

Piùme

M A G A Z I N E

MARGOT ROBBIE

TRE CANDIDATURE ALL'OSCAR E DUE BLOCKBUSTER SULLA PORTA DEL SUCCESSO, "BABYLON" AL FIANCO DI BRAD PITT E "BARBIE" CON RYAN GOSLING.

TALENTI ITALIANI

GINA LOLLOBRIGIDA

REPORTAGE

-ITALIA TERRA DI PENSIONATI
-ACQUA BENE PREZIOSO

THE WINNER

I TALENTI DEL NUOTO ITALIANO

SPECIALE MODA

A TUTTO PAISLEY

FITNESS

MUSCOLI PIÙ FORTI
CON IL CROSSFIT

IO VIAGGIO DA SOLA
LE DOLOMITI

IL CAVOLO A MERENDA

PRODOTTI DELLA TERRA
E GUSTOSE RICETTE DI
FABRIZIO DIOLA

...E TANTO ALTRO ANCORA!



2 002000 005557

ANNO IX NUMERO 3
MARZO 2023
COPIA OMAGGIO



N.1 contro lo Sporco Ostinato*



*basato sul protocollo di test IKW eseguito presso un istituto esterno indipendente.

DIKSON®

*Cheers to the
beauty!*



BLOOM

CREMA COLORANTE
UNA NUOVA VITA
PER I TUOI CAPELLI.

SI ALLA BELLEZZA
NATURALE
DEI CAPELLI



NON CONTIENE

AMMONIACA

P-FENILENDIAMMINA (PPD)

RESORCINA

ELEMENTI CHIMICI

HARIBO

CONDIVIDILE TUTTE



Haribo è la bontà che si gusta ad ogni età!



“La poesia
non cerca seguaci,
cerca amanti”.

-Federico Garcia Lorca-

CHE LA POESIA SIA CON VOI

Il 21 marzo non segna soltanto l'arrivo della primavera. In questo giorno si celebra anche la giornata internazionale della poesia che poi, a ben vedere, guardando alla magia dei colori e dei profumi della nuova stagione è come se, in quel giorno, la poesia si guardasse allo specchio. Del resto se la poesia altro non è che l'anima e il cuore che prendono parola... cosa c'è allora di più magico?

Non si tratta di possedere la memoria di antichi studi liceali o di quando il “parafrasare” non ci era dolce perché il confronto più che con l'Infinito a cui anelava Leopardi era col prof di turno pronto a rifilarci un bel tre sul registro così da renderci l'immenso recanatese noioso ed antipatico. Eppure, non tutti i prof sono uguali. Anch'io ne ho conosciuti di “preziosi” che mi hanno dapprima appassionato alla curiosità, poi alla bellezza ed infine al piacere della poesia. Addirittura a scriverne. Eh sì perché da qualche parte, in fondo a un cassetto o dentro uno scatolone polveroso in soffitta una tua poesia che ha raccontato di un amore, di un sorriso, di un incontro piuttosto che di un addio, di sicuro l'hai scritta pure tu. E davvero non occorre essere grandi poeti, critici letterari o insigni accademici per dire, scrivere o per “insegnar” poesia, basta vivere intensamente.

Qualche tempo fa ho rivisto, con la stessa emozione della prima volta, **L'attimo fuggente** un film che quando uscì nel 1989 con la regia di Peter Weir e la splendida interpretazione di Robin Williams, mi vedeva appena ventenne ed alle prese con tutte le tribolazioni esistenziali di quell'età.

Esattamente le stesse traversie dei protagonisti del film, gli studenti del collegio maschile Welton il cui secolare, immobile ed immutabile

“tran-tran” sarebbe stato sconvolto dall'arrivo del nuovo insegnante di letteratura John Keating. Un insegnante che offrirà una inedita via d'uscita al conflitto che incendia ogni ragazzo nel passaggio tra l'abbandono del suo essere bambino innocente e più o meno ignaro del mondo che lo circonda e il giovane uomo o la giovane donna che si affacciano su quel mondo col desiderio di tuffarsi dentro alla scoperta della vita che verrà.

E allora come dimenticare quel frammento del film in cui il professor Keating invita l'alunno Perry a leggere l'introduzione del saggio “Comprendere la Poesia”?

PERRY: *“Comprendere la poesia di Johnathan Evans Prichard, Professore emerito. Per comprendere appieno la poesia, dobbiamo, innanzitutto, conoscere la metrica, la rima e le figure retoriche e, poi porci due domande: uno con quanta efficacia sia stato il fine poetico e due, quanto sia importante tale fine. La prima domanda valuta la forma di una poesia, la seconda ne valuta l'importanza. Una volta risposto a queste domande, determinare la grandezza di una poesia, diventa una questione relativamente semplice. Se seguiamo la perfezione di una poesia sull'asse orizzon-*

tale di un grafico e la sua importanza su quello verticale, sarà sufficiente calcolare l'area totale della poesia per misurarne la grandezza [...]”.

PROFESSOR KEATING: *“Escrementi! Ecco cosa penso delle teorie di J. Evans Prichard. Non stiamo parlando di tubi, stiamo parlando di poesia, ma si può giudicare la poesia facendo la hit parade. Gagliardo Byron, è solo al quinto posto, ma è poco ballabile”. “Adesso voglio che strappiate quella pagina” ... “coraggio strappate l'intera pagina”... “coraggio strappatela...”!*

Abbatte il conformismo, non accettare le convinzioni o le teorie trionfanti solo perché considerate “vere” dalla maggioranza. Nel proseguo del film, di lezione in lezione, i ragazzi proprio grazie alla forza della poesia riusciranno a far uscire la loro essenza più profonda cominciando a comprendere, per ognuno di loro, la vera strada da seguire per conquistare non già un titolo di studio ma la tanto sospirata felicità. Beh che dire? ...quella lezione resta attualissima. Perché la poesia con la sua magia del far parlare anima e cuore continuerà ad accompagnarci ad ogni età. Non dimentichiamolo.

Che la poesia sia con voi!

CERA di CUPRA®





L'ESERCITO DEI 3200, SEMPRE PIU' FARMACI INTROVABILI

Volatilizzati, spariti. Antibiotici, antitumorali, antidolorifici tra i più conosciuti e diffusi, antifebbrili, sedativi per la tosse, integratori alimentari e molto altro ancora. Da mesi nelle farmacie di tutta Italia la scena si ripete, pazienti che chiedono di acquistare un medicinale e farmacisti che dopo aver controllato sul computer le disponibilità di magazzino scuotono la testa sconsolati.

Il farmaco non c'è, anche quando si tratta di farmaci prescritti su ricetta dal medico di base o dallo specialista, ed è inutile anche ordinarlo, perché tanto si sa già che non arriverà. L'elenco degli introvabili intanto si allunga di settimana in settimana, basta verificare sul sito internet dell'Aifa, l'Agenzia italiana del farmaco, dove si tiene la conta dei medicinali spariti. Una conta che ha superato quota tremila. Tremiladuecento per la precisione. Il problema è per certi versi analogo a quello di altri comparti, come il settore auto ad esempio, dove è diventato quasi impossibile acquistare un'auto nuova senza aspettare parecchi mesi, se non più di un anno, per la consegna. Nel caso delle auto a mancare sono i chip destinati alle parti elettroniche, sempre più introvabili, a rallentare la costruzione di nuovi veicoli. Nel caso dei farmaci sono spesso i principi attivi, la parte più essenziale, di fatto la materia prima, a mancare rendendo così impossibile la produzione di nuove confezioni di un medicinale piuttosto che di un altro mentre le scorte nei magazzini dei grossisti rapidamente finiscono con l'esaurirsi.

