi di lino

I dorati semi di lino (attenzione sempre alla provenienza!), rimedio antico quanto la loro coltivazione, non devono mai mancare in casa. Anche chi non ne fa abitualmente uso deve sapere che, ad esempio, un cucchiaino di semi messi a bagno la sera in una tazza d'acqua formerà un gel che, bevuto al mattino a digiuno (meglio senza i semi), è un vero toccasana per l'intestino: lo nutre, lo sfiama decongestionandone le pareti, ne facilita lo svuotamento, rigenerando anche la flora batterica. Ottimo anche per i bambini.



Finocchio, benefici al femminile

Il finocchio, disponibile in abbondanza per tutto l'inverno a prezzo modico, è un ortaggio prediletto dal sesso femminile che lo associa perlopiù a poche calorie e diuresi abbondante assicurata. In realtà sono tanti i motivi per consumarlo, perché essendo ricco di fitoestrogeni ha un effetto equilibrante sugli ormoni femminili, aiuta a regolarizzare il ciclo, prevenire i tumori al seno e ad aumentare la secrezione latte nella puerpera. Inoltre disintossica il fegato, a beneficio di tutto l'organismo, e previene gli spasmi muscolari.



INTESTINO



PER TUTTA
LA FAMIGLIA



Per star bene, anzi

Benexè®

Prova il NUOVO **sunsilk** Shampoo N°1 in Italia*





19 dicembre 1997: Esce il film TITANIC

Pochi amori cinematografici sono leggendari come quello di Jack e Rose a bordo della sontuosa nave che nel 1912 attraversava l'Oceano Atlantico ignara dell'imminente e tragico destino. L'abbraccio fra i due sulla prua dell'imbarcazione resta tra le scene più iconiche della storia del cinema e ha consacrato le giovani promesse Leonardo DiCaprio e Kate Winslet. Stiamo ovviamente parlando di Titanic, l'opera più celebre del regista James Cameron, che il 19 dicembre 1997 debuttava nelle sale americane. Attualmente Titanic detiene il record di vittorie di Premi Oscar (11 nel 1998), pari merito con Ben-Hur e Il Signore degli Anelli - Il ritorno del re, e di candidature, 14, assieme ad Eva contro Eva e La La Land. Ma il maggiore trionfo deriva dagli incassi: con oltre 2,2 miliardi di dollari a livello globale divenne il più grande successo di sempre; oggi è al quarto posto, superato da Avengers - Endgame e le altre due più famose creazioni di Cameron, Avatar e il suo sequel La via dell'acqua. Una curiosità tutta italiana su Titanic - Come riportava al tempo La Repubblica, nel nostro Paese (dove il film uscì nel gennaio dell'anno successivo) l'unica città dove arrivò secondo al botteghino nel weekend di esordio fu Napoli, superato da Annaré, pellicola di Ninì Grassia con protagonista Gigi D'Alessio: proiettato nei soli cinema campani, incassò più di Titanic e La maschera di ferro (altro film con DiCaprio al tempo in sala) sommati insieme.

GENITORI: ATTENTI ALLO SHARENTING

La foto del primo giorno di asilo poi quello di scuola, il compleanno con i nonni, quello con gli amici, il bagno al mare, la prima pedalata, le avventure in vacanza, le performances al parco giochi, gli auguri con dedica ad ogni compleanno e via così. I social sono invasi dalle foto di minori messe in rete dai genitori che, a loro modo, vogliono dedicare un pensiero, far riaffiorare un ricordo, condividere momenti di gioia o di divertimento dei loro cuccioli. Solo che, invece di far loro del bene, inconsapevolmente, possono provocare danni anche da adulti. Talvolta perfino gravi.

Esibire costantemente sui social i propri figli minori è un fenomeno diffuso e in aumento per cui è stato coniato il termine **sharenting** (che unisce *share*, *condividere*, e *parenting*, *genitorialità*), entrato nel 2022 nell'Oxford English Dictionary per descrivere la tendenza dei genitori a condividere le foto dei figli sui social.

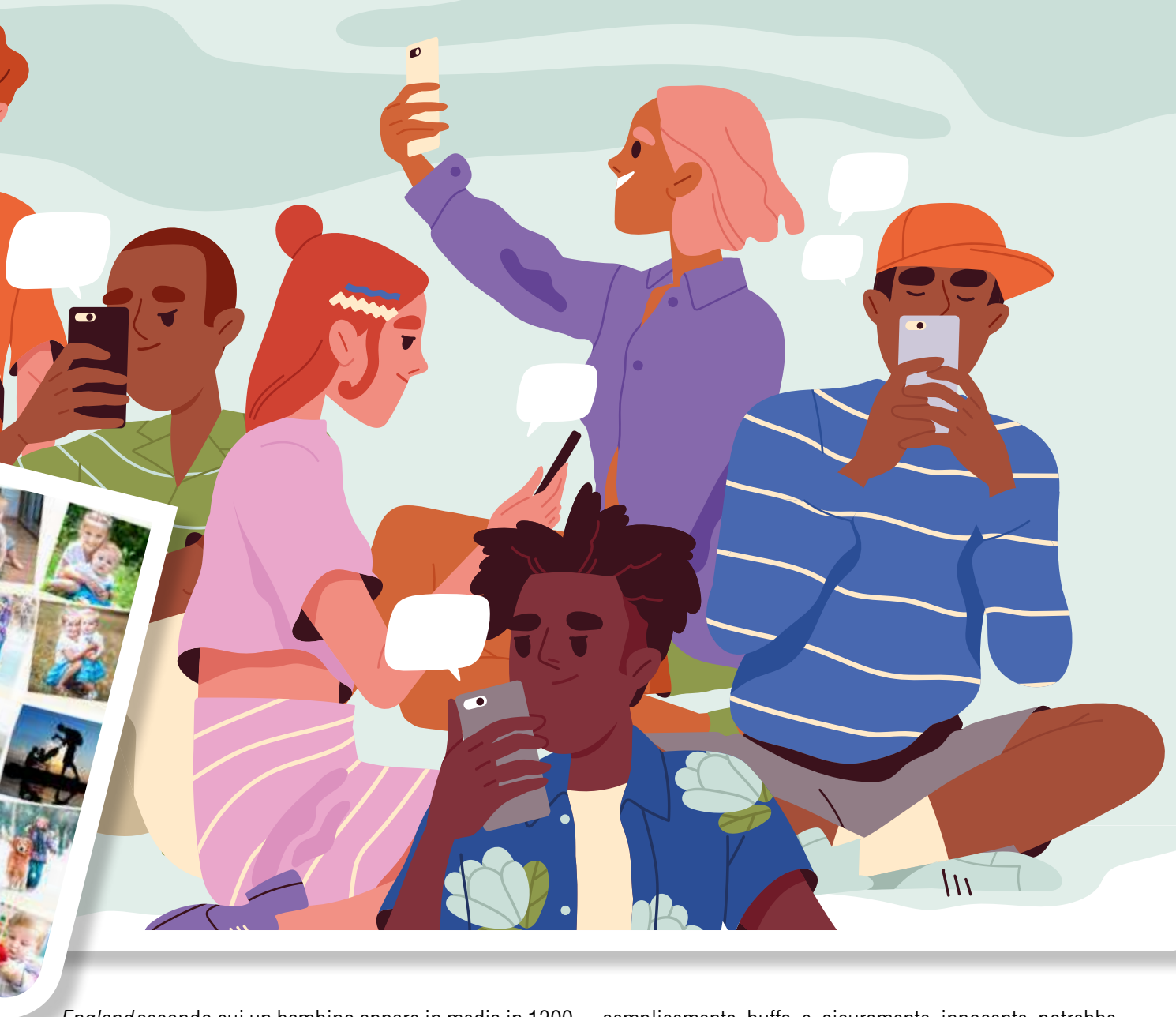
Si comincia con le foto del pancione o dell'ecografia

Sdoganata dalle star dello sport e della tv in posa ad esibire i loro pancioni, la voglia di mettere in mostra i progressi della propria gravidanza ha contagiato anche molte mamme meno famose. Dai dati diffusi dalla Sip,

Società italiana di pediatria, il 14% delle madri condivide addirittura l'ecografia del bambino su internet. E, prima che il bambino compia due anni, il 70% dei genitori ha raccontato i suoi progressi con le immagini.

Secondo lo studio del Journal of Pediatrics pubblicato a gennaio 2023 dal titolo: *Online Sharenting: The Dangers of Posting Sensitive Information About Children on Social Media*, ogni anno mamme e papà mettono online circa 300 foto dei propri figli. Prima del quinto compleanno, i genitori hanno già pubblicato circa un migliaio di contenuti sulle diverse piattaforme: al primo posto Facebook, al secondo Instagram e al terzo Twitter (adesso X). La ricerca fa il paio con il rapporto 2018 del *Children's Commissioner for*





England secondo cui un bambino appare in media in 1300 fotografie pubblicate online prima dei 13 anni, diffuse da genitori e parenti.

Quindi, ancor prima del raggiungimento dell'età per il consenso digitale (in Italia fissato ai 14 anni anche se su quasi tutti i social 13 anni è l'età minima richiesta per iscriversi) un adolescente medio è già presente in rete, senza il suo consenso, con un migliaia di scatti.

Attenzione ai rischi nascosti

Oltre alla violazione della privacy del bambino, diffondere immagini sui social dei propri figli li espone a rischi anche seri. Un'immagine che a noi può sembrare

semplicemente buffa e sicuramente innocente potrebbe invece rivelarsi diversamente per potenziali predatori di siti pedopornografici o 'agenzie' e organizzazioni che rivendono in modo abusivo le fotografie estrapolate da pagine private. Dalle ricerche effettuate su alcuni database pedopornografici risulterebbe che circa il 50% delle foto utilizzate sui forum di pedopornografia erano state inizialmente postate online dai genitori.

In Francia si corre ai ripari

Alla luce di questi dati, nel marzo scorso il Parlamento francese ha approvato un disegno di legge che prevede una stretta alla condivisione di foto di bambini sui social,

AD
T R E N D





riconoscendo ai minori il diritto al rispetto della loro vita privata. Nel disegno di legge sono contenute norme che vieterebbero la pubblicazione delle foto da parte dei genitori, fino a togliere la potestà genitoriale.

La proposta di legge è sorella di un'altra legge francese approvata nel 2020: la legge sui "child influencer", nata per regolamentare gli orari e le entrate dei minori le cui immagini vengono diffuse sulle piattaforme video.

E in Italia?

In Italia, al di là del divieto di immagini di nudo e le regole generali sul diritto alla vita privata e all'obbligo che le foto rispettino il decoro, la reputazione e l'immagine dei minori ritratti, non c'è una legge specifica che vieti o regolamenti la condivisione delle fotografie dei propri figli online da parte dei genitori.

Esistono pronunce giurisprudenziali che hanno condannato i genitori ad un risarcimento in favore dei figli i quali, una volta diventati maggiorenni, hanno fatto causa alla madre ed al padre per le numerose immagini postate senza il loro consenso.

Le raccomandazioni dell'Autorità garante per la tutela dei diritti dell'infanzia

In attesa di una legge sulla scia dell'esempio francese auspicata da più parti, possono essere utili raccomandazioni dell'**Autorità garante per la tutela dei diritti dell'infanzia** sulle immagini pubbliche dei figli minori, che comprendono quantità massime di fotografie, regole sulla censura del volto e rispetto della decisione dei minori in base alla loro età. Sono dei suggerimenti affinché i genitori

adottino comportamenti a tutela dei figli minorenni e dei loro diritti.

Contro i rischi dello sharenting consigli utili arrivano anche dall'organizzazione **Save the children**, come quello di impostare notifiche per essere avvisati quando il nome dei figli appare nei motori di ricerca (ad esempio, con Google Alert), evitare di pubblicare online le immagini intime, come ad esempio quelle del bagnetto, che possono essere destinate invece ad un uso privato o ancora, non condividere minuziosamente passioni, abitudini quotidiane e informazioni personali dei propri figli.



IN ITALIA TROPPI

NO

Non studiano, non lavorano, non si formano: sono i NEET, acronimo che sta per Not in Education, Employment or Training e indica la percentuale di giovani in età compresa tra i 15 e i 29 anni che non sono né occupati, né inseriti in un percorso di istruzione scolastica o universitaria o di attività formativa. In Italia, secondo gli ultimi dati disponibili e aggiornati al 2022, questa percentuale è stimata al 19,0%, ben oltre la media europea che si attesta attorno all'11,7 %. Un fenomeno che ormai da anni vede il nostro Paese quasi sempre all'ultimo posto nella lista dei 27 stati membri dell'Unione, insieme a Bulgaria e Romania.



“Questi dati - spiega **Francesca Tosi, ricercatrice di Demografia e Statistica sociale presso il Dipartimento di Scienze Statistiche dell’Università di Bologna** - denotano l’esistenza di un problema giovanile strutturale in Italia, che certamente peggiora in corrispondenza dei momenti di crisi, ma che non riesce a rientrare al di sotto di soglie critiche nemmeno in fasi relativamente positive”.

Ma chi sono i neet? Chi c’è dietro quel grande gruppo di giovani che la società non intercetta? “La popolazione giovanile di Neet – spiega Tosi che al fenomeno ha dedicato ricerche specifiche - raggruppa profili sociali differenti. Secondo l’Eurofound, fondazione europea

per il miglioramento delle condizioni di vita e di lavoro, il mondo eterogeneo sotteso alla categoria Neet si compone di giovani con motivazioni ed esigenze anche molto diverse tra loro, che vanno dai disoccupati di lungo termine agli scoraggiati, dalle giovani madri con problemi di conciliazione, agli indisponibili al lavoro. Il distacco dal processo di accumulazione di capitale umano che caratterizza ciascuno di questi profili è ciò che ne rappresenta la comune vulnerabilità e che, nonostante la diversità, consente di studiarne le caratteristiche principali con lo scopo di approntare misure per la riduzione del rischio di esclusione sociale”.



NEET



La condizione di Neet prevale più nelle giovani donne (20,5%) che tra i loro coetanei uomini (17,7%) e interessa in maniera diseguale le regioni italiane, rimarcando un profondo divario territoriale tra Nord e Sud Italia. Nel 2022, la quota di giovani che non lavorano e non studiano è del 14,0% nel Centro-Nord e di più di un giovane su quattro (27,9%) nel Mezzogiorno, con un picco di 32,4% in Sicilia. “Vi sono alcuni aspetti da considerarsi esemplificativi del fenomeno Neet in Italia – fa notare la professoressa – Innanzitutto, la condizione Neet è maggiormente prevalente nella fascia di età tra i 25 e i 29 anni, arrivando a toccare una media del 25,2%, ovvero 1 giovane su 4; inoltre, il gap di genere aumenta al crescere dell'età. In questa fase della vita i giovani attraversano una complessa fase di transizione scuola-lavoro, cercando di compiere un passaggio tra la fine dell'istruzione e l'entrata nel mondo del lavoro in un contesto







come quello italiano caratterizzato da scarsa domanda, forte instabilità contrattuale e bassa valorizzazione delle competenze. In questa fase della biografia, si compiono generalmente anche altri fondamentali passaggi tipici del divenire adulti, come l'uscita dalla casa dei genitori ed eventualmente la formazione di un proprio nucleo familiare, con l'entrata in un'unione stabile e scelte legate alla genitorialità, nel caso questa sia desiderata. Per le donne, è proprio questa la fase in cui si è a maggiore rischio di divenire Neet, poiché, nonostante tendano a proseguire negli studi terziari e a laurearsi con maggiore probabilità e migliori risultati rispetto ai loro coetanei, le giovani adulte fanno i conti con maggiori ostacoli sia sul mercato del lavoro che in famiglia, in termini di maggiore carico di cura imposto dai tradizionali ruoli di genere. Ne risulta un impossibile compromesso tra lavoro retribuito e non retribuito e un ampliarsi del divario di genere

– in questa fascia di età è Neet quasi una donna su tre (30,2%), una media di 10 punti percentuali superiore a quella relativa alla popolazione maschile (20,4%) – con un conseguente rischio incrementato di inattività e di vero e proprio fallimento della transizione scuola-lavoro”.

I Neet nella maggior parte dei casi hanno un diploma, tra loro aumentano addirittura i laureati (1 su 8) e hanno competenze per poter lavorare e studiare.

“Trovo che questo sia un punto importante di cui discutere – sottolinea Tosi - Si sente spesso dire che i giovani non possiedono competenze adeguate rispetto a quanto richiesto dal mondo del lavoro, soprattutto dalle imprese. In termini di livello di istruzione acquisito ciò che i dati ci dicono a proposito dei Neet è che si tratta di una condizione diffusa maggiormente tra coloro che possiedono al più un diploma di scuola superiore (51%). Questo è un dato



100 ANNI DI ESPERIENZA

PIEDI SEMPRE AL TOP COME DALL'ESTETISTA?



Prova la Pedi-Care Routine Scholl

1 **Leviga e ammorbidisci:** rimuovi la pelle secca. Quando? Una volta a settimana.

2 **Idrata:** dona nutrimento intenso. Quando? Una volta a settimana.



3 **Proteggi:** mantieni la tua pelle rivitalizzata. Quando? Ogni giorno!



**STARE BENE
PRENDE PIEDE**

Scholl



piuttosto consolidato, mentre tra le fila dei Neet sono in aumento i laureati, anche per effetto del cambiamento nella composizione per livello di istruzione delle nuove generazioni: diminuiscono i giovani con scarse credenziali educative (senza istruzione o con al più la licenza media) e aumenta la proporzione di chi arriva a conseguire una laurea, con il risultato che oggi un Neet ogni otto (12,3%) ha completato almeno un ciclo di studi di livello universitario". Se in alcuni casi i titoli di studio potrebbero non riflettere le reali competenze acquisite dai giovani, in altri, come accade in specializzazioni anche molto domandate dal mercato del lavoro italiano (si pensi ai settori dell'informatica e delle tecnologie delle comunicazioni), i giovani formati in Italia trovano sempre più lavoro all'estero. "In generale – osserva Tosi – sappiamo con certezza che in Italia i salari reali sono diminuiti negli ultimi 30 anni e che le condizioni poste soprattutto all'ingresso nel mercato del lavoro sono a dir poco scoraggianti: precarietà, forte discontinuità occupazionale e contratti a bassa intensità lavorativa (si pensi al fenomeno dilagante del part-time involontario) non consentono di soddisfare i bisogni di autonomia dei giovani. Insomma, lo scenario in cui si muovono attualmente i giovani in transizione scuola-lavoro è più complesso di come spesso viene dipinto e sicuramente è frutto di un insieme di concause non ascrivibili soltanto alle competenze offerte dai giovani sul mercato del lavoro."

Così accade che in Italia i giovani provvedano soli, generalmente con il sostegno delle famiglie di origine, a

tracciare il farraginoso percorso che porta all'autonomia economica e abitativa. Ma chi non ha alle spalle una famiglia forte, sia economicamente che in termini di rete, conoscenze e capitale sociale, rischia di restare bloccato.

Servono interventi per arginare il fenomeno

“È necessaria, soprattutto, una profonda riforma del mercato del lavoro, che limiti l'uso di contratti atipici e le forme di lavoro povero o non-standard. Inoltre, un cambiamento culturale è d'obbligo se si vuole ridurre ed eliminare il divario di genere, sia in termini di retribuzione che di partecipazione al mercato del lavoro. Ancora troppe donne, anche giovani e altamente istruite, si trovano a dover scegliere tra la vita economicamente attiva e il fare famiglia. Quanto ai Neet, senza specifiche strategie di intercettazione (“outreach”), i giovani che hanno più bisogno di programmi di riattivazione rimangono fuori dal radar delle politiche pubbliche. Si tratta dei giovani più vulnerabili e scoraggiati, quelli con supporto familiare debole, formazione inadeguata, esperienze assenti o negative con il mondo del lavoro, bassa fiducia nelle istituzioni. Non ci si può aspettare che siano tali giovani a rivolgersi ad un portale o a sportelli pubblici: è necessario individuarli e intercettarli, spesso in combinazione con l'attivazione di proposte in grado di catturare la loro attenzione e che li aiutino ad inserirsi in percorsi virtuosi di miglioramento della propria condizione”.

Nato Robert Allen Zimmerman nel 1941 in Minnesota, Bob Dylan, 82 anni compiuti è ancora in tour negli stadi di tutto il mondo, che continua a riempire di musica e di emozioni.

Questo 2023 è stato l'anno del suo ritorno in Italia dove mancava dal 2018. Nell'estate la leggenda della musica si è esibito in cinque memorabili concerti (2 a Milano, Lucca Summer Festival, Umbria Jazz e Roma) per presentare l'ultimo album, *Rough and Rowdy Ways*, scritto nel 2020 e portato in tournée in ogni angolo del globo.

Un tour che ha fatto parlare a lungo per la decisione annunciata fin dalla prevendita di proibire qualsiasi tipo di ripresa audio-video, vietare l'uso di telefonini che il pubblico ha dovuto riporre in apposite buste, sigillate dal personale di sala all'ingresso dello spettacolo con chiusure anti-taccheggio apribili solo all'uscita.

Bob Dylan dagli anni Sessanta, è la voce più rappresentativa del folk

americano che trasforma ed evolve, ma anche del rock. E poi (nel corso della carriera), del country, del blues, del gospel/spiritual, del jazz e dello swing. Figura importante della cultura americana, Dylan è omaggiato anche con riconoscimenti letterari, come dimostrano il Premio Pulitzer per il giornalismo, ricevuto alla carriera nel 2008 "quale cantautore più influente dell'ultimo mezzo secolo" e il Nobel per la Letteratura nel 2016 "per aver

BOB DYLAN



Bisogna essere onesti per vivere fuori dalla legge.

BOB DYLAN



B AN



creato nuove espressioni poetiche all'interno della grande tradizione della canzone americana".

Dieci Grammy Award, il Polar Music Prize, il Premio Oscar (2001) per la canzone **Things Have Changed**, dalla colonna sonora del film Wonder Boys, la National Medal of Arts (2009), la Presidential Medal of Freedom (2012) e la Legione d'Onore nel 2013, sono tra i riconoscimenti più prestigiosi di una star cui i critici attribuiscono diversi primati in campo musicale. Come, tra gli altri, l'ideazione del folk-rock con l'album **Bringing It All Back Home** nel 1965, il primo album doppio della storia del rock

Schwarzkopf

Palette

PROFESSIONAL PERFORMANCE

Schwarzkopf

Palette

oleo
intense

BALSAMO

*Nuova
formula*



COLORAZIONE PERMANENTE
100% COPERTURA DEI CAPELLI BIANCHI

CON **CHERATINA** E
TECNOLOGIA SALONPLEX

SENZA AMMONIACA
ARRICCHITA **CON OLIO**

LA QUALITÀ PROFESSIONALE
PER LA BELLEZZA DEI TUOI CAPELLI



l'anno dopo con **Blonde on Blonde** e il video promozionale del brano **Subterranean Homesick Blues** (1965), considerato il primo videoclip in assoluto.

I messaggi pacifisti

Nella lunga carriera artistica Bob Dylan si distingue per essere la voce che diffonde messaggi a sostegno della pace e dei diritti umani, espressi e modellati negli anni in forme diverse. Il suo secondo album, **The Freewheelin' Bob Dylan** (1963), contiene brani divenuti inni generazionali, come **Oxford Town**, **Blowin' in the wind**, **No More Auction Block**, **Masters of war**, **A hard rain's a-gonna fall**, influenzati dalla tensione politica e sociale scatenata dalla guerra fredda e dal conflitto del Vietnam. Insieme a Joan Baez canta ai raduni a sostegno dei diritti civili e alla storica Marcia

su Washington in cui Martin Luther King pronuncia lo storico discorso *I have a dream*. Icona del mondo progressista americano di quegli anni, raggiunge l'apice come attivista musicale politico con l'album **The times they are a-changin'**, uscito nel 1963. L'anno dopo esce l'album **Another Side of Bob Dylan**, che abbina le romantiche canzoni d'amore **Spanish Harlem Incident** e **To Ramona** al rock di **Black Crow Blues** e **I Don't Believe You** e la celebre **My Back Pages**. Il 1965 è la volta di **Bringing It All Back Home**, tra gli album più significativi nel panorama della musica rock e **Highway 61 Revisited** considerato uno dei suoi lavori migliori. È contenuto qui l'intramontabile singolo **Like a Rolling Stone**. Infine, nel 1966, il terzo album della trilogia "elettrica": **Blonde on Blonde**, ritenuto un capolavoro assoluto.



Più morbido sulla pelle,
Attento alla natura.

Jempeo[®]

3-in-1



Extra morbido
sulla tua pelle, grazie alla nuova
superficie soffice e setosa



Resistente ai lavaggi
in lavatrice e agli strappi



Amico dell'ambiente:
Biodegradabile*

*Fazzoletti Biodegradabili secondo il regolamento EN 14995.

Prova tutta la qualità!
Morbidezza & Resistenza



A seguire, anni altalenanti di successi e trasformazioni: dal country dell'album **Nashville skyline** (1969) al country rock con **New morning** (1970) al ritorno della dimensione "elettrica" con **Blood on the tracks** (1975) ritenuta da molti una delle raccolte migliori di canzoni d'amore all'interno del genere rock. Qui si trovano grandi pezzi come **Tangled up in blue**, **Simple Twist of Fate** e **Shelter from the Storm**. Poi torna la protesta con la canzone **Hurricane** sul caso del pugile di colore Rubin 'Hurricane' Carter ingiustamente accusato di un omicidio, contenuta nell'album **Desire** (1976). E ancora, il gospel di **Slow Train Coming** (1979) e **Saved** (1980), il ritorno del rock e folk rock con un altro capolavoro chiamato **Oh Mercy** (1989), che racchiude la canzone d'amore **Most of the Time** utilizzata nel film "Alta fedeltà". Seguono gli album di cover di vecchie canzoni blues e folk: **Good as I Been to You** (1992) e **World Gone Wrong** (1993).

Nel 1992 la sua casa discografica, la Columbia, organizza un concerto in suo onore al Madison Square Garden di New York City. Sul palco ci sono i più grandi protagonisti della storia del rock internazionale: Lou Reed, Steve Wonder, Eric Clapton, George Harrison, per citarne alcuni. L'evento, trasmesso in mondovisione, diventa un doppio CD dal titolo **Bob Dylan - The 30th Anniversary Concert Celebration** (1993). Poi la grave malattia cardiaca, la ripresa e il ritorno artistico con il blues rock di **Time Out of Mind** (1997).

La sua discografia è sterminata: 40 album in studio, 17 dal vivo, 23 raccolte e 91 singoli. L'ultima perla, **Rough and Rowdy Ways** del 2020 si aggiudica ancora recensioni entusiasmanti. Il tour è cronaca di questi mesi con date già fissate anche per il prossimo anno.



LOLLIPINK
by
Pink Sugar



Hey Flower Girl!

LOLLIPINK
The new fragrance
by Pink Sugar





A NATALE SIAMO TUTTI PIU'... SFAVILLANTI

Il Natale è alle porte e le occasioni per sfoggiare look impeccabili e scintillanti, aumentano. Glitter di ultima generazione, ciprie impalpabili e creme iridescenti regalano a viso, corpo e capelli, una luce speciale!

Quella natalizia è una stagione all'insegna del glamour, dove ogni dettaglio conta, e allora per esaltare i look delle feste, e rendere le notti più magiche dell'anno ancora più luccicanti, entrano in campo glitter e paillettes, ciprie e blush sottilmente iridati, creme e sieri fondenti e sublimanti, che avvolgono il corpo in un alone di luce. Lo sguardo diventa protagonista grazie a ombretti cangianti o a glitter cosmetici, appositamente studiati per la delicata zona degli occhi: più fini e meno allergenici rispetto a quelli utilizzati per le unghie o il corpo, riflettono la luce in modo spettacolare da ogni prospettiva. E per essere sicuri che durino tutta la notte senza spargersi per il viso, si applicano su un'apposita base "aggrappante", spesso siliconica e in formula gel o cremosa. I più audaci ameranno "glitterare" anche le labbra: del resto cosa c'è di

più natalizio di un rossetto rosso scarlatto enfatizzato da riflessi iridescenti? Ma chi predilige un look minimal non si scoraggi, perché scintillante non significa necessariamente eccessivo: a volte basta un punto luce nell'angolo interno dell'occhio o semplicemente un illuminante da applicare sugli zigomi, da scegliere in crema o in polvere a seconda del tipo di pelle. Chi desidera un look adatto alle feste ma comunque raffinato punta su trattamenti rigenerativi, per una la pelle radiosa e vellutata, seguiti da primer a immediato effetto photoshop, che sublimano l'incarnato e lo rendono traslucido, ombretti delicati, che strizzano l'occhio al glitter e allo shimmer, ma restano impalpabili come polvere di stelle, blush dal glow naturale, ciprie delicatamente iridate e rossetti satinati che esaltano la sensualità della bocca. E il corpo? Poco importa se

poi magari saremo coperte dalla testa i piedi, regaliamoci il lusso di creme e oli dalle texture fondenti, che impregnano la pelle di pagliuzze luminescenti e di note calde e sensuali. Infine, perché rinunciare a un tocco di luce anche su capelli e dintorni? Possiamo puntare su accessori disseminanti di perle e paillettes, come mollettine, fasce e cerchietti, illuminare i contorni del viso con orecchini a chandelier, oppure optare per una soluzione divertente e originale che spopola sui social: le glitter roots. Un effetto decisamente d'impatto e utile anche per mascherare un minimo di ricrescita, che si ottiene mixando un gel per i capelli con glitter in polvere, e applicando il composto sulle radici, aiutandosi con un pettine. Va da sé che il risultato finale sarà più evidente su hairstyle con una riga centrale o laterale marcata, ma anche su trecce e code.