Mancano perché il grosso, proprio come i chip delle auto, viene prodotto ormai da anni in Asia e in particolare in Cina: i principi attivi necessari a fabbricare tre quarti dei medicinali che consumiamo in Europa infatti arrivano proprio dal continente asiatico. E la Cina, per tre anni frenata sul piano della produzione industriale come su quello dell'import export dalle politiche zero Covid e ora alle prese con una massiccia diffusione del virus proprio a causa dell'improvvisa inversione di marcia decisa dal governo di Pechino - da tutto chiuso a tutto aperto - si è trasformata così in un imbuto dal quale non si riesce a far passare l'enorme

domanda di farmaci mondiale, accresciuta proprio dalla pandemia ed ora dal ritorno di malattie come l'influenza, tenute a bada fino allo scorso anno dal massiccio utilizzo delle mascherine.

Sempre dalla Cina poi arrivano, o dovrebbero arrivare, quasi tutti i materiali utilizzati per il packaging, il confezionamento dei farmaci stessi, a cominciare dalla plastica e dall'alluminio necessari a fabbricare i blister in cui vengono racchiuse le singole dosi di compresse e pillole. Scarseggiano peraltro anche carta e cartone per bugiardini e scatole.

Ma le cause sono anche altre e sono legate, di nuovo come per i chip delle auto, anche all'aumento dell'energia, che in molti casi rende più conveniente perfino smettere di produrre e di vendere piuttosto che pagare le bollette. O alla somma del caro energia con quella del caro trasporti. O ancora, più in generale, proprio all'inflazione e in particolare all'aumento del costo dei principi attivi - sempre loro - la gran parte dei quali viene prodotta in Asia e pagata con contratti in dollari a lungo termine che proprio a causa della forte rivalutazione del biglietto verde stanno diventando sempre più onerosi per le cause farmaceutiche europee. A questo va aggiunto che i contratti stipulati tra aziende farmaceutiche e servizio sanitario nazionale sono a loro volta di lungo termine e prevedono la possibilità di modificare il prezzo solo a favore dei pazienti: il che significa in pratica che se vuole l'azienda farmaceutica può solo proporre prezzi di vendita più bassi rispetto a quelli stabiliti nel contratto. Ma non può fare il contrario, ovvero alzarli. E di fronte ai costi crescenti di produzione per tutte le ragioni ricordate prima, diventa così sempre meno conveniente continuare a proporre sul mercato determinati far-

maci, anche se si tratta di un settore decisamente diverso dagli altri, in quanto direttamente connesso alla salute dei cittadini.

La presa di coscienza da parte dei cittadini che il problema esiste e non è di immediata soluzione sta ulteriormente complicando le cose perché molti proprio per il timore di rimanere senza, comprano ormai medicinali anche se non ne hanno bisogno con l'idea di accumulare scorte.

L'Agenzia italiana del farmaco fa il possibile per ovviare alla carenza crescente di medicinali autorizzando nuovi approvvigionamenti dall'estero o autorizzando nuove produzioni e distribuzioni di medicinali equivalenti da parte dello Stabilimento chimico farmaceutico militare di Firenze, alle prese con un super lavoro in questi mesi.

Tentativi di tamponare la falla che purtroppo al momento non stanno risolvendo la questione, anche perché con gli stessi problemi di approvvigionamenti si stanno misurando analogamente le farmacie degli altri Paesi europei.

Peraltro l'importazione di farmaci da altri Paesi esiste anche in direzione opposta ed è un ulteriore problema con cui ci si sta confrontando in questo periodo di carenza di moltissimi medicinali. Al fenomeno in questione è stato dato anche un nome specifico, "esportazione parallela": farmaci venduti a prezzi più bassi in Italia vengono trasferiti lungo la filiera che dovrebbe farli arrivare nelle nostre farmacie su altri mercati dove i prezzi sono molto più elevati. Comportamenti consentiti, peraltro, perché la normativa europea non vieta le esportazioni parallele. Anche per questo, dunque, la carenza di medicinali rischia di protrarsi a lungo.



Per un pulito efficace.
Senza compromessi.



QUI OGNUNO HA
LA SUA STORIA,,,
TU PERCHE' TI SEI
ARRUOLATO ?

L'ALTERNATIVA
ERA ESSERE
ARRUOLATO DA
MIA MOGLIE PER
LE PULIZIE DI
PRIMAVERA !



NEW ME

COMPLETA LA TUA
IGIENE ORALE
DOVE LO SPAZZOLINO
NON ARRIVA
E VIVI UN NUOVO
BENESSERE

SUNSTAR

G·U·M[®]

Aderisci al nostro
programma benessere:
mettiti alla prova con la
#21DAYCHALLENGE



negli interdentali
Nielsen AT Dicembre 2022

Inquadra il QR code
e scopri di più





LUPI NEI CENTRI ABITATI

Nessuna paura: il lupo non attacca l'uomo.

Da alcuni anni a questa parte il Lupo italico (*Canis lupus italicus*), che si è spontaneamente diffuso in tutto il paese, ricolonizzando negli ultimi decenni l'intero Appennino e buona parte delle Alpi, si avvicina maggiormente ai centri abitati.

Un po' ovunque sono aumentati gli avvistamenti. Quando però il lupo si abitua fortemente all'uomo e, secondo la definizione del Large Carnivore Initiative for Europe (LCIE) "non mostra timore ed è incline ad avvicinarsi alle persone a piedi, ripetutamente, ad una distanza inferiore a 30 metri", siamo in presenza dei cosiddetti lupi confidenti: animali che non associano più l'uomo ad un pericolo, ma anzi ritengono che avvicinarsi all'uomo sia un'opportunità.

È un fenomeno che, da una parte, cambia il processo adattivo dell'animale e dall'altra provoca allarme e paura tra gli uomini. Anche se, gli esperti tranquillizzano che, pur essendo il lupo un grande carnivoro, gli ultimi attacchi letali certi all'uomo risalgono a oltre 200 anni fa.

Per evitare una loro abitudine ai contesti urbano è l'uomo a dover cambiare le proprie abitudini, adottando alcune buone pratiche di comportamento per combattere il fenomeno. Tra queste, smaltire correttamente i rifiuti organici, non lasciandoli a disposizione della fauna selvatica; smaltire correttamente le carcasse e le placente presso stalle e aziende agricole; non lasciare cibo a disposizione di cani e gatti durante le ore notturne, in modo da non attirare ulteriormente la fauna selvatica; non creare recinti non protetti dove far vivere gli animali, domestici e non. E se si incontra un lupo? In linea di massima dobbiamo sapere che il lupo rifugge l'uomo quindi non farsi prendere dal panico, non correre o scappare, ma indurgli paura facendo rumore o agitando le braccia.



RUBRICHE

- 14 Estetica & Bellezza
- 16 Mondo Donna
- 18 News Italia
- 20 News Mondo
- 22 Good Mind
- 24 Salute & Benessere
- 27 Correva l'anno

REPORTAGE

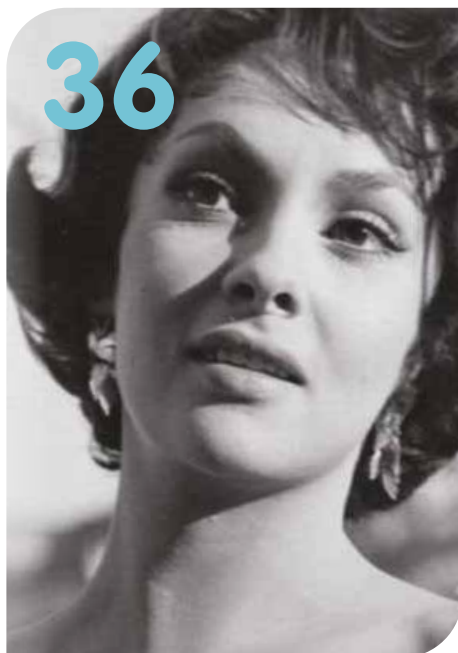
- 28 ITALIA TERRA DI PENSIONATI
- 32 ACQUA BENE PREZIOSO

TALENTI ITALIANI

- 36 GINA LOLLOBRIGIDA

RUBRICHE

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



80

MARGOT ROBBIE

TRE CANDIDATURE ALL'OSCAR E DUE BLOCKBUSTER SULLA PORTA DEL SUCCESSO, "BABYLON" AL FIANCO DI BRAD PITT E "BARBIE" CON RYAN GOSLING.



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 - Carlo Romano - Tiziano Baldi Galleni - Luca Alberti - Lara Venè - Chiara Zaccarelli - Virginia Torriani - Mario Pucci - Giulia Biagioni - Fabrizio Diolaiuti - Stefano Guidoni - Sabrina Sabatino - Katia Brondi
Redazione "I Consigli di Barbanera" - Federica Ciliberti

Direzione, redazione e amministrazione:

Via delle Cioche, 1157/A
55047 Querceta - Seravezza (LU)
Tel. 0584/752891 - 0584/752892 Fax 0584/752893
www.ipersoap.com
bonugli.maurizio@ipersoap.com
Fotofoto e stampa:
Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3 (angolo Via Achille Grandi)
20096 Seggiano di Pioltello (MI) Italy n° ROC 25471



me

Z I N E



SOMMARIO

NUMERO 03-2023



66 The Winner:
I TALENTI DEL NUOTO ITALIANO

70 Le avventure di PiùMo

72 Sulla strada

74 La 25°ora

76 My book

78 Teatro & Musica

80 On stage: **MARGOT ROBBIE**

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

Copyright 2022 GENERAL PROVIDER Srl
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 INVIÀ LA TUA CANDIDATURA

JOB.IPERSOAP.COM



UN APPROCCIO GLOBALE PER UN VOLTO PIÙ GIOVANE

Per ottenere un risultato ottimale, naturale è necessario un approccio personalizzato che fa lavorare in sinergia tecniche e trattamenti diversi, la nuova frontiera della medicina estetica è la rigenerazione cellulare mediante l'utilizzo di protocolli anti-aging personalizzati e multidisciplinari, questo comporta la necessità di grande esperienza per potere scegliere ed eseguire i trattamenti giusti per le esigenze dei pazienti, senza correre il rischio di peggiorare l'inetetismo trattato o peggio ancora di causare danni funzionali.

Fondamentale, quindi, si rivela il check-up estetico che si effettua durante la prima visita. Generalmente i protocolli prevedono una fase iniziale intensiva per aggredire i segni dell'invecchiamento cutaneo e ottenere rapidamente un visibile miglioramento estetico, come è nelle aspettative dei pazienti ma soprattutto non bisogna mai proporre soluzioni standardizzate e quindi l'approccio giusto è quello di proporre una combinazione di tecniche e trattamenti che eseguiti in sinergia potenziano e valorizzano l'effetto.

Una metodica molto valida di biorivitalizzazione viene fornita dall'utilizzo di sedute di PRP (Plasma Ricco di Piastrine). Come è noto, il PRP è un fattore di crescita con la funzione di stimolare e attivare nella zona che si sta trattando le cellule staminali e diversi altri meccanismi cellulari tra cui la proliferazione e migrazione dei fibroblasti e la sintesi del collagene, migliorando notevolmente lo stato della pelle.

Nei protocolli maggiormente efficaci e che mi

sento di consigliare fortemente grande spazio è riservato alla Radio Frequenza che, in ambito medico, ha effetti estetici legati alla contrazione delle fibre collagene superficiali e profonde, fino alla fascia muscolare.

L'effetto biologico prodotto nel derma superficiale e profondo è la denaturazione delle fibre collagene con una loro conseguente contrazione immediata a 360°, con effetto lifting progressivo nei mesi successivi. Viene stimolata anche l'attività rigenerante dei fibroblasti con sintesi di nuovo collagene e aumento della densità dermica che porta a distensione visibile dei tessuti e riduzione della lassità cutanea con un visibile effetto simil-lifting, soprattutto di certe zone di viso, collo e corpo. Utilizzate sul corpo (glutei, gambe, braccia, ecc.) le Radio Frequenze hanno anche un effetto riducente, tonificante, rimodellante e anti-cellulite.

Un altro trattamento che può di dare ottimi risultati è la BODERMOGENESI in grado di minimizzare le rughe sottili e migliorare

l'elasticità cutanea. In quei pazienti che non sopportano aghi e punture o che sono affetti da patologie gravi o che prevedono terapia anti-coagulante, che potrebbe causare ecchimosi intense e durature, si utilizza il PRX-T33.

Veniamo poi al capitolo riguardante i trattamenti iniettivi, come la tossina botulinica un alleato efficacissimo a disposizione del medico estetico che in mani esperte non pregiudica assolutamente l'elasticità e dinamicità del volto ma ne contrasta solo l'eccessiva contrazione e quindi la formazione di rughe, permettendoci di intervenire su zampe di gallina e sulle rughe glabellari.

I filler a base di acido ialuronico sempre più evoluti e personalizzabili che in combinazione con le altre tecniche garantiscono un risultato finale ottimale.

Un buon medico estetico, pertanto, deve essere molto bravo a riconoscere il trattamento più efficace per ogni inetetismo ed esigenza del paziente fin dalla fase di valutazione del paziente considerando con occhio esperto l'armonia complessiva del volto, inserendolo in un protocollo più ampio, che offra i migliori risultati senza rischi in modo da garantire risultati naturali e mai standardizzati.



dr. Mario **PUCCI**
MEDICO ESTETICO

INFO&CONTATTI
telefono: 388 3099780
studiomedicodrpucci@gmail.com
www.medicinaesteticapucci.it

CLINICAMENTE TESTATO



Quello di cui hai bisogno per la tua pelle



Scopri tutta la linea di detergenti intimi Infasil

THE
VIOLENCE
AT HOME
SIGNAL
FOR HELP



1. Palm to camera and tuck thumb



2. Trap thumb

L'8 MARZO DIFFONDIAMO I SEGNALI DI SOS DELLE DONNE IN PERICOLO

Poco prima di essere uccisa, Martina Scialdone, l'avvocata di 35 anni freddata dal suo ex fuori da un ristorante di Roma, aveva capito di essere sotto minaccia e aveva chiesto aiuto ai presenti con un segnale della mano, il Signal for help.

Ma chi l'ha vista non lo ha saputo interpretare perché quel segnale lo conoscono ancora in pochi. Magari si sarebbe potuta salvare. E magari potrebbero salvarsi molte donne che non sanno come denunciare il loro stato di pericolo quando sono accanto a uomini violenti. Nel mese dedicato alle donne potrebbe essere una buona idea prendersi l'impegno di diffondere tutti i modi in cui è possibile chiedere aiuto quando ci si sente sotto scacco. Farlo sapere alle donne che potrebbero trovarsi in quella condizione e a tutte le altre e gli altri perché possano comprenderlo in caso di necessità.

Il **Signal for help** è una mano aperta rivolta all'esterno, pollice sul palmo e quattro dita chiuse a pugno: è l'arma in mano a chi non può manifestare verbalmente la propria richiesta di aiuto e ce lo sta facendo capire. Il segnale, coniato du-

rane il lockdown dalla **Canadian Women's Foundation**, una fondazione canadese femminista che si occupa di violenza domestica, è diventato un codice internazionale per denunciare abusi quando non si può parlare, perché l'aggressore è lì vicino. È un messaggio che conosco ancora in pochi ma che può rivelarsi molto utile.

Si può fare ovunque: a fare la spesa o in coda alle Poste, in una videochiamata con un familiare o un'amica, affacciate a una terrazza o al vicino di casa o, come nel caso di Martina, al cameriere al ristorante. Il signal for help non è il solo. Anche entrare in farmacia e chiedere la mascherina 1522 è un linguaggio in codice per far sapere che si ha bisogno di aiuto. Il 1522 è un servizio pubblico promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le Pari Opportunità. È

un numero gratuito (anche dai cellulari) ed è attivo 24 h su 24. Basta chiamare per parlare con operatrici specializzate che accolgono le richieste di aiuto delle vittime di violenza e stalking.