Giulia Andreani
L'improduttiva
Collezione Maramotti
29.10.2023 - 10.03.2024

UN MONDO D'ALTRI TEMPI

Storie del passato, a Reggio Emilia

Elaborare memorie collettive, frammenti di storia che rischiano di essere perduti: recuperati e trasformati in articolate composizioni pittoriche, in collage visivi costruiti per corrispondenze. Per la sua prima mostra personale in Italia, Giulia Andreani (classe 1985) presenta *L'improduttiva*, progetto composto da un corpus organico di nuovi dipinti, tra cui alcuni grandi formati, e di acquerelli concepiti per la Collezione Maramotti di Reggio Emilia. Fino al 10 marzo 2024 potremo così ammirare ricordi di tempi passati: sua fonte primaria di ricerca e ispirazione sono infatti gli archivi. Lettere sbiadite, documenti ingialliti e stampe fotografiche in bianco e nero che Giulia seleziona, raccoglie e filtra in modo non lineare, restituendone gli elementi essenziali. Come? Facendo propria la tecnica del fotomontaggio e trasponendola in espressione pittorica, con elementi estratti da immagini reali e dettagli di fantasia. Analizzando spesso i modi in cui le donne sono state considerate e rappresentate in epoche diverse, evidenziandone le dinamiche di po-

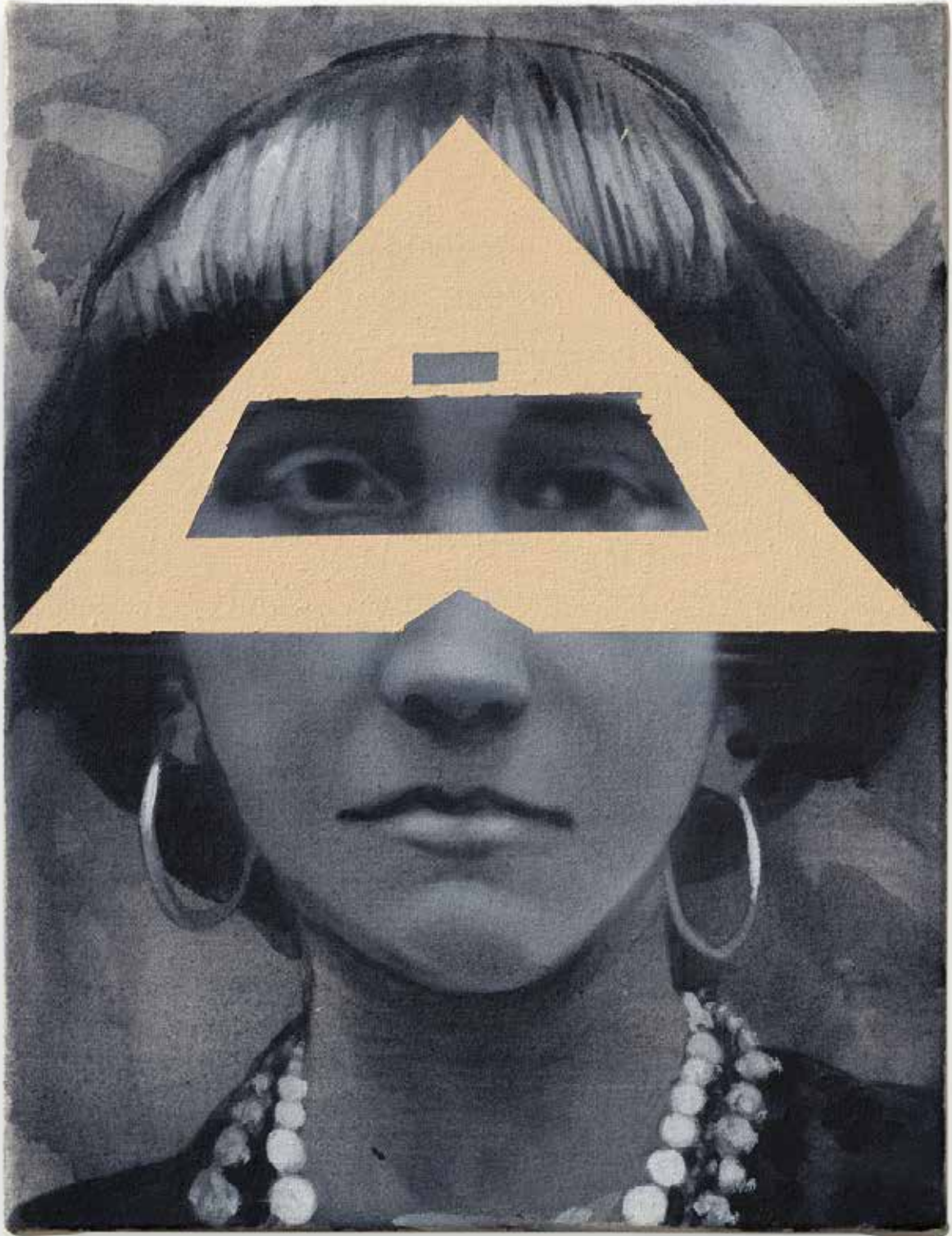
tere sottese e giungendo a scardinare stereotipi di genere con il suo metodo definito come "fare pittura con la fotografia".



Giulia Andreani
La Madre
2023
acrilico su tela / acrylic on canvas

60 x 80 cm
© Giulia Andreani
Courtesy of the artist and Galerie Max
Hetzler Berlin Paris London
Ph. Charles Duprat





Giulia Andreani
La Gitana Anarchica
2023
acrilico su tela / acrylic on canvas

35 x 27 cm
© Giulia Andreani
Courtesy of the artist and Galerie Max
Hetzler Berlin Paris London
Ph. Charles Duprat





UN LOOK MILLELUCI

Per splendere durante le Feste, nella stagione più scintillante... ma anche fra party e cocktail con amici, nel nuovo anno che ci attende: decori di strass e paillettes danno nuova vita ad abiti e accessori con quel tocco prezioso che conferma la loro inossidabile vitalità. Da portare anche con jeans, body ultra ricamati e maglioni sparkling, questi capi diventeranno un'ottima via di mezzo per chi ancora non vuole abbandonare un look più sportivo. Perché per abbagliare basta anche una scarpa, come mocassini grintosi che si tingono di riflessi discordance. L'orologio? Anche nelle forme più decise, conquista subito uno slancio effetto caveau. E poi pochette, ma anche borse decorate e orecchini effetto fiore, per dar-kлды che non rinunciano alla luce.



Lungo abito iridescente, **Paco Rabanne**.



Body in rete con ricami di paillettes, **Annarita N.**



Pochette in tessuto, **Bijou Brigitte**.



Mocassino con suola in para, **Jeffrey Campbell**.



Borsetta con applicazioni, **L'atelier du sac**.



Maglione morbido con ricami, **Marella**.



Cronografo con cristalli, **Michael - Michael Kors**.



Orecchini effetto rosa, **Radà**.



Babouche in pelle con strass, **Sergio Rossi**.



Color Therapy

HIGHLIGHTER & LIQUID EYESHADOW



ASTRA
MAKE-UP

Color Therapy è la collezione che trasforma il rituale dell'applicazione del make-up in un viaggio alla scoperta dell'io più profondo.

Sei ombretti e cinque illuminanti liquidi che si impongono come strumenti di trasformazione, catalizzatori della luminosità.

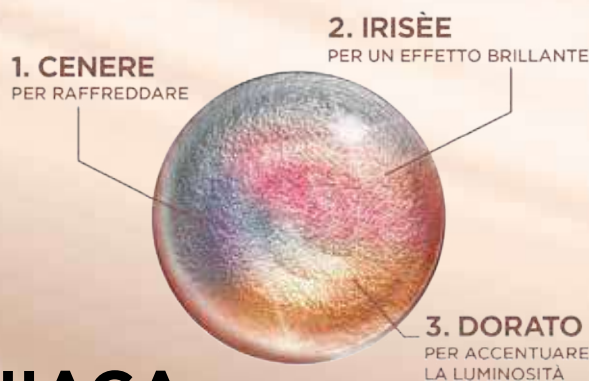


L'ORÉAL PARIS

EXCELLENCE *Creme*

UNIVERSAL NUDE

LA COLORAZIONE #1 ANCHE SENZA AMMONIACA



La colorazione Excellence Universal Nude, la prima colorazione triplo trattamento Excellence senza ammoniacca, che si adatta ad ogni tipo di incarnato.

● IL TRIPLO TRATTAMENTO SENZA AMMONIACA

Il triplo trattamento Excellence Nude senza Ammoniaca è arricchito con attivi protettivi, per proteggere i capelli mentre li colora.

● UN NUOVO RIFLESSO UNIVERSALE U

La colorazione permanente Excellence Nude è formulata per valorizzare ogni carnagione e tonalità di pelle. I pigmenti Cenere raffreddano, quelli Irisée donano un effetto brillante e quelli Dorati accentuano la luminosità del colore.

Copertura color block

Una capsule collection di piumini, comodi, pratici e alla moda. Per vacanze in montagna ispirazione anni Ottanta e momenti di freddo metropolitano, **Relish** propone bomber e piumini over dalla linea slanciata, piumini con cappuccio puff coloratissimi dal tocco pop: colori vivaci e brillanti che spaziano dal giallo, al fuxia, al blu elettrico, al rosso fuoco, realizzati in similpelle. Il dettaglio in più? Inserti in simil montone o effetto suède, ma anche frange, fino a modelli impreziositi da catene gold o stampe animalier e camouflage.



Design bello e sostenibile

Una seconda collezione "on demand" per **Desigual**, con materiali premium scelti con cura: parliamo di capi e accessori il cui processo di fabbricazione viene avviato quando il cliente li acquista. Al momento, infatti, queste creazioni non esistono... Ma possono diventare realtà ed essere il regalo sognato da molte e molti. Queste proposte ideate con strumenti di intelligenza artificiale sono visibili su desigual.com: se la prima collezione è stata accolta in modo favoloso, via libera a una nuova capsule che consentirà di sperimentare la riduzione dello stock di prodotto e di creare i capi in modo quasi congiunto con i consumatori

Scarpe da star

La luce invernale è naturalmente bianca e argentea, femminile, attraente: questo il mood della collezione "**Clair de nuit**". Calzature che si rivolgono a una donna elegante e seduttiva quelle di Daniele Giovani, dedicata a personalità amanti della profondità del nero e del fascino dell'argento. Una donna che rifiuta l'anonimato e ama stupire con classe. I loro must? Le lavorazioni artigianali come rouches, cavigliere gioiello, tubolari e puntali argentati, pelle matelassé e piccole borchie come un cielo stellato.





IL RITMO DEL REGGAETON CI FA FELICI

Mette insieme la forza coinvolgente del ballo e i benefici specifici del fitness. Si chiama reggaeton, genere musicale e di ballo fra i più diffusi degli ultimi anni a cui le palestre dedicano corsi e sezioni di allenamento.

La sua origine risale al reggae spagnolo degli anni Settanta, cantato a Panama, ma la sua diffusione comincia vent'anni dopo, nel '90 da Porto Rico grazie alla musica del giamaicano Shabba Ranks e del suo "Dem Bow", brano dal ritmo sensuale e coinvolgente.

Come dice la parola, il reggaeton unisce il reggae, la dancehall, il rap latino e l'hip hop. È, quindi, una danza che può essere praticata ad ogni età purchè si abbia fiato e si sia allenati: i passi del reggaeton si sviluppano, infatti, a grande velocità e ritmo sostenuto.

Ma con un buon allenamento e dopo una serie di lezioni, comincia pure il divertimento. Può essere ballato in coppia o da soli. Come ogni attività fisica, si parte con

un buon riscaldamento per muovere tutti i muscoli del corpo e sciogliere le articolazioni. Si comincia intanto anche a fare fiato. Seguono esercizi specifici di potenziamento muscolare prima di arrivare alla parte centrale della lezione che consiste nell'imparare i passi del ballo, accompagnati da una coreografia ad hoc. Il lavoro è collettivo per garantire movimenti coordinati e con un'unica coreografia finale. Infine uno stretching al termine dell'allenamento per allungare i muscoli sollecitati. Il reggaeton garantisce i benefici del ballo: fiato, coordinazione dei movimenti, equilibrio e flessibilità e tono muscolare. E poi tutta la creatività e la leggerezza della musica che facilita i movimenti, libera la mente e combatte lo stress.



I COFANETTI NATALE EQUILIBRA® RISPETTANO LA TUA PELLE E LA NATURA

Equilibra® Kit Mani Aloe contiene: 1 Equilibra® Aloe Crema Mani e Unghie Idratante-Protettiva;
1 Equilibra® Aloe Sapone 100% Vegetale

Equilibra® Kit Mani Karité contiene: 1 Equilibra® Karité Crema Mani Nutriente-Protettiva;
1 Equilibra® Karité Sapone 100% Vegetale

Equilibra® Kit Mani Rosa Ialuronica contiene: 1 Equilibra® Rosa Ialuronica Crema Mani Levigante-Protettiva;
1 Equilibra® Rosa Ialuronica Sapone 100% Vegetale



**PACKAGING AMICO
DELL'AMBIENTE**

Cartoni certificati e tubi
con plastica riciclata

SENZA:

COLORANTI
DELICATAMENTE PROFUMATI

**DERMATOLOGICAMENTE
TESTATI**

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

Scopri di più su www.equilibra.it



ANDY SUMMERS E LA BATTAGLIA LEGALE CON STING

Pochi giorni separano Sting dal suo ritorno in Italia. Segnatevi la data: 11 dicembre forum di Assago a Milano. Ma facciamo un salto indietro nel tempo e arriviamo alla hit "Every Breath You Take", il più grande successo commerciale dei The Police. Recentemente, il chitarrista Andy Summers ha raccontato che il contenzioso con Sting per i diritti d'autore del brano è ancora molto acceso, tanto da voler avviare una battaglia legale. Il pezzo scritto da Sting, infatti, rischiava di finire cestinato ma fu salvato proprio dal riff di chitarra (iconico) di Andy Summers. Nel 1997 il riff del brano era stato campionato anche da Puff Daddy, che però pubblicò il brano senza aver formalizzato alcun accordo in termini di diritti d'autore con Sting. Quest'ultimo gli fece causa e guadagnò il 100% delle royalties del pezzo. Insomma, un'altra beffa per Andy Summers nonostante quanto campionato da Puff Daddy fosse quasi esclusivamente il suo giro di chitarra!



IL SUCCESSO PLANETARIO DI ÉLITE: L'ULTIMA STAGIONE NEL 2024

Produzione originale Netflix e distribuita dal 2018, Élite è stato un successo senza precedenti. La serie narra le vicende di un gruppo di ragazzi adolescenti e tocca alcune tematiche sociali, come la disuguaglianza economica, la criminalità, la tossicodipendenza e la sessualità. La serie è ambientata in un prestigioso liceo privato spagnolo, Las Encinas, frequentato dai rampolli delle più ricche famiglie della Spagna. Ogni stagione ruota attorno a un crimine (ad esempio un omicidio, una scomparsa o un'aggressione) e ripercorre le vicende che hanno portato al suo compimento. Netflix ha confermato la produzione di un'ottava e ultima stagione prevista per il nuovo anno: al momento non è ancora stato rivelato il numero di episodi ma ipotizziamo che avremo a che fare ancora con 8 episodi ciascuno della durata di circa 50 minuti. Per quanto riguarda il cast, invece, non sono trapelate notizie a riguardo...

I RACCONTI DI STEPHEN KING ANCORA UNA VOLTA AL CINEMA

The Boogeyman è un horror tratto da un racconto di Stephen King, contenuto nella raccolta "A volte ritornano" del 1978 che fu un grande successo letterario. L'idea di una trasposizione cinematografica era pensata inizialmente per il mercato dello streaming, fino a quando 20th Century Studios ha deciso di puntare sul progetto distribuendolo al cinema lo scorso giugno: una scelta che si è rivelata vincente, il film infatti ha incassato più di 80mln di dollari! La storia segue la vicenda della liceale Sadie Harper e sua sorella minore alle prese con il dolore per la perdita della loro madre e con il mancato sostegno del padre, troppo impegnato con il suo lavoro. L'arrivo di un nuovo paziente del padre sconvolgerà però la vita delle due protagoniste, dal momento che l'uomo porta con sé una terribile entità demoniaca. Dato il grande successo al cinema del primo capitolo, si pensa già allo sviluppo di un potenziale sequel: "Non è quello che ti aspetteresti da un grande sequel di un film in studio, ma è davvero terrificante. Ne sono davvero entusiasta." commenta il regista.



PER LA TUA TAVOLA SCEGLI *ideal-party*[®]





STILE HYGGE PER UNA CASA CALDA E ACCOGLIENTE

Quando l'inverno ci presenta le sue giornate peggiori; pioggia o vento, freddo o umidità, nulla ripaga di più di una casa calda e accogliente, in grado di avvolgere e coccolare.

Un aiuto arriva dallo stile Hygge, divenuto ormai un trend di arredamento. Originario della Danimarca si è ben presto diffuso ovunque. Hygge deriva dal germanico hyg-gja, e indica una sensazione di accoglienza e benessere anche e soprattutto determinati dalle piccole cose. Lo stile Hygge, infatti, prima di tutto è una filosofia di vita incentrata sul godimento delle cose semplici che dona relax e felicità.

Tutti principi che si riversano nel luogo principale dove si svolge la vita di tutti i giorni. Così l'Hygge è diventato uno stile di arredo. Luci soffuse e ben distribuite, candele profumate e colori tenui, materiali naturali insieme ad altri piccoli accorgimenti, sono alla base di questo way of life tra le quattro mura. Sono tutti elementi che

garantiscono relax e rendono la casa un luogo intimo e accogliente. Per riprodurre lo stile Hygge i colori delle pareti dovranno essere avorio, beige, panna e tutte le tonalità del crema, rosa, albicocca e pesca. Insomma, nessun colore sparato. Lo stesso deve valere per i tessuti, da quelli usati per i tendaggi a quelli usati per divani e poltrone. I cuscini nello stile Hygge occupano un posto speciale, anche per l'atmosfera che sono in grado di garantire. Anche questi dovranno avere colori tenui: la regola d'oro è che nessun colore sovrasti l'altro. Solo così è possibile ottenere quell'armonia necessaria che è alla base dell'Hygge. Per questo anche le luci devono essere soffuse e irradiate attraverso paralumi. L'optimum sono le candele: il loro calore

è insostituibile purché siano distribuite ad arte e con cognizione.