Il sorriso del risparmio

SOAPPY

la qualità e la convenienza col

SORRISO



Antola Casa Detersivi S.r.l. - Via Dorsale 13, 56100 - Massa (MS)
Tel. 0585 830756 - Fax. 0585 837098 - info@antolab.it www.antolacasadetersivi.com

“Ci sono i ladri in casa”, ma la realtà è ben diversa: chiama 10 volte il 112 e viene denunciato

Un uomo di 34 anni è stato denunciato dopo aver telefonato per dieci volte il 112 per segnalare un'intrusione in casa sua. Peccato che, a quanto è emerso, i ladri fossero solo nella sua testa. Il risultato è che il trentaquattrenne ha rimediato una denuncia per procurato allarme. I fatti sono avvenuti a Giussano, comune di circa 26mila abitanti a nord di Monza. Il primo allarme è scattato poco dopo la mezzanotte quando l'uomo - che vive con gli anziani genitori - ha composto il 112 per chiedere aiuto credendo di aver percepito la presenza di alcuni ladri in casa. Il ragazzo avrebbe pronunciato qualche frase sconnessa su una presunta irruzione di malviventi nel suo appartamento e poi ha messo giù. La scena si è ripetuta per altre nove volte, praticamente sempre identica. L'operatore della centrale operativa, con non poca fatica, è riuscito a mettere insieme tutti gli indizi individuando l'abitazione da dove era partita la richiesta di intervento. Sul posto, in zona laghetto, è giunta una pattuglia dei carabinieri che però hanno trovato all'interno solo la persona, insieme ai suoi anziani genitori. Dei ladri nessuna traccia. Ai carabinieri non è rimasto altro da fare che rassicurare l'uomo che ha aveva allertato i soccorsi. Alla prefettura per l'assunzione di stupefacenti è arrivata anche una denuncia per procurato allarme.

Madre e figlia partoriscono a 24 ore di distanza

Mara e Paola sono madre e figlia. Ad unirle, oltre al loro rapporto di sangue, le diverse gioie della vita. Le due donne condividono la stanza di degenza del Cardarelli nel reparto di ostetricia e ginecologia ed hanno dato alla luce a poco più di 24 ore di distanza due bellissimi bambini: Futura e Giovanni. Mara ha 35 anni, nel 2002 quando nacque la figlia Paola ne aveva 15. Le due donne hanno scelto l'ospedale napoletano per partorire in modo spontaneo i loro figli. Dice Claudio Santangelo, primario dell'ostetricia e ginecologia del Cardarelli: “Le signore Mara e Paola stanno bene, così come i loro meravigliosi bambini. Come reparto, abbiamo come priorità tutelare la salute e il benessere delle donne e dei nuovi nati; lo facciamo lavorando di continuo sui percorsi di sicurezza e intervenendo sull'accoglienza e il supporto alle neomamme”. Il Cardarelli nel 2022 ha registrato circa 740 parti, segnalandosi per un lieve aumento rispetto all'anno precedente. L'accompagnamento al parto naturale avviene utilizzando la tecnica del parto in acqua, la cromoterapia, l'aromaterapia e, da poco, la tecnica del Rebozo.

L'uomo che ha deciso di lasciare casa e vivere in hotel

All'anagrafe si chiama Sergio Cappelli ed è un eccentrico notaio napoletano. Per gli amici e sui social è Mr.Kind, in riferimento alla sua attività di benefattore, deciso a far conoscere arte e cultura. Il professionista ha fatto una scelta singolare: ha lasciato la sua casa per vivere in hotel. Il suo domicilio da sette anni è una stanza d'albergo a quattro stelle. Vive al Majestic, in pieno centro a Napoli. La casa a Chiaia, e la sua collezione di arte contemporanea, sono un ricordo. Al passato guarda senza nostalgia. “Qui e sto benissimo. Quando amici e conoscenti mi spingono a cercare un'altra sistemazione, rispondo sempre di no. Al Majestic mi sveglio contento”, dice alla stampa locale. Cappelli spiega di essersi trasferito in un momento particolare della vita, quando cercava una “tana” per qualche tempo. I giorni sono diventati settimane, poi mesi e infine anni. A quanto pare non cambierà più idea. “Sono accudito e coccolato, ho un ottimo rapporto con tutto il personale, quando torno trovo il portiere di notte per scambiare quattro chiacchiere... So che potrei avere gli stessi servizi in una casa mia, ma qui mi sento un uomo libero”.

Viaggia aggrappato al pullman: la follia ripresa da un automobilista

Sui social sta circolando il video di un uomo, probabilmente un ragazzo, che viaggia aggrappato a un pullman in movimento rischiando seriamente di farsi del male. Il filmato sarebbe stato girato dalle parti di Cornigliano Laudense, in provincia di Lodi, e il mezzo sembra essere un autobus della linea S0001 in servizio da Lodi a Pavia. Le immagini girano con insistenza da qualche giorno, ma non è noto quando si sono svolti i fatti, né è dato sapere per quanto tempo il giovane (o presunto tale) sia rimasto attaccato al pullman. In una posizione pericolosissima, l'individuo sembra “sfruttare” una corsa gratuita. Dietro potrebbe esserci una semplice bravata o una rischiosa “challenge” virale per i social. Certo è che la bravata poteva costargli cara.





RELEVI

Tarmiblok

Proteggi e Profuma



Proteggi i tessuti dall'azione del tempo

La nuova linea Relevi Proteggi&Profuma è studiata per proteggere i tessuti dall'azione del tempo e conservare i capi profumandoli gradevolmente.

La formulazione a base di oli essenziali, rende i prodotti Proteggi&Profuma adatti ad ogni tipo di tessuto e per questo utilizzabili su tutti i capi, anche quelli più delicati e pregiati. Ogni prodotto della gamma è disponibile in due delicate fragranze: Lavanda e Geranio.

Tarmiblok

PROVA ANCHE
LA NOSTRA
LINEA DI
ANTITARMICI



Maiale si ribella nel mattatoio e uccide il macellaio

Un macellaio di 61 anni è morto a Hong Kong, assalito da un maiale che stava cercando di macellare nel mattatoio di Sheung Shui, alla periferia nord della città. Un collega lo ha trovato privo di sensi con la mannaia in mano e un taglio di 40 centimetri alla gamba. Secondo quanto ricostruito, il macellaio aveva già colpito l'animale con una pistola elettrica stordente quando il maiale avrebbe ripreso conoscenza iniziando a lottare violentemente tanto da sbattere l'uomo a terra. Il macellaio è stato trasportato in ospedale dove è stato dichiarato morto. La polizia ha detto che la causa della morte deve ancora essere determinata, ma sembrerebbe che l'uomo cadendo si sia ferito mortalmente con la mannaia tranciandosi l'arteria poco sopra il ginocchio. Il dipartimento del lavoro della città ha dichiarato di aver avviato un'indagine classificando il caso come un incidente sul lavoro. Il macellaio lavorava nel mattatoio da oltre 24 anni.



Nato un bimbo gigante: pesa 7 chili ma il record resta italiano

Angerson dos Santos con i suoi 60 centimetri di "altezza" e un peso di ben 7,5 chili è uno dei bambini più "grandi" mai nati al mondo. Il neonato è venuto alla luce tramite taglio cesareo all'ospedale Padre Colombo di Parintins, nello stato dell'Amazzonia in Brasile. La decisione presa dai medici quando la madre 27enne, Cleidiane Santos dos Santos, si era recata in ospedale per una visita ostetrica di routine. "Troppo pericoloso portare a termine la gravidanza con un parto naturale" da qui la scelta del ricovero e del cesareo. Ovviamente tutti da ricomprare i vestiti che la famiglia aveva scelto. Il caso eccezionale non rappresenta però un record che secondo il Guinness World Records è detenuto dalla signora Carmelina Fedele che ad Aversa nel 1955 mise al mondo un neonato di 10,2 chilogrammi di peso.



Perde il bus per scuola, 15enne ruba l'auto ai genitori per non saltare la lezione

Un giovane adolescente, dopo aver perso l'autobus per andare a scuola, ha rubato l'auto dei genitori per non fare tardi a lezione. Il quindicenne è stato scoperto da due agenti nei pressi di Kootstertille, nei Paesi Bassi. Lo riporta Nieuws. La polizia, che stava pattugliando la zona, ha notato l'auto del ragazzo presso il ponte sul canale Prinses Margriet, vicino a Kootstertille. Il semaforo era rosso e l'autista che stava arrivando si era fermato, ma l'auto dietro di lui ha deciso di aggirare l'auto ferma e di passare con il semaforo ancora rosso, come riportato dalla polizia di Noordoost-Fryslân su Facebook. Gli agenti di polizia hanno fermato il conducente e hanno scoperto che si trattava di un ragazzo di 15 anni, che ovviamente non aveva la patente di guida. Il giovane ha ricevuto due multe e la polizia ha immediatamente contattato i suoi genitori, che non si erano accorti che l'auto era sparita.



Beve 60 birre e passa un mese e mezzo in hangover

Ci siamo passati tutti, una mattina dopo aver esagerato con i drink della sera prima: il mal di testa atroce, la nausea e la sensazione generale di essere stati investiti da un camion. Immaginatevi di vivere tutto questo in loop per oltre un mese. È successo a un uomo scozzese di 37 anni, finito in ospedale dopo più di quattro settimane passate con un mal di testa persistente e una visione offuscata. I medici hanno eseguito una serie di esami per determinare la causa dei sintomi, ma dopo aver escluso lesioni e infezioni craniche e aver ottenuto risultati normali da una Tac, è stato scoperto che c'era una pressione attiva intorno al cervello del paziente. Attraverso i ricordi dell'uomo, i medici hanno scoperto che il 37enne aveva bevuto circa 60 birre in pochi giorni, quattro settimane prima della sua visita in ospedale. Con un alto livello di anticoagulante nel sangue, i medici hanno concluso che aveva una sbornia prolungata causata da una reazione autoimmune innescata dal bere. Questo caso rappresenta un promemoria dei problemi che il consumo eccessivo di bevande alcoliche può causare. Non esiste una vera cura per i postumi di una sbornia, e l'unico modo per sbarazzarsene è bere molta acqua. L'effetto diuretico dell'alcol provoca disidratazione, che è responsabile dei mali dell'hangover.



STOP
AL CALCARE

**WC
NET**

Prova la
NUOVA LINEA
con

FORMULA
**PROTEZIONE
CALCARE**



DISINFETTANTE

WC NET DISINCROSTANTE E IGIENE TOTALE SONO DEI PRESIDII MEDICI CHIRURGICI.
Leggere attentamente le avvertenze. Autorizzazione ministeriale del 04/06/2019

**LA NUOVA FORMULA PROTEZIONE CALCARE CREA UNA BARRIERA PROTETTIVA
CHE AIUTA A PREVENIRE LA FORMAZIONE DI CALCARE**



QUANDO SERVE DAVVERO PREOCCUPARSI?

L'ansia è una normale risposta ad uno stress psicologico, tuttavia è importante prendersene cura quando appare così intensa da interferire nella nostra vita.

L'ansia è un'emozione di base caratterizzata da un vissuto diffuso e molto presente di minaccia imminente, apprensione e preoccupazione senza necessariamente un riferimento a situazioni specifiche. Nella maggior parte dei casi infatti è accompagnata da una valutazione cognitiva errata o immaginaria rispetto alle proprie capacità di saper fronteggiare eventi temuti. È un fenomeno normale che superata una certa attivazione rischia di diventare patologico. Si tratta di vissuti fortemente legati alle sensazioni corporee come aumento del battito cardiaco, sudorazione e aumento della frequenza respiratoria.

Questi sono solo alcuni dei segnali che il nostro corpo ci fornisce per produrre rapidamente l'energia da utilizzare di fronte ad un pericolo. In realtà queste risposte sono assolutamente adattive, il problema è che l'ambiente in cui viviamo attualmente è assai complesso e finiamo per attivare il nostro sistema di allarme in continuazione di fronte a scenari che nella maggior parte delle situazioni sono solo nella nostra testa. L'ansia è un'emozione cardine collegata alla sofferenza psicologica, ed è correlata a diversi disturbi molto diffusi e invalidanti. Uno studio in collaborazione tra l'OMS e l'università di Harvard

ha confermato questo dato in maniera eclatante, avvalorando il ruolo dell'ansia come uno dei principali nemici del nostro tempo per il benessere psicologico.

Conoscere le caratteristiche psicologiche e fisiche dell'ansia è fondamentale per imparare a gestire e modulare quest'attivazione. Si può per esempio lavorare con delle tecniche di rilassamento molto efficaci, incrementare l'attività sportiva per scaricare i livelli di energia prodotti e prendersi cura della qualità del sonno e soprattutto curare la qualità dei propri rapporti personali e il sostegno sociale percepito. La terapia cognitivo comportamentale ha mostrato elevatissimi tassi di efficacia come strategia di eccellenza per prendersi cura dell'ansia e dei disturbi ad essa collegati come il disturbo d'ansia generalizzato, attacchi e disturbo di panico e fobie specifiche.



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

* Combate i batteri prima che l'irritazione gengivale si sviluppi.
meridol® è un dentifricio cosmetico. Non è un prodotto medicinale o un dispositivo medico. In caso di disturbi gengivali rivolgersi al dentista.
Ricercatore meridol®

Combatte le cause* del sanguinamento occasionale delle gengive



VELOCEMENTE
E A LUNGO

meridol® 

Gengive sane ogni giorno

Automassaggio energetico

Quali mosse possono aiutarci in ogni momento? Un massaggio del cuoio capelluto è un ottimo stimolante da fare in qualsiasi momento per aumentare la circolazione e l'energia. Basta strofinare, picchiare e massaggiare testa e collo, dalla parte anteriore alla posteriore. Sul viso, massaggiare in senso orario e antiorario per 30 secondi il "terzo occhio" tra le sopracciglia e il dorso del naso per rilasciare stress, mal di testa e affaticamento. Strofinare poi i bordi delle orecchie tra due dita dall'alto verso il basso un paio di volte per aumentare l'energia e svegliare l'attenzione.

Zenzero, sempre

Lo zenzero è una di quelle spezie riscaldanti di cui non abbiamo mai abbastanza nei giorni freddi e ventosi. Meglio ancora, questo ingrediente piccante è un comprovato potenziatore dell'immunità grazie alle sue proprietà antinfiammatorie. Il principio attivo è il gingerolo, un antiossidante che aiuta a scongiurare le malattie. La prossima volta che inizi a sentirti poco bene, prepara un bicchierino di zenzero per dare al tuo corpo una dose concentrata di nutrienti: succo di radice di zenzero fresco, una spruzzata di limone e un cucchiaino di miele di Manuka.

Piselli gialli per gusto e salute

Fonte di vitamine A, B, C, fibre, proteine e potassio, i piselli gialli hanno un aspetto giallo e un sapore delicato, leggermente dolce e consistenza morbida e granulosa. Mentre sia i piselli verdi che gialli sono sani e nutrienti, la più grande differenza sta nel sapore più saporito e terroso; contengono proteine di alta qualità e sono una fonte di ferro, aiutando la crescita muscolare, la perdita di peso e la salute del cuore. Le proteine contengono anche aminoacidi essenziali che il corpo non può creare e deve ottenere dal cibo oltre che un'ottima quantità di fibra solubile.

La cucina per la salute mentale

Spesso trascuriamo il fatto che ciò che mangiamo può avere un effetto sulla nostra salute mentale: limita l'assunzione di zucchero in dolci, torte e biscotti, miele e succhi di frutta. Questi possono aumentare i livelli di zucchero nel sangue e causare fluttuazioni di energia e umore. La serotonina, direttamente collegata al nostro umore, viene prodotta nell'intestino: meglio scegliere cibi ricchi di fibre come pane integrale e riso integrale, banane e verdure, yogurt, kefir, crauti, kimchi e tempeh; i prebiotici includono aglio, cipolla, radice di cicoria, carote e verdure a foglia verde.