Lo stile Hygge si adatta ad ogni ambiente della casa, dal salotto alla camera da letto. Anche nel bagno è consigliato: una vasca di acqua calda a lume di candela è uno dei massimi piaceri della stagione più fredda.





*Scegli un mondo
più pulito*

Scopri i nuovi detersivi lavatrice con
SMACCHIANTI NATURALI DA BIOFERMENTAZIONE,
per capi più puliti e brillanti



Con materie
prime 100%
vegetali

Attivo
già a basse
temperature

**ANCORA PIÙ NATURALI,
ANCORA PIÙ EFFICACI**



SCOPRI TUTTA LA GAMMA!



BOLZANO

INNSBRUCK, SALISBURGO E BOLZANO...

UN TOUR TRA MERCATINI DI NATALE, STORIA E ARTE

Un fine settimana all'insegna della magia dell'Avvento, quando l'attesa del Natale avvolge cittadine e borghi alpini tra profumi di spezie, lucine splendenti e - con un po' di fortuna - una spolverata di neve.



BOLZANO

Approfitare di un weekend o qualche giorno di vacanza in dicembre per visitare i tradizionali mercatini di Natale è sempre un'ottima idea per gli amanti del periodo. Inoltre scegliendo con attenzione le mete verso cui dirigersi è facile costruire un itinerario in cui mettere assieme anche altri interessi oltre allo shopping e al folklore, tra storia, arte, natura ed enogastronomia.

Proprio con questo obiettivo ho scelto di costruire il mio percorso a cavallo tra l'Austria e il Trentino, per una gita all'insegna di sempre nuove scoperte. Prima tappa: Innsbruck, la città racchiusa tra i 500 e gli oltre 2300 metri di quota. Le vette della Nordkette

sono infatti così vicine al centro storico da incorniciare le tante attrazioni presenti: dal sontuoso Palazzo Imperiale di Hofburg alla pittoresca Maria-Theresien-Strasse - la strada che attraversa il cuore medioevale della città - fino al famoso Tettuccio D'Oro, lo scintillante tetto costruito dall'Imperatore Massimiliano per quello che è diventato l'edificio più rappresentativo della città. Proprio di fronte al Tettuccio trovano spazio le bancarelle del mercatino di Natale; lasciatevi guidare dall'aroma di vin brulé tra gli stand di prodotti artigianali, carichi di caldi maglioni tirolesi e oggettistica di legno intagliato. A pochi chilometri di distanza da Innsbruck c'è poi un altro mondo magico e luccicante che vale assolutamente la pena





INNSBRUCK



INNSBRUCK

di visitare: si tratta del parco sotterraneo dei Cristalli Swarovski. Gli "Swarovski Kristallwelten" - letteralmente Mondi di cristalli - si trovano a Wattens e offrono ai visitatori incredibili suggestioni tra 18 "camere delle Meraviglie" e incredibili installazioni come la "Crystal Cloud", la nuvola composta da 800mila cristalli sospesa su uno specchio d'acqua all'interno del Giardino dei Giganti. Un'esperienza che vi lascerà a bocca aperta, come pure la visita della seconda tappa del tour, la vivace ed elegante Salisburgo.

La città natale del musicista Wolfgang Amadeus Mozart è un salottino tutto da scoprire tra testimonianze medioevali - imperdibili i vicoli della città vecchia -, capolavori del barocco e felici quanto riusciti tocchi di modernità. Un vero e proprio concentrato di bellezza, riconosciuto non a caso Patrimonio Unesco nel 1997. Per un assaggio della città iniziate facendo un tuffo nel passato con il DomQuartier, il percorso culturale che muove dai Saloni di gala della Residenza e conduce attraverso la Residenzgalerie e il Museo del Duomo fino al Museo di San Pietro. Proseguite la visita sulle tracce del noto compositore tra le case in cui visse o gustando uno dei celebri e originali Mozartkugeln, i cioccolatini fatti a mano con marzapane, pistacchio, nocciole e cioccolato rigorosamente fondente. Le famose e imitatissime praline non sono la sola dolce eccellenza locale: da provare anche i "Salzburger Nockerl" ovvero gli "Gnocchi di Salisburgo", un dessert che richiama le tre montagne della città, Kapuzinerberg, Mönchsberg e Rainberg.

Niente di meglio del resto per ritagliarsi una gustosa pausa nelle fredde giornate di dicembre, tra una bancarella e l'altra dello storico Salzburger Christkindlmarkt. Il mercatino natalizio, annoverato addirittura nelle cronache risalenti al XV secolo, si snoda nei pressi della Fortezza Hohensalzburg e della Cattedrale cittadina, e oltre alle occasioni di shopping offre anche un ricco programma di canti e concerti.

L'ultima tappa prima del rientro a casa è Bolzano. La città offre numerosi spunti culturali e artistici tra chiese, castelli, piazze storiche e interessanti musei. Tra questi ultimi segnalo il Museo Archeologico dell'Alto Adige, dove è conservata la mummia del Similaun o dell'Uomo venuto dal Ghiaccio, affettuosamente chiamata anche Ötzi. La particolarità del reperto, ritrovato casualmente negli anni Novanta sul ghiacciaio della Val Senales, è che si tratta di una mummia umida, con ossa e organi straordinariamente ben conservati. Ciò ha permesso di tracciare un identikit molto ben approfondito riguardo a quest'uomo di circa 45 anni vissuto oltre 5300 anni fa, nel tardo Neolitico. Dopo la sosta culturale addentratevi nel centro storico della città, alla scoperta delle sue bellezze architettoniche e del suo tradizionale mercatino natalizio, uno dei più visitati di tutto l'arco alpino. Tra le bancarelle di Piazza Walther, ripiene di candele profumate, loden e lane cotte, ceramiche decorate e legni intagliati, è davvero impossibile non trovare il regalo di Natale perfetto.



SALISBURGO



SALISBURGO



RAPE E GOBBI

I giusti contorni del pranzo di Natale

Ci sono anche quelli che a Natale mangiano le ciliegie. C'è chi abbonda di piatti esotici. C'è chi mangia il sushi e sashimi. Il mondo è bello perché è vario, diceva mio padre. Liberi di scegliere. Però, c'è un però. Mangiare verdura di stagione significa voler bene all'ambiente, assumere un giusto apporto di vitamine e fibre, spendere poco. Chi mangia le ciliegie a Natale, e ce ne sono, danneggia il pianeta, il proprio portafoglio e il proprio corpo. Danneggia il pianeta perché le ciliegie che arrivano dall'altra parte del mondo, per essere trasportate, inquinano inutilmente, danneggia il proprio portafoglio perché costano carissime e danneggia il proprio corpo che, nella migliore delle ipotesi, ingerisce acqua mal zuccherata. A Natale, con il freddo, non c'è bisogno di ciliegie, c'è bisogno di cavoli, arance, gobbi, rapini... Quindi, non solo a Natale, ma durante tutto l'anno, quando acquistiamo o ci offrono della verdura, dobbiamo sempre porci la domanda: ma è di stagione? Perché se non è di stagione è bene rifiutarla. Il problema è che nei supermercati si trova sempre di tutto. E allora la scelta ricade su quelle verdure che si puliscono facilmente come gli zucchini, le melanzane, i peperoni,

i pomodori, verdure tardo primaverili o estive. Ma come al solito andiamo di fretta, un contorno vale l'altro e quindi d'inverno prendiamo gli zucchini che possiamo lavare in un secondo sotto l'acqua e sono pronti da mangiare, mentre lasciamo sul bancone le rape, i cardoni, i cavoli neri, e altre verdure invernali più laboriose da pulire. Però così la stagionalità va a farsi benedire. C'è tutto, tutto l'anno. E la risposta generalmente è: non è vero che i peperoni sono un prodotto estivo, al supermercato ci sono anche d'inverno. Certo che ci sono, ma sono coltivati in serre riscaldate o provengono da Paesi lontani e non offrono certo il massimo delle loro proprietà qualitative e gustative. E allora ci permettiamo di suggerire due capolavori della natura come contorni per il pranzo o la cena di Natale. Rape e Gobbi. Le rape appartengono alla famiglia delle brassicacee. La parte commestibile sono le foglie, che sono grandi e vanno lavate e rilavate, e le radici. Mia madre diceva: bisogna passarle in cento acque perché basta che resti qualche granello di terra per rovinare tutto. Lo sappiamo, le rape non sono di bell'aspetto e sono molto ingombranti. Per questi motivi non si

trovano con facilità sui banconi del supermercato; qualche fruttivendolo le continua a proporre, ma sono destinate a scomparire. Per fortuna, chi ha un orto d'inverno continua a coltivarle. Le potremmo definire una «minoranza alimentare», eppure hanno un buon sapore, con un gusto amarognolo tendente al piccante e sono ricche di sostanze nobili. Come accompagnamento alle salsicce forniscono con pochi centesimi un piatto straordinario, sia dal punto di vista del gusto che del nutrimento. Sono il contorno perfetto dei piatti a base di maiale. Purtroppo, non incontrano i favori di un



pubblico vasto e rischiano seriamente di sparire dalla circolazione. Grazie al cielo qualcuno le ha prese a benvolere. Su Facebook è addirittura nato un simpatico gruppo: «Rapiniforever». Belline, pratiche e saporite. Ecco le cime di rapa. Sono le regine delle rape. Alle caratteristiche nutritive delle brassicacee sommano un aspetto invitante e sono semplici da pulire, così sul bancone dei supermercati vanno alla grande. Sono anche le protagoniste di una delle più tipiche ricette tradizionali

pugliesi: le orecchiette con le cime di rapa. I cardì o cardoni, o se preferite i gobbi. La loro coltivazione è un po' laboriosa. Dopo la semina che avviene in primavera a ottobre, quando diventano bianchi, vanno legati, piegati, per questo li chiamano gobbi, e poi infine si interrano. Non sono certo belli a vedersi, sono ingombranti e per esser mangiati, richiedono molto tempo per la pulizia e per la cottura. Non è facile trovarli sui banconi dei supermercati, resistono

dai fruttivendoli e anche loro stanno diventando una «minoranza alimentare». Peccato, perché sono un ortaggio che può darci tante soddisfazioni sia dal punto di vista salutistico che gustativo. I gobbi sono disintossicanti e depurativi e ci consentono di espellere tossine e scorie.

E allora viva il Natale con i giusti contorni. Ecco le ricette che ci propone la nostra chef **Sandra Lotti**.

RAPINI CON SALSICCIA

Ingredienti x 4 persone

3 cucchiaino di olio extra vergine
3 spicchi di aglio tagliato a metà
4 salsicce fresche, spellate e sbriciolate
400 gr di rapini già cotti, ben strizzati e tritati
sale



Procedimento

In una padella passate olio e aglio per alcuni secondi facendo in modo che l'aglio non si colori troppo. Aggiungete le salsicce sbriciolate e lasciate sfrigolare per 5 minuti, mescolando spesso. Aggiungete i rapini e a fuoco moderato cuocere per alcuni minuti mescolando spesso. Sale e pepe a piacere e servire ben caldi.

GOBBI FRITTI

Ingredienti x 4 persone

300/500 gr di cardone ben cotto
e tagliato a pezzi
farina q.b
2 uova intere sbattute
sale
olio di arachide per friggere
carta gialla



Procedimento

Versate abbondante olio in una padella capiente e scaldatelo a 160 gradi C. Sistemate un foglio di carta gialla in un vassoio. Nel frattempo, in una zuppiera con la farina, infarinare i cardoni preventivamente lessati e ben drenati dall'acqua di cottura. Passare i cardoni infarinati in una zuppiera dove avrete sbattuto e salato le uova. Tuffate i cardoni nell'olio bollente e lasciateli dorare su tutti i lati. Scolate e sistemate sul vassoio con la carta gialla. Salate e servite.

SFORMATO DI GOBBI

Ingredienti x 4 persone

900 gr di cardone pulito e tagliato a piccoli pezzi
1 limone
Burro qb
350 gr di besciamella
Noce moscata
Sale
Pepe
100 gr di Parmigiano grattugiato
2 uova intere grandi
Pangrattato



Procedimento

Cuocere i cardoni con il limone a pezzi finché non saranno teneri. Scolare i cardoni per rimuovere tutta l'acqua. Saltare i cardoni con una noce di burro e un po' di sale. Frullare i cardoni nella consistenza preferita. In una zuppiera mescolate con cura tutti gli ingredienti e nel caso che il composto risultasse troppo morbido, aggiungete un paio di cucchiaini di pangrattato.

Imburrate una tortiera o, se preferite, una teglia, spolveratela con il pangrattato e trasferite il composto spolverando con un po' di pangrattato per la crosta. Infornate a 180 gradi per un ora o finché la superficie dello sformato non risulti bella dorata.



La ricetta è proposta da **Sandra Rosy Lotti** Chef e titolare di Toscana Saporita Cooking School con sede a Massaciuccoli (Massarosa) e New York



UNO SMALTO DANNEGGIATO
PUÒ ESSERE CAUSA DI CARIE E SENSIBILITÀ

Biorepair®

O R A L C A R E

**DEPOSITA NUOVO SMALTO
SU TUTTA LA SUPERFICIE DEI DENTI**

CON L'USO QUOTIDIANO*

GLI UNICI DENTIFRICI E COLLUTORI CON

microRepair®

BREVETTATO



*Con uso continuativo 2 volte al giorno. Test in vitro. Azione di riparazione riferita alla ricopertura di microRepair® delle microscalfitture superficiali dello smalto (non lesioni cariose o denti scheggiati)

Gabrio Dei. Dopo la scuola alberghiera a Montecatini Terme collabora con ristoranti in Toscana, Piemonte e Liguria. Semifinalista italiano nel concorso SanPellegrino Young Chef per Professionisti under 30. Amante dei viaggi e delle culture gastronomiche internazionali. Dal 2016 è ambasciatore italiano a Okinawa durante la Settimana Internazionale della Cucina Italiana nel Mondo. Gabrio.



Ricette Natalizie

Per la Vigilia Risotto al Cavolo Viola e Aringa affumicata

Ingredienti x 4 persone

300 g Riso Carnaroli
400 g Cavolo Cappuccio Viola fresco
150 ml Vino Bianco
Olio extra vergine d'oliva e Sale q.b.

Procedimento

Per il Condimento a base di Cavolo Viola
Lavare accuratamente le singole foglie di Cavolo Cappuccio, tenendo da parte le foglie esterne per altre preparazioni (involtini, contorni, ecc.): sbianchire in acqua bollente leggermente salata quindi raffreddare in acqua e ghiaccio, non gettando l'acqua di cottura che servirà per cuocere il riso.
Omogeneizzare il cavolo Viola sbianchito con l'aiuto di un frullatore ad immersione, incorporando olio extra vergine a filo e regolando di sale.