Relax dentro e fuori

L'antica arte del Qigong prevede movimenti lenti e rilassati che consentono al corpo di allungarsi e distendersi, aumentando la capacità di immagazzinare, muovere e utilizzare il "qi" (l'energia vitale nella medicina tradizionale cinese). Fa parte della vita quotidiana in Cina, dove le persone si riuniscono il mattino per esercitarsi prima di svolgere le attività quotidiane. Ottimo per la salute e il benessere generale, aumenta la vitalità. Durante i diversi esercizi, ogni meridiano o "canale energetico" nel corpo viene allungato e lavorato, per incoraggiare il Qi a fluire liberamente. Poche semplici lezioni vi metteranno già sulla buona strada.





LA LINEA NATURALE PER LA TUA BELLEZZA



PREPARA LA TUA PELLE
PER LA PRIMAVERA • ESTATE

Trattamenti viso, collo e labbra
formulati con ingredienti di origine
naturale ad azione idratante,
antietà, rivitalizzante,
purificante.



UNA COCCOLA DI PIACERE

**GIARDINO
COSMETICO**



Queste e molte
altre Novità
ti aspettano
in esclusiva
nei nostri store.

TENA®

LO STILE NON HA LIMITI D'ETÀ

Le nostre prime mutandine per
perdite urinarie con la vita ondulata
come vera biancheria intima.



TENA Silhouette con Tripla Protezione
da perdite, odori e sensazione di bagnato.
Sembra biancheria intima. Protegge come TENA.
Provate anche tu!

È un Dispositivo Medico CE per incontinenza urinaria. Leggere attentamente
le avvertenze o le istruzioni d'uso. Approvazione Ministeriale del 15/11/2021

La linea PureSensitive® PER PELLI SENSIBILI

0%
ALLERGENI
COMUNI*
PROFUMI
COLORANTI



*Abbiamo testato gli allergeni più comuni che possono creare irritazioni cutanee utilizzando il metodo di test da laboratorio NF EN 16274 con limite di rilevamento di 2 ppm. In questo test non abbiamo riscontrato la presenza rilevabile dei seguenti allergeni: D-limonene, Benzyl alcohol, Linalool, Methyl 2-octynoate, Citronellol, Citral, Geraniol, Cinnamyl alcohol, Hydroxycitronellol, Cinnamyl alcohol, Eugenol, Coumarin, Isoeugenol, Alpha-isomethyl ionone, Butylphenyl methylpropional, Amyl cinnamal, Hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde, Farnesol, Amylkinamyl alcohol, Hexyl cinnamaldehyde, Benzyl benzoate, Benzyl salicylate, Benzyl cinnamate



7 marzo 1985 Pubblicato il singolo We Are the World

Sulla scia di Do They Know It's Christmas?, brano pubblicato l'anno precedente per raccogliere fondi contro la fame in Africa, nel 1985 Michael Jackson, Lionel Richie e il produttore Quincy Jones decidono di ricalcare l'operazione di beneficenza per supportare la popolazione dell'Etiopia colpita da una durissima carestia. Gli USA for Africa (dove "USA" sta per "United Support Artists") incidono così We Are the World, leggendario singolo che con oltre 20 milioni di copie vendute raggiunge la vetta delle classifiche di tutto il mondo diventando, al tempo, la canzone più venduta nella storia della musica. Il pezzo riuscì a raccogliere più di 100 milioni di dollari e a vincere quattro Grammy. Alla base del successo una squadra di artisti che comprendeva, tra gli altri, Bob Dylan, Billy Joel, Cyndi Lauper, Bruce Springsteen, Tina Turner e Stevie Wonder.

ITALIA TERRA DI PENSIONATI.

QUELLI AMERICANI VOGLIONO VIVERE NEL BEL PAESE

L'Italia è un paese di pensionati: da qualche mese il loro numero, per la prima volta, ha superato quello dei lavoratori. Un fenomeno carico di conseguenze nell'immediato e negli anni a venire.

E anche se cresce la percentuale di coloro che stanno emigrando, l'Italia sta diventando il buen retiro dei pensionati d'oltreoceano che vedono nel Bel paese il posto ideale per trascorrere la vecchiaia.

Più pensionati che lavoratori

Secondo l'Ufficio studi della CGIA, per la prima volta a livello nazionale, il numero delle pensioni erogate supera quello di stipendi e retribuzioni di dipendenti (nelle fabbriche, negli uffici e nei negozi), commercianti e lavoratori autonomi. Lo scarto è di 205mila unità: 22 milioni e 759 mila di assegni di previdenza a fronte di 22 milioni 554 mila introiti da lavoro attivo. Una differenza non grandissima, ma che segna un trend di cui si vedevano già i segnali negli anni scorsi, che per essere invertito richiede tanto tempo e soprattutto una serie di politiche mirate.

Lo squilibrio maggiore si verifica al sud

“Se nel Centro-Nord, con le eccezioni di Liguria, Umbria e Marche, - si legge nel rapporto - i lavoratori attivi, anche se di poco, sono

più numerosi delle pensioni erogate dall'Inps e dagli altri istituti previdenziali, nel Sud il sorpasso è già avvenuto: queste ultime, infatti, superano i primi di un milione e 244 mila unità”.

Perchè si è arrivati a questi punti?

Secondo il centro studi del Veneto, le cause del divario tra pensionati e lavoratori risiedono nella consistente e crescente denatalità che da circa 30 anni sta caratterizzando il Paese. Il calo demografico avrebbe ridotto anno dopo anno la popolazione in età lavorativa e, di conseguenza, provocato il restringimento della forbice con gli over 65.

Il futuro non riserva alcuna inversione. Anzi! Questa volta sono i dati Istat a rivelare come il cristallizzarsi della denatalità unitamente all'aumento delle aspettative di vita degli italiani produrranno da qui a





vent'anni un Paese dove i pensionati supereranno di gran lunga i lavoratori con gravi conseguenze sui conti pubblici e l'assenza di forza lavoro.

Nel 2020 aumenta il gap, nel 2040 ancora di più

Gli studi dell'Istituto Nazionale di Statistica ci dicono che la popolazione al 2021 in Italia era di 59,2 milioni. Nel 2040 sarà di 56,3, ma nel 2060 arriverà a 50,9: mancheranno soprattutto persone in età da lavoro, neppure compensate dagli arrivi migratori. Gli over 65 dai 13,9 milioni del 2021 arriveranno ai 18 nel 2040. Sono cifre che si riflettono sulla vita dell'Italia e dei suoi abitanti: avere un paese con la maggioranza di pensionati significa aumento della spesa pubblica per pagare le pensioni, ma anche la sanità a causa della maggior necessità di cure e assistenza per una popolazione non più giovane. Significa anche un paese che cambia il suo volto dal punto di vista produttivo: mancando la forza lavoro certi settori, anche dei servizi, necessariamente dovranno subire consistenti ridimensionamenti.

Dr. Gent

medical cosmetics



Novità

Scopri tutti i dettagli
vai su dr-gent.it

#acceptyou

Prodotti specifici per la prevenzione ed il trattamento
di macchie e discromie cutanee.

Ricerca su 12.000 consumatori svolta da IRI, su selezione di prodotti venduti in Italia. Prodottodellanno.it cat. Dermocosmesi



Correre ai ripari

Come spiegano gli analisti cambiare il trend non è una cosa possibile in poco tempo perché richiede politiche e strategie che possono produrre effetti solo negli anni. Tuttavia seri interventi sarebbero urgenti e indispensabili. Quali? Aumentare la natalità sgravando le donne dai carichi di cura che ancora per la maggior parte sono a loro carico, incrementare la partecipazione femminile nel mercato del lavoro, allungare la vita lavorativa e aumentare il livello di istruzione della forza lavoro, sono solo alcune possibili politiche da avviare.

Pensionati che emigrano

I pensionati italiani faticano a vivere nel Paese dove sono diventati la maggioranza della popolazione. Se in media un pensionato percepisce circa 1400 euro mensili, il 40% dei pensionati italiani (oltre sei milioni di cittadini) non arriva a 1000 euro. Se a questo aggiungiamo la tassazione Irpef, il caro energia e il caro vita, non è difficile immaginare la quotidianità di un lavoratore a riposo. Sul sito

dell'INPS si legge che negli ultimi anni un numero sempre maggiore di pensionati italiani si trasferisce in paesi in cui il costo della vita è più basso rispetto al nostro e in cui il fisco incide meno sulle loro pensioni.

Dove vanno? Le pensioni pagate fuori dai confini nazionali riguardano per il 56,1% l'Europa, seguita da Nord America (22,8%). In Europa le mete preferite, per i loro regimi particolarmente vantaggiosi, ma anche per la vicinanza geografica, culturale e linguistica, sono Portogallo e Isole Canarie. Le pensioni pagate all'estero rappresentano il 2,4% del totale delle pensioni erogate dall'Istituto, una cifra bassa ma in crescita se si pensa che il numero dei pensionati emigrati verso Lisbona dal 2016 al 2020 è aumentato del 420% in cinque anni.

Chi parte e chi arriva

Ci sono altri pensionati che invece scelgono il Bel Paese per trascorrere gli anni della pensione: sono quelli americani. Secondo un'indagine condotta da Bloomberg sul fenomeno dei cittadini Usa in fuga verso l'Europa, l'Italia è tra i più appetibili per gli over 65 d'oltreoceano. Il dollaro forte e i prezzi delle case divenuti insostenibili spingono i pensionati americani ad emigrare anche verso Portogallo, Spagna, Grecia e Francia, ma negli ultimi tre anni il nostro paese ha registrato un'impennata nelle loro preferenze.



ACQUA BENE PREZIOSO

Si dice che ci si accorge del valore di qualcosa quando questo viene a mancare.

Ecco, si pensi all'acqua a partire dall'uso che se ne fa nella nostra quotidianità.

Dal bisogno della doccia mattutina, a quello di lavarsi i denti, dalla necessità di berne i canonici due litri al giorno per restare in forma e in equilibrio.

E ancora, lavare frutta e verdura, cottura dei cibi, lavaggio degli indumenti, annaffiatura delle piante o dell'orto e via dicendo.

Questo solo per rimanere nella piccola e ridotta prospettiva, tra le quattro mura delle nostre case. Se si pensa a tutto il ciclo industriale, all'agricoltura mondiale, la lista sarebbe davvero infinita. Ma farlo serve a capire perché l'acqua viene definita il nuovo oro blu: preziosa come l'oro appunto.

Da 30 anni a questa parte ogni 22 marzo le Nazioni Unite celebrano la **Giornata mondiale dell'acqua o World Water**

Day. La Giornata venne istituita dall'ONU a seguito della Conferenza di Rio e festeggiata per la prima volta nel 1993 per sensibilizzare governi e cittadini su questo bene prezioso. Si tratta di ricordarne l'importanza e l'esauribilità a quella parte di mondo che l'acqua ce l'ha in modo facile e scontato ma deve cambiare approccio per conservarla e difenderla e quella parte che invece non ha proprio accesso all'acqua potabile, circa 2,2 miliardi di persone nel pianeta.



Il sovrasfruttamento

In molte parti del mondo si registra un sovrautilizzo dell'acqua: in pratica se ne estrae più di quanto pioggia e neve riescano a "produrre". La metà del volume dei prelievi idrici per uso domestico effettuati dalla popolazione globale deriva dalle acque freatiche, circa il 25% per gli usi destinati all'irrigazione. Si tratta di percentuali che necessariamente sono destinate ad aumentare con la crescita della popolazione mondiale. Secondo il Rapporto mondiale delle Nazioni Unite sullo sviluppo delle risorse idriche 2022 realizzato da UN Water, "il tasso aggregato di riduzione delle riserve di acque sotterranee è particolarmente elevato: all'inizio di questo secolo le cifre oscillavano tra 100 e 200 chilometri cubi all'anno, cioè una percentuale compresa tra il 15% e il 25% circa del totale dei prelievi di acque sotterranee".

Quanta acqua si consuma nel nostro paese?

In occasione della Giornata mondiale dell'acqua 2022 l'Istat ha rivelato che il consumo idrico pro capite di acqua potabile, in Italia, è di 220 litri per abitante al giorno nei comuni capoluogo e nelle città metropolitane. Siamo oltre la media europea che è di circa 165 litri. Siamo un popolo di spreconi.

Gli italiani consumano tanta acqua ma non se ne rendono conto. Oltre a sprecare l'acqua la maggior parte degli italiani ignora la consapevolezza del problema: quasi 7 italiani su 10 credono che il consumo medio di acqua di una famiglia sia meno di 100 litri al giorno, una cifra lontanissima dalla realtà. Secondo le stime, infatti, in media una famiglia di litri ne consuma 500. Inoltre solo il 25% crede che quello dell'acqua sia un problema attuale. In



NOVITÀ

FORZA & IGIENE

**LA NUOVA GAMMA
PER TUTTA LA TUA CASA**



Dall'esperienza di Chanteclair nasce la linea Forza&Igiene, i detergenti nati per garantire **massima efficacia pulente e igiene** per le piccole superfici di casa tua.

Le loro speciali formule assicurano un **pulito brillante** aiutando inoltre a **rimuovere germi e batteri***.

Scopri tutti i prodotti della gamma:
Anticalcare Universale, Sgrassatore con Candeggina, Bagno e Wc spray.



questo quadro c'è però da rilevare come si sia registrata negli ultimi mesi un'inversione di tendenza, soprattutto tra i più giovani: la percentuale di coloro che ritengono che lo sfruttamento sia una priorità è cresciuta del 15% in 12 mesi.

Nel mondo oltre due miliardi di persone non hanno l'acqua potabile

Stando ai dati forniti dall'Onu, sono più di due miliardi le persone al mondo che vivono in paesi con problemi di approvvigionamento idrico, mentre quattro miliardi di persone vivono in aree che soffrono di grave carenza d'acqua almeno un mese all'anno. Circa 1,6 miliardi di persone hanno a che fare con una scarsità d'acqua "economica": l'acqua cioè sarebbe fisicamente disponibile, ma mancano le infrastrutture per farla arrivare alle persone. Dare l'accesso all'acqua potabile a 140 Stati a medio e

basso reddito entro il 2030 è l'obiettivo di Sviluppo Sostenibile (SDG) 6 come parte dell'Agenda 2030 dell'ONU, contenente la promessa che tutti avrebbero gestito l'acqua e i servizi igienico-sanitari in sicurezza entro il 2030. Ma l'obiettivo è ancora molto distante. **"In questo momento, siamo seriamente fuori strada"** si legge nella pagina del sito world water day. Da qui la scelta del tema per la Giornata dell'acqua 2023: Accelerare il cambiamento.

World Water Day 2023 Accelerating Change.

Accelerating Change: accelerare per risolvere la crisi idrica e igienico-sanitaria. L'ONU ha lanciato una campagna-appello a tutti, governi e cittadini del pianeta perché ognuno faccia qualcosa per cambiare: **Fai ciò che puoi! Fai la tua parte!**

"L'acqua riguarda tutti noi, abbiamo bisogno che tutti agiscano. Tu e la tua famiglia, la scuola e la comunità potete fare la differenza cambiando il modo in cui usate, consumate e gestite l'acqua nelle vostre vite". Una richiesta di contributo in vista della Conferenza sull'acqua 2023 delle Nazioni Unite.



Per tutti Gina Lollobrigida era semplicemente la "Lollo". E questo dà la cifra di come la critica, i media e il pubblico la sentissero vicina. Come una di noi, tanto da chiamarla con un appellativo di confidenza che accorciava le distanze con quella che fu invece una diva, diretta dai migliori registi e a fianco di attori stellari.

Bellissima, di quella bellezza piena e innocente, che rapiva per la sfrontata naturalezza, la "Bersagliera" del cinema italiano era un'artista a tutto tondo, fotografa e scultrice, anche se il mondo la ricorderà sempre per le sue interpretazioni e i personaggi diventati iconici.