Montaggio e Presentazione

Burro e Parmigiano grattugiato per mantecare 2 filetti di Aringa affumicata
Olio evo di qualità. Maggiorana

Tostare il Riso Carnaroli in poco olio, quindi sfumare con il Vino Bianco: portare a cottura il risotto con l'acqua di cottura del Cavolo Viola (circa 12-14 minuti). Nel frattempo, mettere in ammollo i filetti di aringa in acqua e aceto per 10 minuti circa, quindi scolare, asciugare e tagliare in fettine di mezzo centimetro. A tre quarti di cottura del risotto aggiungere la crema di Cavolo Viola e terminare fino a consistenza desiderata, quindi spegnere il fuoco e mantecare con burro e Parmigiano. Stendere il risotto ben mantecato e lucido in piatti piani preferibilmente caldi e ultimare con le fettine di Aringa, delle foglie di maggiorana fresca e gocce di Olio extra vergine d'oliva di qualità. Servire subito



Per Natale Dai Pascoli al Mare: Surf and Turf

Ingredienti x 4 persone

800 g di filetto di bovino adulto o Vitello
8 gamberi Rossi o Viola freschissimi
8 pz Patate medio grandi a pasta bianca
2 rametti di Rosmarino e 1 spicchio d'aglio

Per il fondo di Carne

500 g di Ossa e di ritagli di manzo
2 cipolle e 3 carote
2 coste di sedano (oppure le foglie di un mazzo di sedano verde che avete già in frigo)
200 ml di Vino Rosso e 1 cucchiaio di Doppio conc. di pomodoro

Procedimento

Per il sugo di Carne.
In una pentola tostare accuratamente ossa e ritagli di carne finché saranno ben dorati, quindi sfumare con il vino: aggiungere le verdure tagliate grossolanamente e proseguire per qualche minuto la rosolatura. Bloccare la cottura con abbondanti cubetti di ghiaccio, quindi coprire con acqua 3 volte al di sopra il livello degli altri ingredienti: aggiungere il concentrato di pomodoro e ridurre a fiamma medio alta.

Per i pois di Patate al Rosmarino.

Pelare le patate e con l'aiuto di un piccolo scavino ottenere delle palline ("pois"): risciacquare sotto acqua corrente per disperdere l'amido. In una casseruola scaldare dell'olio evo con aglio e rosmarino, aggiungere le palline di patata dorando per quindici minuti circa, regolare di sale e pepe di mulinello: tenere al caldo.

Montaggio e Presentazione:

Olio evo di qualità e Fior di sale
Filtrare il fondo di carne con un colino a maglie fini: ridurre ulteriormente i succhi fino alla massima concentrazione ottenendo una salsa, aggiungere un cubetto di burro ghiacciato per lucidare. Scaldare una padella di ferro e scottare il controfiletto precedentemente salato fino a cottura desiderata; sgusciare i gamberi eliminando intestino e impurità, quindi steccarli con bastoncini di legno da spiedino e cuocerli per 12 secondi in acqua bollente leggermente salata. Scaloppare la carne ben calda e "riposata" (avvolgere il taglio in carta alluminio subito dopo la cottura e riposare in un luogo caldo per 5/6 minuti in modo da conservare tutti i succhi), adagiare i gamberi e le patatine arrosto, quindi ultimare con il sugo di carne ed un filo di Olio evo. Servire immediatamente.





SEMPLICE E FUNZIONALE: PROTEGGI COSÌ LE PIANTE DAL FREDDO

Dalle piccole serre (chiaramente non per tutti), al mitico tessuto non tessuto, e per finire con una “alimentazione” a prova di freddi estremi. Ecco tutto quello che c’è da sapere per evitare che le gelate, e il generale clima invernale, possano danneggiare i vostri fiori.

Le azioni semplici, quelle che venivano praticate dalle generazioni che ci hanno preceduto, come i nostri avi, sono spesso le più funzionanti. Primo perché testate nel tempo, secondo perché hanno una certa affinità con la natura essendo meno artificiali. Ecco allora il tanto usato e amato telo tessuto non tessuto: cosa c’è di più pratico che coprire le vostre piante o fiori, sia sul balcone che in giardino, con un telo, come questo materiale versatile o anche con del semplice ombreggiante. In agricoltura il tessuto non tessuto è utilizzato proprio con questo scopo. Quindi anche per il fai da te casalingo va più che bene. È ottimo, ad esempio, per le piante di limone, e in genere per gli arbusti. Mentre nell’orto, se è rimasto ancora qualcosa da raccogliere come insalata o cavolfiori, basterà stenderlo sopra e apporre agli angoli ai lati dei sassi per non farlo volare via. Coprirci un piccolo frutto

o un fiore è più semplice. Avete mai visto come impacchettano le vostre valigie prima di un volo in aereo? Ecco, è quello che dovete fare, ma con molta più delicatezza, e non stringendo troppo i rami e gli steli piegandoli su sé stessi. Abbiamo parlato poi di orto, e qui la soluzione più professionale è quella di una piccola serra da costruire con canne secche o qualche tubo di diversi materiali, e coprire con un telo trasparente che i raggi del sole possano attraversare. Ma rappresenta un vero e proprio lavoro da esperti del fai da te, perciò non alla portata di tutti, anche se si tratta di serre o tunnel non riscaldate. Altra piccola accortezza, molto efficace, sempre tra le pratiche antiche, c’è la pacciamatura: si fa coprendo le radici o la parte della zolla di terra intorno alle radici per proteggerle maggiormente dal freddo: funge da isolante termico naturale. C’è infine un’azione che possiamo compiere sull’aspetto

nutritivo di piante e fiori: molto semplicemente un vegetale che è stato nutrito con maggior potassio sarà più resistente, ma questa azione deve essere svolta in modo preventivo durante la primavera e l’estate con i concimi naturali o biochimici mirati.



IL N°1 PER SBLOCCARE GLI SCARICHI*



IDRAULICO GEL

Il prodotto
più venduto in Italia
per gli scarichi*.



NIAGARA CUCINA GEL

Formula specifica
per i **grassi ostinati**
della cucina. Penetra
attraverso l'**acqua**
stagnante.

* Mr. Muscle è il brand N°1 della categoria disorganti per vendite a valore in Italia nel periodo Gennaio-Dicembre 2022 (Fonte: NIQ Copyright © 2023).



SCIOGLICAPELLI

Libera gli scarichi da
capelli e peli di animali.
Distrugge i capelli
al contatto.





Gli NFT non valgono più nulla

Tra le innovazioni emerse durante la pandemia ha fatto parlare di sé uno strumento digitale che prometteva essere il futuro: gli NFT. I non-fungible token ("gettoni non copiabili") sono – semplificando – dei certificati di proprietà che garantiscono l'unicità e l'autenticità di un'opera digitale di qualsiasi genere (immagini, video, musica o altro); chi acquista NFT non compra tanto l'opera in sé quanto la possibilità di dimostrare che la possiede anche se essa non è tangibile.

Spinti dall'incognita della vita post-lockdown e soprattutto dalla speculazione, in tantissimi hanno iniziato a pagare somme da capogiro per questi oggetti virtuali: nel 2021 il costo medio di un NFT superava i 7mila dollari, generando transazioni per un valore complessivo di 8,4 miliardi di dollari. In quel periodo pagare ingenti cifre per il disegno digitale di una scimmia annoiata (Bored Ape Yacht Club, la collezione di NFT più famosa) mostrava di essere al passo coi tempi e un visionario che stava anticipando un nuovo paradigma economico.

Ma ora che finito l'isolamento siamo tornati alla vita di sempre, cosa rimane degli NFT? Le briciole di una grande bolla speculativa. Secondo un'analisi di Dappgambli, sito che si occupa di criptovalute, oggi che la febbre dell'oro virtuale si è spenta il 79% di tutte le collezioni resta invenduto, con 23 milioni di persone (circa il 95% di chi ha acquistato almeno un NFT) il cui investimento è senza più alcun valore. Gli NFT restano un interessante strumento di certificazione che in un mondo sempre più online sta acquisendo una sua funzione, ma chi pensava di diventare milionario grazie alla compravendita di immagini è rimasto con in mano un pugno di pixel.



I pacchi arriveranno dal cielo

Durante l'evento "Delivery the future" che si è tenuto a Seattle Amazon ha annunciato che l'Italia sarà uno dei Paesi pilota in cui testerà il suo servizio di consegna tramite droni. Il servizio Amazon Prime Air prevede l'uso di sofisticati esacotteri per recapitare pacchi nel tempo record di 60 minuti dall'ordine, promettendo di scendere anche sotto la mezzora. La scelta del colosso americano non deriva però dalla ricerca di maggiore rapidità ma dal più elevato livello di sicurezza che questa tipologia di consegne fornisce rispetto al trasporto su strada. Dopo Usa e Regno Unito il nostro Paese è stato scelto per la sperimentazione data l'ampia base di utenti che acquistano sulla piattaforma, la conformazione geografica e il quadro normativo all'interno del quale l'Enac, l'Autorità nazionale dell'aviazione civile, sta lavorando per sviluppare nuovi servizi nel settore aereo. Prime Air, al via entro 2024, non prevede costi aggiuntivi e non sarà obbligatorio: l'utente potrà scegliere questa opzione se la sua abitazione rientrerà nell'area coperta dai droni e avrà ricevuto il via libera delle autorità competenti a seguito di una verifica di fattibilità. Amazon ha affermato di voler raggiungere 500 milioni di consegne aeree entro la fine del decennio, ma persistono ancora alcuni limiti pratici che possono mettere in dubbio la sostenibilità del progetto. Gli attuali droni, infatti, sono capaci di trasportare un solo pacco di piccole dimensioni dal peso inferiore a 2,3 kg, costringendo quindi a un singolo viaggio per ogni ordine. Siamo un'altra volta di fronte a quella che fino a qualche anno fa immaginavamo fantascienza e che ora si potrebbe trasformare in quotidianità. L'utilizzo civile dei droni ha ancora tanto potenziale da esprimere ma nel frattempo se siete scocciati perché il vostro corriere volante è in ritardo potete alzare gli occhi al cielo, in tutti i sensi.





100% clean

EYELINER&KAJAL

MATITA OCCHI DOPPIO USO:
DELINEA COME **EYELINER**
ESALTA LO SGUARDO COME **KAJAL**
CON OLIO DI COCCO BIOLOGICO

TRATTO PRECISO
COLORE PIENO
TEXTURE CREMOSA

91% DI INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE
FORMULA VEGAN*
SENZA SILICONI E PETROLATI

Free your look



*priva di ingredienti di origine animale



GIULIA DRAGONI

Quando, il 9 luglio 2006, Fabio Cannavaro alzava al cielo di Berlino la Coppa del Mondo, Giulia Dragoni non era ancora nata. Sarebbe accaduto quattro mesi dopo, il 7 novembre: quel giorno veniva alla luce una potenziale predestinata. Solo il tempo dirà se le cose saranno andate davvero così, intanto però la talentuosa azzurra ha già aggiornato numerosi record.

Uno su tutti: è la giocatrice italiana più giovane ad aver disputato una partita dei Mondiali (ad appena 16 anni e 259 giorni). Lo scorso 24 luglio, l'ex commissario tecnico Milena Bertolini l'ha infatti schierata titolare nella gara d'esordio contro l'Argentina. Dragoni ha polverizzato il precedente primato (comprendendo pure la Nazionale maschile) che apparteneva a Giuseppe Bergomi, in campo ai Mondiali di Spagna 1982 (poi vinto) a 18 anni. La giocatrice più giovane a debuttare in azzurro rimane Carolina Morace (14 anni), che avrebbe scritto la storia del calcio femminile italiano, ma Dragoni ha le qualità per poterne ripercorrere le orme. Non a caso di lei si parla – tanto e bene – ormai da tempo. Non solo in Italia, ma anche in Spagna: a gennaio 2023 è approdata nelle giovanili del Barcellona, firmando un contratto fino al 2025. Un'opportunità di indubbio

prestigio, trattandosi di uno dei migliori club al mondo. L'azzurra è divenuta la prima straniera della Masia (la struttura di formazione della società catalana) e con la squadra B la scorsa stagione ha vinto il campionato di Segunda Division realizzando 4 reti, 2 delle quali nella partita decisiva per la conquista del titolo. In estate è stata inserita nella prima squadra del Barcellona (campione d'Europa in carica), a ennesima dimostrazione del valore di Dragoni, che qualcuno si è affrettato a ribattezzare "Piccola Messi", per quello stile di gioco che tanto ricorda il fuoriclasse argentino, affermatosi come uno dei più grandi di sempre proprio con la maglia blaugrana: ma a parte i paragoni prematuri e ingombranti, lei si mantiene umile e focalizzata a migliorare sotto ogni aspetto. È tuttavia indubbio che tutti questi elementi contribuiscano a tratteggiare il profilo di una calciatrice





con un luminoso avvenire davanti a sé. Che avesse delle qualità fuori dal comune lo si era intuito fin dai primissimi tempi in cui aveva cominciato a correre dietro a un pallone. Più precisamente nella Franco Scarioni, società dilettantistica del quartiere milanese dell'Ortica, poi al Cimiano e alla Pro Sesto. Oltre alle straordinarie doti tecniche, Dragoni ha potuto fare affidamento sul costante supporto della famiglia. “È stato mio fratello più di tutti a trasmettermi la passione per il pallone”. Lui le diceva di mettersi in porta per parare i suoi tiri. “Ma poi a una certa età gli ho risposto che da lì in poi avrei calciato io”. Non meno prezioso il sostegno dei genitori. “Mio padre credeva molto in me, mi ha spinto ad allenarmi. E pure mia madre mi ha incoraggiata in ogni momento”. In rete circola un video nel quale si vede una Dragoni ancora piccolissima liberarsi di due avversari con un pregevole



doppio sombrero per poi passare il pallone a un compagno. Già, perché fino ai 13 anni ha giocato in squadre miste (a maggioranza maschile), eppure era lei che emergeva grazie alle sue incredibili abilità. Nel 2020, nemmeno quattordicenne, ecco il passaggio all'Inter, merito della felice intuizione degli osservatori nerazzurri. Dopo un periodo di apprendistato nella formazione under 19, dove ha comunque avuto modo di mettersi in mostra, all'inizio della stagione 2022/23 è stata promossa in prima squadra. Per l'esordio in Serie A era solo una questione di tempo: sarebbe bastato aspettare il 20 novembre, giorno della gara contro la Fiorentina, appena due settimane dopo aver compiuto 16 anni. Uno stupefacente esempio di precocità e non solo per l'incredibile sequenza di record strappati e che ora le appartengono, presumibilmente a lungo. Nella massima serie italiana però Dragoni ha collezionato solo 4 presenze, perché a gennaio 2023 è sopraggiunta la chiamata irrinunciabile del

Barcellona. “Le compagne mi hanno accolto come sorelle”, ha raccontato ripensando ai primi giorni di quell'esperienza che le ha permesso di confrontarsi in un contesto di eccellenza sotto ogni punto di vista: la realizzazione di un sogno per una ragazza che si è resa protagonista di una notevole crescita, al punto che l'allora ct Milena Bertolini, l'ha fatta esordire in Nazionale il 1° luglio nell'amichevole con il Marocco, per poi inserirla – l'indomani – nella lista delle convocate per i Mondiali in Australia e Nuova Zelanda, dove è stata impiegata in tutte 3 le gare disputate dall'Italia. Dragoni non ha pagato affatto dazio all'emozione o all'inesperienza rispetto ad avversarie di gran lunga più abituate a giocare partite decisive. In un Mondiale deludente per le azzurre, eliminate alla fase a gironi dopo aver raggiunto i quarti nel 2019, ha rappresentato una delle note liete, dimostrando di poter essere una delle giocatrici da cui ripartire per un nuovo ciclo. Di base centrocampista, ma capace di occupare con profitto vari ruoli, la diciassettenne è fortemente determinata a proseguire il suo percorso formativo in un Paese – la Spagna – dove il calcio femminile è seguito con enorme trasporto da parte dei tifosi, che abitualmente riempiono gli stadi e gli impianti nei quali si disputano le partite. Sul profilo Instagram di Dragoni, dove i follower sono in costante aumento, si ritrovano scatti con la maglia della Nazionale e quella del Barcellona. C'è spazio esclusivamente per il calcio, come nei pensieri di una ragazza che sta prendendo sempre più confidenza con le aspettative e le pressioni che inevitabilmente si generano quando una giovane di talento si afferma a livello internazionale, oltretutto in tempi così rapidi. Dragoni, comunque, sa come dribblarle. E non potrebbe essere altrimenti per la “Piccola Messi”.





Air-Val International è un'azienda a conduzione familiare fondata a Barcellona nel 1979. L'azienda ha più di 280 dipendenti presso la sede centrale, impianti di produzione e logistica in Spagna, e filiali a Miami e Firenze. Nel nostro portafoglio ci sono attualmente oltre 400 prodotti di profumeria e personal care per bambini, adolescenti e giovani adulti, venduti in oltre 90 paesi.

di KATIA BRONDI



ANNO 2064
LA TERRA È POPOLATA
DA SOLI ANDROIDI

1964!!
TORNERÒ
INDIETRO NEL
TEMPO

... SCOPRIRO'
CHI HA DIPINTO
IL QUADRO

LA TELA
HA UN
NUMERO DI
MATICOLA

UN CAPOLAVORO
DELL'ESPRESSIONISMO
ASTRATTO

WOW

BLA
BLA
BLA

NOTIZIARIO

UNA TELA
DIPINTA DA
UN UMANO

UN GRANDE
RITROVAMENTO

GÖTENBORG - SVEZIA 1964

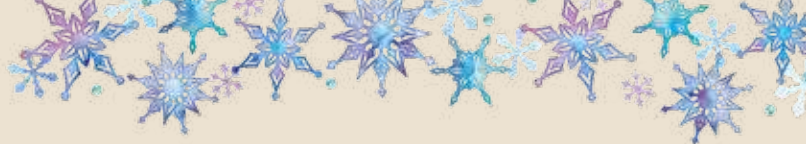
PRIMO DEL 1964
INCONTRA L'ANDROIDE
PRIMO DEL 2064

DISATTIVERÒ I SUOI
INGRANAGGI e
CONTINUERÒ LE
INDAGINI DA SOLO.

LA RICEVUTA DI
PAGAMENTO RIPORTA
IL NOME DI
ÅKE AXELSSON

LA TELA È
STATA
ACQUISTATA IN
QUESTO
COLORIFICIO

SARÀ FACILE
ELIMINARE IL
ME DEL PASSATO





NUOVA CITROËN È-C3: 100% ELETTRICA A PARTIRE DA 23.900 EURO

Disponibile nei concessionari da inizio anno nuovo, l'ultima versione del modello C3 della casa automobilistica francese è pronta a lasciare il segno sul mercato. Ottima autonomia, design che cattura lo sguardo e prezzo accessibile per una categoria, quella dei veicoli a batteria, che ancora non è alla portata di tutti.

Nonostante la forte spinta, soprattutto nella fase di lancio e promozione, della versione elettrica, Citroën C3 verrà proposta anche con un propulsore a combustione. Sono per la precisione tre gli equipaggiamenti che pulseranno sotto il cofano di questo nuovo modello: benzina, ibrido e appunto elettrico. La versione è-C3 monta un motore da 113 cavalli, con un'accelerazione da 0 a 100 chilometri orari in 11 secondi, per una velocità massima di 135 chilometri. Interessante anche la batteria che le permette di raggiungere un'autonomia di 320 km, e si ricarica con la corrente alternata delle abitazioni in circa tre ore, come dichiarato dalla stessa Citroën. I propulsori termici sono entrambi 1.2 turbo e da 101 cavalli. Cambio manuale per la versione benzina e automatico con doppia frizione per la hybrid. Forte sterzata anche nel design della nuova C3, grazie ad una linea più squadrata e meno tondeggianti che l'aveva

sempre caratterizzata fin dalla sua prima generazione, e poi a seguire le altre tre nei suoi 20 anni di storia. Questa Citroën ha con evidenza linee più verticali e spigolose, che tuttavia la rendono più elegante e simile ad una aircross. Una certa eleganza, ormai un must per tutti i marchi, emerge anche nell'abitacolo. Ha comodi sedili e il divano del tipo advanced comfort (di serie). Discreta la capacità del vano bagagli, con 310 litri (più 10 litri rispetto alla precedente Citroën C3). Non manca quel tocco, essenziale ma che proietta nel futuro, di tecnologia sulla plancia: la fa da padrona un ampio, ben visibile, e luminoso, schermo da 10 pollici. C'è poi un secondo schermo che è quello del cruscotto digitale, che fornisce tutte le informazioni di cui ha bisogno chi è alla guida dell'auto. Un listino prezzi ufficiale invece non c'è ancora, tuttavia la casa automobilistica francese ha comunicato attraverso la propria pagina Facebook ufficiale

che l'auto si può già prenotare attraverso il sito internet, e il prezzo della elettrica è di 23.900 euro.





NIDRA

La dolcezza del latte sulla pelle.



FERRARI

Film

Cast: Adam Driver, Shailene Woodley e Penelope Cruz

Genere: Biografico, Drammatico

Michael Mann dirige Adam Driver e Penelope Cruz nell'adattamento cinematografico di romanzo di Brook Yates del 1991 "Enzo Ferrari: The Man and the Machine". Nell'estate del 1957 l'ex pilota automobilistico Enzo Ferrari è in crisi. L'attività che, partendo da zero, lui e sua moglie Laura hanno costruito in dieci anni corre

il rischio della bancarotta. Il tempestoso matrimonio tra Enzo e Laura è in lotta, tra la perdita prematura del figlio ventiquattrenne Dino e la scoperta che Enzo aveva avuto un secondo figlio, nato nel 1945 a seguito di una relazione extraconiugale. Enzo decide allora di contrastare le sue amarezze, scommettendo tutto su un'unica corsa lunga 1.600 km che attraversa l'Italia, da Brescia a Roma e ritorno: l'iconica Mille Miglia. La biografia inseguita da Mann e sceneggiata da Troy Kennedy Martin privilegia il melodramma familiare e il ritratto sfaccettato di un uomo separato dalla sua stessa vita e dalle sue stesse creature.



ADAGIO

Film

Cast: Pierfrancesco Favino, Toni Servillo e Adriano Giannini

Genere: Drammatico

Manuel vive con il padre anziano dal passato criminale, che lo vedeva celebre con il nome di Daytona, ma che ora sembra non starci più con la testa. A sua insaputa, il ragazzo viene ricattato da un gruppo di carabinieri corrotti per una storia di festini dalle ramificazioni politiche ben più grandi di lui. Nel tentativo di divincolarsi dal ricatto, Manuel si rivolge a un

ex-compare del padre, Polniuman, che promette di fare da intermediario, il quale però non può permettersi di perdere i soldi che gli erano stati promessi. Dopo essersi affermato anche all'estero, Stefano Sollima torna nella sua Roma, dopo aver girato Acab e Suburra, oltre la serie che lo ha lanciato, Romanzo criminale.

Sollima trova una delle sue opere più compiute e mature. Merito sicuramente dell'esperienza affinata in Sicario 2: Soldado e Senza rimorso, da cui riporta in patria un'impeccabile grammatica dell'action che al momento ha pochi eguali tra i nostri registi.



FOGLIE AL VENTO

Film

Cast: Alma Pöysti e Jussi Vatanen

Genere: Commedia

Nella notte di Helsinki si incontrano due vite, quella di un operaio meccanico e di una cassiera di supermercato. Entrambi hanno il desiderio di conoscersi meglio ma un numero di telefono scritto su un foglietto viene perduto e quindi l'incontro viene rinviato mentre la loro situazione sul versante sociale non sta affatto migliorando. Soprattutto per lui che non riesce a smettere di bere alcolici.

Aki Kaurismäki chiude con questo film una quadrilogia sul lavoro iniziata nel lontano 1986 con Ombre in paradiso in cui il netturbino Nikander e la cassiera di supermercato Llona non ottenevano l'ascesa sociale sperata.

Intorno ai due protagonisti c'è un'Europa che deve, dopo oltre 70 anni tornare a confrontarsi con la guerra. Ogni volta che la protagonista accende la radio le notizie riguardano l'Ucraina.



AQUAMAN E IL REGNO PERDUTO

Film

Cast: Amber Heard, Jason Momoa e Patrick Wilson

Genere: Azione

Aquaman è diventato padre e sovrano di Atlantide, tuttavia Black Manta è tornato determinato a distruggere lui e tutto ciò che ama per vendicare la morte di suo padre.

A gennaio 2019, Warner Bros. confermò il sequel con Wan alla regia. Il mese successivo David Leslie Johnson-McGoldrick, co-sceneggiatore del primo film, viene confermato come sceneggiatore. A marzo

2019, Safran dichiarò che il film avrebbe esplorato gli altri sette regni di Atlantide. Jason Momoa ha proposto il soggetto per questo secondo film che Warner Bros. ha accolto positivamente.

Patrick Wilson e Yahya Abdul-Mateen II riprenderanno i loro rispettivi ruoli di Orm Marius / Ocean Master e David Kane / Black Manta. La produzione è stata fissata per l'estate del 2021. A giugno del 2021 venne rivelato il titolo del film, ovvero Aquaman e il regno perduto.



nuncas



CIRCONDATI DI COSE BELLE

Usa il tuo argento sempre!
Linea Aury ti offre i migliori prodotti per pulirlo e mantenerlo brillante.
Nuncas è garanzia di prodotti sicuri e facili da usare.

nuncas.it



Il mio lato B(polare). Storia di una malattia

Autore: Andrea A. Pinna
 Casa Editrice: HarperCollins Italia

Andrea Pinna, influencer e volto del piccolo schermo, deve la sua fama ai suoi aforismi irriverenti, noti come "Perle di Pinna". È proprio durante l'apice della sua carriera che arriva la notizia e la battuta d'arresto: la diagnosi di un disturbo bipolare. Tale malattia che da latente si è scatenata in modo inaspettato è durissima da affrontare, soprattutto perché ancora oggi non accettata dalla società che tende a definire la per-

sona tramite la sua patologia. L'autore, anche grazie al suo "potere" mediatico, ha deciso di ripercorrere la storia dalla scoperta della diagnosi, condividendo ricordi e momenti, raccontandosi senza filtri; dai momenti di forte down, agli episodi allucinatori dati dai farmaci, alle richieste di aiuto fino all'incontro col suo psichiatra che lo ha aiutato a trovare la terapia più adatta. Il mio lato B(polare) è un racconto coraggioso e un messaggio di incoraggiamento e speranza rivolto a chi soffre di patologie psichiatriche, perché con le giuste cure si può imparare a convivere con la malattia ritrovando gioia e serenità.



Marilyn

Autore: Filippo Timi
 Casa Editrice: Feltrinelli

Un libro struggente che racconta la bellezza, l'amore passionale e drammatico di una delle donne più belle e tristi di sempre.

La storia di una donna dall'anima fragile dentro un corpo sinuoso. Desiderata da uomini potenti perché unica e inarrivabile. Amante per sempre e sopravvissuta al dolore e ad una madre difficile.

Timi con questo racconto porta il lettore a fare un viaggio nei pensieri, nei sentimenti e nella mente di Marilyn ed è come se l'autore prima della sua morte si rivolgesse a lei dicendo: "Ti racconto la vita per come è in qualche altro universo. Esistono mondi in cui le dee sono immortali e il dolore impossibile. Tu conosci la vita che abbandoni, io ti racconto la tua vita salvata".



Una ragazza d'altri tempi

Autrice: Felicia Kingsley
 Casa Editrice: Newton Compton Editori

La regina indiscussa del romance con oltre 1 milione e mezzo di copie vendute è tornata nelle librerie con un nuovo romanzo pronto per far sognare l'amore ai lettori. La protagonista è Rebecca Sheridan una ragazza che desidera di poter tornare indietro nel tempo e vivere Londra di inizio '800, tra feste da ballo, inviti a corte e amori romantici e durante il tempo libero si diverte a prendere parte a rievocazioni storiche in costume. Proprio in una di queste, accade l'incredibile: improvvisamente si ritrova nella Londra del 1816.

Ripresasi dalla shock iniziale, presto si rende conto di essere la debuttante più desiderata dagli scapoli dell'alta società e viene invitata a eleganti tè pomeridiani e passeggiate ad Hyde Park. Tra tutti i gentiluomini però attira anche l'attenzione di uomo meno raccomandabile: Reedlan Knox un corsaro dalla nota cattiva reputazione. Un soggetto dal quale una donna per bene dovrebbe guardarsi dal frequentare. Rebecca, però, bene presto si accorgerà che l'aristocrazia è piena di lati oscuri e vuole indagare scavando nella giustizia ma nessuno tranne Reedlan Knox è disposto ad aiutarla mettendo a rischio il proprio onore. E se, dopotutto, il corsaro si rivelasse più interessante del gentiluomo che ha sempre sognato?



Il Natale di Poirot

Autrice: Agatha Christie
 Casa Editrice: Mondadori

La signora del giallo Agatha Christie presenta un racconto dall'atmosfera natalizia ambientato negli anni Trenta nella campagna inglese. È il periodo dell'anno in cui le famiglie si riuniscono per le festività e le rivalità e l'odio vengono messi apparentemente a tacere.

È infatti proprio durante una riunione di famiglia fortemente voluta dal vecchio patriarca Simeon Lee, che raccoglie sotto lo stesso tetto figli e nipoti, che accade il dramma: il capo famiglia viene misteriosamente trovato morto in una stanza chiusa dall'interno. L'assassino si trova in quella casa ed è un componente della famiglia, tutti hanno un movente e tutti sono sospettabili. È un nuovo caso per il detective Poirot.



Pepe Jeans

LONDON



THE NEW FRAGRANCES

#LONDONCALLING

LUDOVICO EINAUDI: DAL 30 NOVEMBRE AL 20 DICEMBRE 2023 NUOVI APPUNTAMENTI AL TEATRO DEL VERME DI MILANO

Einaudi riconferma i suoi ormai tradizionali appuntamenti milanesi: dal 2015 ad oggi, infatti, l'artista ama chiudere il suo anno musicale al Teatro del Verme con un serie di concerti che ogni dicembre registrano il tutto esaurito, e quest'anno non farà eccezione. Gli appuntamenti milanesi si confermano ormai una tradizione attesa e sentita, una grande occasione d'incontro tra l'artista e il suo pubblico. Reduce dall'enor-

me successo del tour "Underwater", che ha portato Einaudi ad esibirsi nelle più svariate location di tutto il mondo, con concerti in Brasile, Cina, Colombia, Argentina, Messico, Stati Uniti ed Europa, l'artista è pronto a portare in scena il suo grande repertorio musicale, con protagonista principale proprio "Underwater", il suo ultimo album di pianoforte solo degli ultimi vent'anni, dopo il celebre "I giorni", uscito nel 2021. Non ci resta che seguire l'artista in questo nuovo viaggio e goderci questi incredibili 17 appuntamenti natalizi insieme a lui.



CALCUTTA TORNA CON IL SUO RELAX TOUR: OTTO CONCERTI NEI PALASPORT DELLE PRINCIPALI CITTÀ ITALIANE

Calcatta è pronto a tornare sui palchi con il suo Relax Tour: otto concerti nei palasport delle principali città italiane, a distanza di quattro anni dagli ultimi live. Il tour del cantautore di Latina partirà il 2 dicembre al Nelson Mandela Forum di Firenze, per poi proseguire il 3 dicembre all'Unipol Arena di Bologna, il 7 dicembre al Palazzo dello Sport di Roma, il 10 dicembre al Palaflorio di Bari, il 12 dicembre al Palapartenope di Napoli, il 14 dicembre alla Kioene Arena di Padova, il

16 dicembre al Pala Alpitour di Torino e concludersi il 18 dicembre al Mediolanum Forum di Milano. Calcatta negli anni ha pubblicato dischi che hanno conquistato il consenso di un pubblico trasversale: dai brani diventati virali sui social, alle collaborazioni con tanti altri artisti sia come autore che come featuring, la musica del cantautore non si è mai fermata durante questi anni di assenza dalle scene. Relax Tour segna il grande ritorno di Calcatta sulla scena live italiana: un progetto che per la prima volta vede la co-produzione tra DNA concerti e Live Nation.



A DUE ANNI DI DISTANZA DAL PRIMO TOUR VALERIA ANGIONE TORNA IN TEATRO CON IL NUOVO SPETTACOLO "BINARIO 29 ¾"

Dopo l'enorme successo del suo primo tour "Riparto da Me" che aveva visto per la prima volta l'attrice salire sul palco teatrale con uno spettacolo tutto suo per 9 date sold out -Valeria Angione è pronta a tornare come protagonista nei migliori teatri italiani il prossimo marzo 2024 con "Binario 29 ¾". Il nuovo show, prodotto da Live Nation, racconterà della naturale evoluzione del personaggio di Valeria, alle prese questa volta con le tematiche di accettazione del

progresso, lo scorrere del tempo e l'idea che non esista un'età precisa per raggiungere i propri traguardi. Il tutto ovviamente condito con la simpatia e l'ironia che la contraddistinguono. Lo spettacolo racconta le sfide e le avventure del diventare una giovane adulta, mettendo in scena uno spettacolo a tutto tondo che alterna momenti comici, musica, coreografie e momenti di riflessione. È proprio grazie alla sua capacità di alternare momenti di serietà ad una spiccata ironia che oggi Valeria conta una fan base molto affiatata di oltre 800.000 followers.



IL RITORNO DI STING IN ITALIA CON UN'IMPERDIBILE APPUNTAMENTO: 11 DICEMBRE MILANO, MEDIOLANUM FORUM

STING torna in Italia con un nuovo appuntamento l'11 dicembre 2023 al Mediolanum Forum di Milano. Dopo le tre spettacolari date estive di Mantova, Stupinigi (TO) e Roma, l'iconico cantautore inglese è pronto a fare ritorno nel nostro paese con il suo show "My Songs". L'artista porta in scena uno spettacolo dinamico che si concentra sulle canzoni più amate, scritte durante la sua prolifica carriera come solista e frontman dei Police, costellata di successi e premi tra

cui 17 Grammy Awards. Dopo il sold out delle sei serate al London Palladium, "My Songs" è stato definito "una masterclass" dal Times, un viaggio musicale che comprende successi come "Fields of Gold", "Shape of my Heart", "Roxanne" e "Demolition Man". Il concerto, inoltre, è stato descritto come "una rara delizia" dal The Telegraph e Sting è stato elogiato come "quasi impareggiabile" dal The Guardian con una "sublime alchimia pop". I fan potranno ascoltare anche "Englishman In New York", "Every Breath You Take", "Message In A Bottle" e molti altri intramontabili successi.





TRATTAMENTI ANTI-MACCHIE

RISULTATI VISIBILI DOPO 4 SETTIMANE

LUMINOUS⁶³⁰ ANTI-MACCHIE



1 
SIERO



2 
GIORNO



3 
NOTTE



4 
OCCHI

COMPLETA LA TUA ROUTINE

*NEL MERCATO ANTI-MACCHIE. Nielsen IQ data, totale mercato dei Sieri per la cura viso (definito da NIVEA) in 30 paesi europei (definiti da NIVEA), per vendite a valore in EURO e vendite a volume in Confezioni, Novembre 2021 - Ottobre 2022.

CARLO CONTI





Sei anni fa ha preferito la direzione artistica dello Zecchino d'oro a quella del Festival di Sanremo, un treno di andata, che sembrava senza ritorno, ma che ora forse potrebbe ripartire dal via. Carlo Conti, re indiscusso dell'intrattenimento di casa Rai sarà nuovamente alla guida del concorso canoro dei bambini dall'Antoniano di Bologna, in diretta dall'1 al 3 dicembre su Rai 1, ma il pensiero corre già al Festival di Sanremo del dopo-Amadeus.





All'Ariston è stato per tre edizioni consecutive, dal 2015 al 2017, il tempo è passato, il prossimo anno il posto dovrebbe tornare libero per ammissione dello stesso Amadeus e la tentazione di tornare potrebbe essere forte. «Mai dire mai su Sanremo come lo dico per qualsiasi altro programma – chiarisce Conti – Può valere per una rubrica di pesca all'intero di "Linea Blu" o per "La domenica sportiva" anche se non capisco un granché di calcio». E se quel mai dovesse diventare un sì, di certo non ripristinerebbe l'eliminazione dei cantanti in gara. «Credo che averla eliminata sia una delle cose più giuste fatta negli ultimi anni, anche da Amadeus, è giusto che gli artisti arrivino tutti fino alla fine. Di Festival ne ho fatti tre, e tutti e tre per fortuna bene, bisognerà vedere se, quando tra uno o dieci o venti anni dovessero propormelo, avrò l'energia, la forza, ma soprattutto l'orecchio moderno per scegliere le canzoni». A Sanremo però si respira una forte aria di tensione, mentre lo Zecchino è

quella boccata di ossigeno che Carlo si concede, soprattutto da quando è diventato papà del piccolo Matteo. Tra i 35 autori che quest'anno firmano i quattordici brani della gara interpretati da diciassette piccoli cantanti, ci sono anche artisti come Maurizio Fabrizio, Gianfranco Fasano, Max Gazzè, Loredana Bertè, Matteo Bocelli, Paolo Vallesi, Piero Romitelli, Lorenzo Baglioni. Hanno scelto di concorrere in un festival dove l'importante resta partecipare, magari con un testo conservato nel cassetto da diversi anni, come quello mandato da Loredana Bertè, intitolato "Rosso", che la cantante ha scritto a metà degli anni '90 dopo aver visto il figlio di pochi mesi del suo amico, il vignettista Vauro, muoversi per casa con un girello rosso. «E' una grande soddisfazione vedere che tanti autori che portano canzoni in altri festival le hanno presentate anche allo Zecchino», sottolinea Conti che dopo aver condotto con successo la tredicesima edizione di "Tale e Quale Show" tornerà



CARLO CONTI

emanuel ungaro

La tua vita, il tuo stile, il tuo profumo

intense FOR her intense FOR him

Intense For Her & For Him, due fragranze adatte alla generazione dei millennials con una voglia contagiosa di esprimersi, che considera il profumo che indossa come un'autentica forma di libertà ed espressione di sé. Giovani, originali e cosmopoliti, questi nativi digitali vivono tra connessioni online e esplorazioni urbane; sono estroversi, curiosi, spiriti liberi, attratti dalla "street art" e dal suo modo di pensare fuori dagli schemi.

Il flacone, moderno e irriverente, ricorda proprio le bombolette spray usate dai writer, strumento dell'arte contemporanea.

Lascia il tuo segno con una scia di Ungaro Intense!



EMANUEL UNGARO INTENSE FOR HER

Per una femminilità spontanea e audace, una fragranza orientale che evoca la freschezza dei fiori e la vitalità della natura.

Le note dolci dei litchee, della mela e del ribes nero si mescolano ad un cuore fiorito di gelsomino, mugane e fresia, concludendo con un aroma ambrato, il caldo legno di sandalo e la vaniglia.

EMANUEL UNGARO INTENSE FOR HIM

Per un uomo dalla personalità giovane, forte e indomabile, una fragranza marina legnosa con un tocco moderno che attira tutti i sensi nella natura più selvaggia e rigogliosa. La freschezza del mandarino, del cardamomo e della violetta si unisce ad un cuore verde di basilico e rosmarino, finendo con note legnose di cedro e ambra.



OMIA

LABORATORI ECOBIO™

SCOPRI LA NUOVA LINEA CAPELLI ECOBIOLOGICA
CON OLIO DI MANDORLA DI SICILIA



**ROUTINE CON OLIO VERGINE BIOLOGICO
DI MANDORLA DI SICILIA
DALLE PROPRIETÀ EMOLLIENTI SUPERIORI**

studiata per capelli delicati e cute sensibile,
ideale per minimizzare le sensazioni di fastidio del cuoio capelluto.

Linea ecobiologica con 97% di ingredienti di origine naturale



in onda anche per lo speciale di “Natale e Quale” e “Tale e Quale Sanremo” dopo il festival. «Il segreto del successo di uno show così è di stare al passo con i tempi, seguire il gusto del pubblico e di migliorarlo anche con minime modifiche – spiega – Può sembrare lo stesso, ma i protagonisti cambiano sempre». Nello scorso giugno Conti ha rinnovato il contratto che lo legherà alla Rai per altri tre anni, un amore corrisposto che dura da anni, senza mai tradimenti. «In tutta questa alternanza di direttori in Rai, ho rinnovato il mio contratto che scadeva a giugno per altri tre anni – ammette - Ringrazio l'azienda che mi ha dato ancora una volta fiducia, con questo nel 2025 arriverò al traguardo dei quarant'anni dal mio primo contrattino in Rai, quello di “Discoring”, dell'estate del 1985». E' in teatro che, con gli amici Giorgio Panariello e Leonardo Pieraccioni, ha studiato da spalla della tv.

«Ho iniziato in teatro facendo la spalla fin dall'inizio, lì ho capito come saper stare un passo indietro e valorizzare quello che porti in scena». E poi la scena se l'è presa tutta, è il presentatore che forse più di tutti gli altri ha visto passare sulla sua testa direttori di rete, amministratori delegati e presidenti in una Rai che mai come quest'anno è ripartita con il vento della politica in poppa. «lo faccio il varietà, faccio il giullare e grazie a Dio non ho mai avuto né ho mai sentito cambiamenti o ricevuto pressioni da nessuna parte politica – conclude il conduttore – Da parte di tutti i direttori che si sono alternati ho avuto sempre carta bianca, in ogni mio programma. Mi presento col mio lavoro, a volte con risultati positivi, altre meno, ma comunque con un certo tipo di prodotto che riguarda il varietà quindi la leggerezza e l'intrattenimento».



CARLO CONTI



DICEMBRE 2023

Il giorno del Solstizio spalanca le porte al generale inverno. Il freddo si fa sentire, mentre a scaldare il cuore arrivano le feste più attese dell'anno. Ci fanno stare allegri Natale e Capodanno e poi le giornate che riprendono timidamente ad allungarsi. Anche la terra comincia a risvegliarsi nell'orto e nel giardino. E pure sul balcone, dove solo qualche coraggiosa aromatica non ha ceduto alle basse temperature. Si comincia a gettare il cuore oltre l'ostacolo, a pensare al bel tempo, a rimettere in sesto gli strumenti, a definire spazi e colture. Nuove energie fanno spuntare le prime violette e nuovi progetti sono i semi da gettare sulla terra ancora fredda. Tra semine, potature e trapianti c'è molto da fare, ma a darci una mano ci sarà come sempre la Luna, pronta a crescere e calare, a suggerire tempi e pratiche per il buon vivere e il coltivare.

La finestra sul tempo

Il miglior sito da tenere gli Alveari delle Api è l'orto, purché sia riparato dalla tramontana, e vicino non vi dovranno essere le Malve...

Barbanera 1858

Vivere in famiglia

Nel tempo delle feste

Tempo di bilanci, di progetti, di buoni propositi. "Tra Natale e Capodanno gran propositi si fanno" ci ricorda un proverbio, a sottolineare l'importanza del passaggio al nuovo anno. Un momento in cui anche rispettare le tradizioni è d'obbligo, ci fa sentire bene, rassicura. E allora non dimentichiamo di "curare" la buona fortuna, di fare a noi e agli altri un dono benaugurante, un bell'agrifoglio: foglie brillanti e bacche rosso fuoco che sono però tipiche solo delle piante femmine. Per mantenerlo in vaso sano e rigoglioso, no a ambienti troppo caldi, sì a una bella esposizione alla luce. Si annaffia due volte la settimana. Con la bella stagione sarà bene portare la pianta all'aperto e concimarla. Si rimetterà in casa al ritorno del freddo. Piacevole sarà anche realizzare dei centrotavola con la frutta. Si possono decorare le arance con disegni realizzati con i chiodi di garofano, da mettere su un vassoio insieme a una manciata di anice stellato, bastoncini di cannella

legati con del nastro dorato e un ananas con le foglie dipinte d'oro. Oppure, si può collocare sopra la credenza un'alzata in cui sovrapporre strati, via via più piccoli, di mele verdi e rosse inframmezzate da nastrini dorati. E Buone Feste!

Benessere con la natura

Depurazione prima e dopo le feste

Fa parte della festa: si mangia in famiglia e con gli amici, e la linea e l'organismo in generale ne risentono. Come prepararsi, cosa evitare e come porre rimedio agli eccessi natalizi? Prima delle festività, già all'inizio del mese, bere un bicchiere di acqua calda e limone al mattino a digiuno e ridurre gli alcolici, che danno solo calorie in eccesso e appesantiscono il fegato. Durante le feste, al di fuori di pranzi, cene e occasioni mondane, ridurre gli zuccheri al minimo. Chi non riesce a farne a meno, invece dello zucchero bianco usi lo zucchero di canna integrale nelle bevande come caffè, tè e tisane, ma vanno bene, in piccole quantità, anche miele, succo d'agave o sciroppo d'acero. Dopo le feste, prima dei pasti principali, bere mezzo bicchiere di succo di aloe vera e, alla sera, una tisana depurativa per l'intestino. Preferire pasti a base di frutta e verdura cruda, senza fritti né grassi, per recuperare la perdita leggerezza.

Per un
nuovo anno
di buone
tradizioni



la tradizione
Barbanera
è patrimonio
dell'umanità
"Memoria del
Mondo"
dell'Unesco

in tutte le edicole

POLICE TO BE

#policestyle



#FREETODARE

THE NEW FRAGRANCES



SPORT PARALIMPICI

Gli sport paralimpici, quelli che portano alla luce o celano storie di vita e sportive incredibili, che nel dolore e nella gioia segnano per sempre i protagonisti.

Paralimpiadi, parallelo alle olimpiadi, una manifestazione sportiva internazionale quadriennale, dove due settimane dopo la chiusura dei Giochi olimpici si confrontano i migliori atleti con disabilità. Un evento che esprime al meglio i concetti che nessun limite è insuperabile e che lo sport può cambiare le persone e chi gli sta intorno. Le prime paralimpiadi estive sono state quelle di Roma nel 1960 e le prime invernali quelle del 1976 in Svezia, mentre i prossimi giochi estivi sono quelli di Parigi 2024 e quelli invernali di Milano e Cortina 2026. Queste le discipline sportive paralimpiche estive: atletica leggera, triathlon, taekwondo, nuoto, sitting volleyball, tiro a segno, sollevamento pesi, equitazione, ciclismo, canoa, canottaggio, judo, goalball, blind football, tiro con l'arco, tennistavolo, badminton, boccia, rugby in carrozzina, scherma in carrozzina, tennis in carrozzina e pallacanestro in carrozzina. In quelle invernali, il biathlon, curling in carrozzina,

para ice hockey, sci alpino, sci di fondo e snowboard. La Federazione italiana sport paralimpici degli intellettivo relazionali, è la federazione a cui il Comitato italiano paralimpico demanda la gestione, l'organizzazione e lo sviluppo dell'attività sportiva. I tesserati in Italia sono quasi 10mila, oltre 400 le società sportive affiliate e oltre 1200 le medaglie internazionali conquistate. Ad oggi il Cip riconosce oltre quaranta entità sportive tra federazioni paralimpiche, discipline paralimpiche, enti di promozione paralimpica ed associazioni benemerite paralimpiche. Tra gli atleti, uomini e donne, che hanno lasciato il segno, o ancora in attività, che non si può fare a meno di ricordare quando si parla di sport paralimpici, c'è Trischa Zorn, atleta non vedente fin dalla nascita che detiene il record di medaglie, con 55 podi tra ori, argenti e bronzi vinti nel nuoto. Sarah Storey, ciclista britannica che ha collezionato medaglie d'oro e d'argento in tre discipline, il ciclismo su

strada, quello su pista e il nuoto. L'esempio sportivo e umano più forte di sempre è Alex Zanardi, ex pilota di Formula 1, che dopo l'amputazione di entrambe le gambe ha vinto la medaglia d'oro a Londra 2012 e ha gareggiato all'Ironman alle Hawaii. Oksana Masters, statunitense, è l'atleta più decorata delle paralimpiadi invernali, mentre Francesca Porcellato ha partecipato a undici paralimpiadi e vinto quattordici medaglie tra atletica leggera, sci di fondo e paraciclismo. Infine Giacomo Bertagnoli, il ragazzo d'oro del para alpine skiing.





PROTEINE DALLA FRUTTA SECCA

PRO100 è la nuova linea di creme proteiche ottenute dalla **macinazione della frutta secca**.

Fonte di
proteine

Senza oli,
emulsionanti o altri
additivi aggiunti

Senza zuccheri
aggiunti*

*contiene naturalmente zuccheri



100%
ARACHIDI



Tre irresistibili creme proteiche ideali da spalmare su pane, gallette o fette biscottate e per guarnire gustosi pancake, yogurt e frutta.

Piùme

COCCOLE PER TE E LA TUA CASA

TANTI AUGURI... ALLA GRANDE FAMIGLIA PIÙME!!

Un puzzle fatto di tanti tasselli che, presi uno per uno, appaiono come poca cosa, incomprensibili, apparentemente inutili. Ma la "meraviglia" di un puzzle degno di questo di questo nome è che con gli ingredienti giusti fatti di attenzione, di cura, di dedizione, di curiosità, d'impegno, di perseveranza, di passione, quello che all'inizio sembra un "abbozzo" di pezzettini insignificanti, all'improvviso, passo dopo passo, giorno dopo giorno, prende forma, carattere, colore, donando a chi lo realizza e a chi c'incontra, tanta soddisfazione.

Ecco, a noi piace immaginarci Tutte e Tutti così!

Un insieme bello e prezioso che si lascia alle spalle il "vecchio" anno ma che, come sempre, guarda al futuro con speranza, col sorriso e con tanti progetti da realizzare.

E visto che questo è il tempo "giusto" ... tanti cari Auguri di

Buone Feste a Tutti e Tutte e a chi volete bene e ve ne vuole! Di cuore...



BUONE FESTE

Piùme
COCCOLE PER TE E LA TUA CASA

Piùme
COCCOLE PER TE E LA TUA CASA

Piùme
COCCOLE PER TE E LA TUA CASA

Piùme
COCCOLE PER TE E LA TUA CASA

PUZZLE TOP

Son neutro ghiacciato o smerigliato. Non mi colpire se no sono spacciato.

Trovate tutte le prole elencate, le lettere rimaste vi daranno la soluzione dell'indovinello. Chiave: (2,5)



BOULE
BUCCO
CALATO
CERO
CORNETTA
COSTI
DADO
DARIO
DATA
EGLI
ESAUSTO
FATA
FOLGORE
GEISHA
GITANO

IDOLO
INDISPENSABILE
LINDA
LIUTI
MENO
MILLE
NERO
NOIA
OVVIA
PALO
PANORAMA
PREDA
PRONTE
RAZIONALIZZARE
SALGARI



SUDOKU

7						5		8
		3	2	9				
	1			7				
6				5			8	
					4	7		6
3				2				5
8								3
						9	1	
		2			5		4	

5	2	3	1			9		
7		4				5		
1			9					
9				6	2	1		
			7					
			3	9				
			2				1	5
		8		3				
3	1				7			2

5				2				
	6				4	8		
	4	7	8		3	5	2	1
2	5	4	3		7			
	3	9		1				4
7			5			3		
		3			2		6	
							3	
6	2	8				9		7

			2	9				5
4								
	9				8		7	3
	8						5	
	1			3				2
2			7	1	4		8	
	4				3			
8					6		3	
5		1		8				4



ASSOCIAZIONE L'UOVO DI COLOMBO

Con sede a Viareggio, L'UOVO DI COLOMBO è un'associazione di promozione sociale che si impegna da molto tempo in “progetti-lavoro” e attività di socializzazione per persone con problemi di salute mentale, disabilità o marginalità sociale, per offrire loro occasioni concrete di espressione e inclusione sociale.

Da oltre 26 anni L'UOVO DI COLOMBO si rinnova di continuo e, pur nella continuità dell'inclusione sociale, vuole proporsi anche come spazio per tutti dove si possono trovare occasioni culturali, di incontro, di formazione inclusiva e di attività pratiche. L'associazione si apre così a tutta la realtà cittadina con laboratori e iniziative rivolte a tutti, mettendo a disposizione l'operatività dei propri volontari che, con specifiche competenze e professionalità, possono aiutare giovani e meno giovani ad affrontare difficoltà o stimolare creatività, espressività e problem solving.



INFORMAZIONI & CONTATTI

L'UOVO DI COLOMBO
Via Matteotti 180, Viareggio (LU)
tel. 0584 635687
whatsapp 333 14475662
e-mail: uovodicolombo96@gmail.com
www.uovodicolombo.net

info (tratte da) www.uovodicolombo.net

SOBOLD

Pepe Jeans

LONDON





SIBERIAN HUSKY

Gli splendidi occhi azzurri e il tipico disegno del manto, tratti distintivi del Siberian Husky, fanno subito pensare a paesaggi invernali e corse con le slitte.

Riconoscere un Siberian Husky è semplice anche per chi non se ne intende di cani, grazie al suo tipico aspetto da cane da slitta e le "fattezze" nordiche. Il suo pelo composto da due strati lo protegge al meglio dal freddo. Il suo sottopelo, generalmente bianco o biancastro, si rinnova completamente una o due volte l'anno. Lo sfregamento dei peli sottili durante il movimento genera calore d'attrito, il quale viene immagazzinato dallo strato di pelo superiore. Questo è di media lunghezza e può essere di diversi colori: dal bianco, al rosso al nero. La maggior parte dei Siberian Husky ha sul dorso un vistoso disegno che sfuma verso il bianco su petto e ventre, sulla testa hanno spesso una cosiddetta "maschera" colorata.

Le orecchie, coperte di peli, sono di media grandezza, erette, strette tra loro e con l'attaccatura alta. Oltre ai tipici occhi azzurri, i Siberian Husky possono avere occhi color ambra o talvolta eterocromi, ossia uno azzurro e uno marrone. La forma arrotondata della coda è chiamata dagli esperti "a falce". Essa ha poco sottopelo e svolge un ulteriore pratico compito: in caso di minacciose tormentate di neve, ad esempio,

il cane accoccolandosi mette il naso sotto la coda, la quale filtra l'aria dopo averla riscaldata. Anche le zampe sono adatte al freddo siberiano: rispetto a quelle dei cani di grandezza simile sono più piccole, disperdendo meno calore. Spesso si confonde un Siberian Husky con il meno conosciuto Alaskan Malamute, collega nel traino delle slitte e che ricorda l'Husky nel manto e nelle proporzioni. L'Husky però è un Alaskan Malamute in miniatura: quest'ultimo infatti arriva spesso ai 43 kg di peso, mentre il Siberian Husky pesa dai 15 ai 28 kg al massimo, con un'altezza al garrese di circa 50-60 cm.

Il Siberian Husky viene associato alle corse con le slitte, perchè è un vero campione in questa attività: riesce a trainare nove volte il suo peso, ha un ottimo senso dell'orientamento rispetto a quello degli altri cani, molto importante quando il paesaggio è coperto di neve, e ancora oggi per le sue qualità viene scelto dagli Inuit come fedele compagno. Generalmente è un cane per famiglie e viene cresciuto in casa, sviluppando così anche un grande legame con i membri della famiglia. Chiaramente un Siberian Husky ha voglia di muoversi.

È importante che in estate chi possiede un Husky faccia attenzione a non limitare questa necessità, ma anche a trovare dei posti al fresco in cui consentirgli sfogare il suo desiderio di fare attività fisica.

Il tuo Husky ti seguirà volentieri durante un giro in bicicletta o una corsetta. Dog Dancing e Agility in genere non sono le discipline preferite da questa razza, ma ci sono eccezioni. Quasi tutti gli Husky prediligono il giardino alla vita in casa. In questo caso ci vorrebbe un secondo cane, poiché, nonostante stia fuori volentieri, il Siberian Husky ha bisogno di un legame con altri suoi simili. I cani da slitta sono abituati a vivere in grandi branchi, non amano la solitudine, ragion per cui spesso protestano con dei guaiti. Ecco un altro motivo per accogliere un secondo cane: entrambi si faranno compagnia durante la vostra assenza. Un Husky adulto adora le lunghe passeggiate e un po' di jogging, soprattutto nei giorni più freschi. Chi ai primi venti autunnali non rinuncia a trascorrere del tempo all'aria aperta ha un hobby in comune con il Siberian Husky.



Vitakraft®



LA RICOMPENSA DOPO L'ALLENAMENTO

...rende felici!

#ILNOSTROMOMENTOFELICE



Ricevere un premio goloso dopo una «grande prestazione» rende felici tutti i cani e anche i loro padroni, specialmente se si tratta di snack Vitakraft! Produzione Made in Germany, carne selezionata e tante vitamine. Pochi ingredienti ma di alta qualità, senza aggiunta di zuccheri ed esaltatori di sapidità. Una ricompensa irresistibile in tante varianti, anche vegetariane!

Vitakraft, ogni giorno un momento di felicità.

Scopri di più!



VITAKRAFT.IT



ARIE

Tempo di fare la pace, con gli altri ma anche con te stesso, se hai avuto discussioni in precedenza... o sensi di colpa che ti attanagliano! La fine dell'anno ti fornirà occasioni per approfondire il desiderio di tornare a progettare. Sarà un ottimo periodo per tutte le tue intenzioni. "La vita non è quella che si è vissuta, ma quella che si ricorda e come la si ricorda per raccontarla".

(Gabriel García Márquez)



TORO

Questo dicembre potrebbe essere denso: novità, idee, progetti, discussioni. E poi traguardi, vittorie, speranze per il futuro che si concretizzano. I transiti che ti riguarderanno saranno vari: momenti di tensione, alternati a soddisfazione e fiducia. "A questo mondo vi sono solo due tragedie: una è non ottenere ciò che si vuole, l'altra è ottenerlo. Questa seconda è la vera tragedia".

(Oscar Wilde)



GEMELLI

Il mese sarà positivo soprattutto per gli affetti, per goderti quiete, vacanze, relax. Ti aspettano momenti appaganti e divertimento. Dovrai fare attenzione a questioni domestiche, che potrebbero infastidirti nella parte centrale del mese. "Prendete la vita con leggerezza, che leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore".

(Italo Calvino)



CANCRO

Potresti vedere gli effetti di investimenti (di qualsiasi tipo), indipendentemente dal fatto che siano redditizi o meno. È meglio che diventi consapevole che puoi costruire il tuo futuro usando attivamente e con costanza talenti e capacità. Altrimenti, c'è il rischio di essere nervosi. "Coloro che sognano di giorno sanno molte cose che sfuggono a chi sogna soltanto di notte".

(Edgar Allan Poe)



LEONE

Questo mese è importante per la tua carriera, immagine sociale, amicizia, ma anche per la tua vita familiare. Un contesto che sfida le tue ambizioni e porta tensioni nei rapporti con i superiori. Cerca le ragioni di comportamenti che bloccano il tuo rapporto con l'autorità. "Se siete tanto fortunati da aver trovato il tipo di vita che vi piace, dovrete anche trovare il coraggio di viverla".

(John Irving)



VERGINE

L'energia sarà al top per la prima decade, il periodo migliore per vincere la pigrizia e darti da fare nello sport... ma attenzione: quell'energia ti servirà per capire altre cose! "Il solo vero viaggio, il solo bagno di giovinezza, non sarebbe andare verso nuovi paesaggi, ma avere occhi diversi, vedere l'universo con gli occhi di altri, vedere i cento universi che ciascuno di essi vede".

(Marcel Proust)



BILANCIA

Pensa al lavoro: se dovrai impegnarti non te ne pentirai. Avrai a disposizione favori che ti aiuteranno a scovare buone occasioni, a concludere investimenti e metterli in luce. "Oggi non è che un giorno qualunque di tutti i giorni che verranno. Ma quello che accadrà in tutti gli altri giorni che verranno può dipendere da quello che farai oggi".

(Ernest Hemingway)



SCORPIO

Preparati a ottimi cambiamenti! Ingranarsi in settori differenti. Per amicizie, rapporti, viaggi e divertimenti saranno eccellenti la prima e l'ultima settimana del mese: ti regaleranno novità e situazioni molto piacevoli. "Non c'è uomo più completo di colui che ha viaggiato, che ha cambiato venti volte la forma del suo pensiero e della sua vita".

(Alphonse de Lamartine)



SAGITTARIO

Il mese potrebbe non partire benissimo, forse a causa di qualche imprevisto che ti farà innervosire, oppure per colpa degli strascichi di una situazione del mese precedente. Ma vedrai che presto torneranno sereno e chiarezza mentale. "Io ho fatto tanti lavori e ho imparato questo: ti capita di fare quella cosa lì, falla bene. Qualche cosa ne uscirà".

(Gianni Rodari)



CAPRICORNO

L'atmosfera potrebbe essere nervosa e inizierai a vedere la luce a fine mese. Non scoraggiarti: evitando certe persone avrai evitato anche buona parte dei problemi. "Se lavorerete per il presente, il vostro lavoro resterà insignificante; bisogna lavorare pensando solamente al futuro. Forse solo in paradiso l'umanità vivrà per il presente; finora essa è sempre vissuta d'avvenire".

(Anton e chev)



ACQUARIO

L'amore non sarà al primo posto. Se le emozioni saranno tese, non vorrà dire che vivrai un periodo negativo per il cuore. Dovrai scrutare in profondità, capire che cosa c'è dietro le insoddisfazioni. "La vita è breve. Perdona in fretta, bacia lentamente, ama davvero, ridi sempre di gusto e non pentirti mai di qualsiasi cosa ti abbia fatto sorridere, oppure piangere".

(Sergio Bambarén)

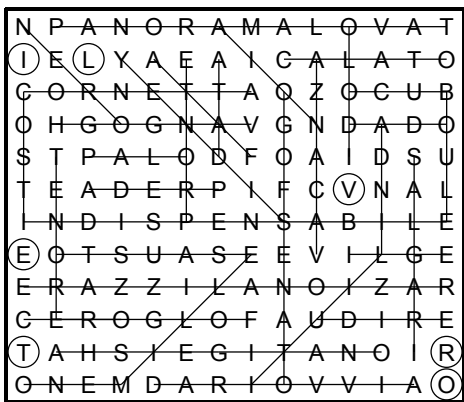


PESCI

Finalmente un po' di quiete mentale! Dopo molte ansie, te la meritavi. Il modo in cui comunichi e le questioni domestiche attirano la tua attenzione. Potrai sostenere le tue idee, senza rifiutare altri punti di vista. "Quando sono andato a scuola, mi hanno chiesto cosa volessi diventare da grande. Ho risposto "felice". Mi dissero che non avevo capito l'esercizio e io risposi che non avevano capito la vita".

(John Lennon)

LE SOLUZIONI DEI GIOCHI



Il vetro

5	2	3	1	7	4	9	8	6
7	9	4	8	2	6	5	3	1
1	8	6	9	5	3	4	2	7
9	3	5	4	6	2	1	7	8
8	4	2	7	1	5	6	9	3
6	7	1	3	9	8	2	5	4
4	6	7	2	8	9	3	1	5
2	5	8	6	3	1	7	4	9
3	1	9	5	4	7	8	6	2

N 1

5	8	1	7	2	9	6	4	3
3	6	2	1	5	4	8	7	9
9	4	7	8	6	3	5	2	1
2	5	4	3	9	7	1	8	6
8	3	9	2	1	6	7	5	4
7	1	6	5	4	8	3	9	2
1	7	3	9	8	2	4	6	5
4	9	5	6	7	1	2	3	8
6	2	8	4	3	5	9	1	7

N 3

1	9	7	6	3	8	4	2	5
3	2	6	1	4	5	9	7	8
8	5	4	2	7	9	6	1	3
5	7	1	4	9	3	2	8	6
4	3	2	5	8	6	7	9	1
9	6	8	7	1	2	3	5	4
7	8	3	9	5	4	1	6	2
6	1	5	3	2	7	8	4	9
2	4	9	8	6	1	5	3	7

N 2

7	6	3	2	9	1	8	4	5
4	2	8	3	5	7	6	1	9
1	9	5	4	6	8	2	7	3
3	8	4	6	2	9	1	5	7
6	1	7	8	3	5	4	9	2
2	5	9	7	1	4	3	8	6
9	4	6	1	7	3	5	2	8
8	7	2	5	4	6	9	3	1
5	3	1	9	8	2	7	6	4

N 4

simplepleasures®

VIVI LA MAGIA DEL NATALE
CON LE NUOVE FRAGRANZE



REGALI PERFETTI



YANKEE CANDLE®
HOME INSPIRATION®