A vent'anni arriva terza alla finale di Miss Italia dell'edizione 1947, vinta da Lucia Bosè e nel frattempo, con lo pseudonimo Diana Loris, presta il suo volto ad uno dei primi fotoromanzi italiani pubblicati nella rivista "Sogno". Tre anni dopo il miliardario Howard Hughes, uno dei più grandi magnati di Hollywood, le prenota un volo per gli

GINA LOLLOBRIGIDA

“La popolarità ha un lato positivo, ed apre molte porte. Ma la verità è che non mi piace, perchè trasforma la tua vita privata in poca cosa.”

Gina Lollobrigida

USA con un contratto in esclusiva in cui lei si sente però troppo stretta: scoperte le clausole fa subito ritorno a Roma. Qui cominciano i primi successi. Nel 1951 Carlo Lizzani, al debutto come regista, le affida il ruolo della giovane e volitiva Gina, coinvolta nella discesa in pianura di un gruppo partigiano nella Liguria del dopo 8 settembre in **Achtung! Banditi!** L'anno dopo è Adelina, figlia di un sergente dell'esercito di Luigi XV, finta zingara, poi adottata dal Re in persona, a fianco di Gérard Philipe in **Fanfan La Tulipe** di Christian-Jacque. Orso d'argento al Festival di Berlino, il film la rende una star in Francia. Con **Pane, amore e fantasia** (1953) di Luigi Comencini conquista



Pane, amore e fantasia,
regia di Luigi Comencini
(1953)

RIGIDA



Pane, amore e gelosia, regia di Luigi Comencini (1954)

Fanfan la Tulipe, regia di Christian-Jaque (1952)



i vertici della popolarità nel ruolo di Bersagliera, la bella contadina povera, generosa ma impertinente e risoluta a fianco di Vittorio De Sica. Il film le vale il Nastro d'argento come migliore attrice protagonista. L'anno seguente è nel sequel **Pane, amore e gelosia** sempre di Comencini, mentre nel 1955 rifiuta di recitare in **Pane, amore e...** di Dino Risì, terzo capitolo della serie. Posto affidato quindi a Sophia Loren, leterna "rivale" secondo supposizioni della stampa dell'epoca. Una rivalità quella tra le due dive del cinema Gina Lollobrigida e Sophia Loren, che le ha accompagnate da sempre e per molto tempo ha riempito le trasmissioni di costume, ma non si è mai saputo

Ispirati dalla Natura



KERATIN
color

PROTEZIONE COLORE
Capelli colorati e trattati



KERATIN
curly

RAVVIVA RICCI
Capelli mossi e ricci



KERATIN
repair

RICOSTRUZIONE
Capelli danneggiati



La provinciale, regia di Mario Soldati (1953)

quanto fosse reale e non costruita e alimentata ad hoc.

Gina Lollobrigida recita e dimostra di saperlo fare bene anche in ruoli drammatici per lei inediti come ne **La provinciale** di Mario Soldati (1953) e ne **La Romana** di Luigi Zampa (1954), adattamenti cinematografici dei due lavori di Alberto Moravia. Qui, nel ruolo della protagonista Adriana Silenzi, si aggiudica la grolla d'oro a Saint Vincent. Drammatici sono i ruoli anche in **Mare matto** (1963) di Renato Castellani e **Un bellissimo novembre** (1968) di Mauro Bolognini.

Dalla commedia al ruolo tragico a cantante lirica: la versatilità artistica emerge ne **La donna più bella del mondo** (1955) di Robert Z. Leonard, film biografico sulla vita della cantante lirica Gina Cavalieri in cui la "Lollo",

che qui recita in coppia con Vittorio Gassman, rivela buone doti come cantante lirica e star del café chantant, e come miglior attrice protagonista le viene riconosciuto il primo David di Donatello, premio istituito proprio quell'anno.

La Lollo a Hollywood

Sono gli anni in cui la Lollobrigida incontra il cinema hollywoodiano e i suoi protagonisti: nel 1956, è Lola in **Trapezio** di Carol Reed, in cui recita con Burt Lancaster e Tony Curtis. Con Anthony Quinn nel ruolo di Quasimodo lei è Esmeralda in **Notre Dame De Paris** di Jean Delannoy (1956), prima trasposizione del romanzo di Victor Hugo. In **Sacro e profano** (1959) di John Sturges è al fianco di Frank Sinatra e Steve McQueen. Con **Torna a settembre** (1961) di Robert Mulligan, in cui è



Un bellissimo novembre, regia di Mauro Bolognini (1968)



Trapezio (Trapeze), regia di Carol Reed (1956)

Emulsio

**Emulsio ha creato la nuova
linea Cere con formula 3 in 1
più brillantezza, più protezione,
pulito più a lungo!**



protagonista insieme a Rock Hudson, Bobby Darin e Sandra Dee, vince un Golden Globe come miglior attrice del mondo. Nello stesso anno presenzia alla cerimonia degli Oscar. Nel 1964 ne **La donna di paglia** di Basil Dearden è insieme a Sean Connery. Sulla Walk of Fame di Hollywood nel 2018 ottiene anche la sua stella.

Nel frattempo raccoglie premi e riconoscimenti in ruoli e personaggi diversi: un secondo Nastro d'argento e un secondo David di Donatelli con Paolina Bonaparte in **Venere imperiale** (1962) di Jean Delannoy, il terzo David di Donatello come la bella e scaltra italiana in **Buonasera, signora Campbell** (1968) di Melvin Frank. L'ultima importante apparizione di Gina Lollobrigida è in televisione, dove il grande pubblico la ama nelle vesti della Fata dai capelli turchini nello sceneggiato **Le avventure di Pinocchio** (1972) di Luigi Comencini.

La passione per la fotografia e la scultura

Da quegli anni la sua presenza si dirada per dedicarsi ad altre forme di arte: la fotografia e la scultura. Immortala incontri e contesti umani, spaccati di mondo tra India, Filippine, Russia, Cina, Giappone, Africa, Cuba, Stati Uniti e fotografa grandi artisti e potenti politici: da Indira Gandhi a Fidel Castro, da Henry Kissinger a Maria Callas. E ancora, Liza Minnelli, Yuri Gagarin, Neil Armstrong, Grace Kelly, Paul Newman, Sean Connery, Audrey Hepburn. Nel 1980 le sue foto sono esposte al Museo Carnavalet di Parigi in una mostra per la quale è insignita da Jacques Chirac, allora sindaco della capitale, della Medaglia d'Oro della Città di Parigi. In tutto pubblica otto libri di fotografia e dirige tre documentari (su Fidel Castro, Indira Gandhi e sulle Filippine). L'altra passione è la scultura: espone in tutto il mondo e una selezione delle sue sculture sarà anche alla Mostra del cinema di Venezia.

Nel 1995 torna al cinema in **Cento e una notte** di Agnès Varda in cui interpreta la moglie di Jean-Paul Belmondo: un affresco dedicato al centenario del cinema con molti divi, dai veterani Michel Piccoli, Marcello Mastroianni e Jean Paul Belmondo, fino al giovanissimo Leonardo DiCaprio. L'anno dopo un altro David di Donatello, questa volta alla carriera. In mezzo a tanta fama e notorietà c'è una vita privata complessa tra divorzi, matrimoni dichiarati e annullati, fino alla fine ingloriosa di una querelle giudiziaria con il suo collaboratore, il trentaquattrenne Andrea Piazzolla, accusato dal figlio dell'attrice di averla raggirata appropriandosi indebitamente dei suoi beni in quella fase di maggior fragilità di una donna al tramonto.



Venere imperiale, regia di Jean Delannoy (1962)



Le avventure di Pinocchio, regia di Luigi Comencini – miniserie TV (1972)



Cento e una notte (Les cent et une nuits de Simon Cinéma), regia di Agnès Varda (1995)



“Quello che mi fa arrabbiare è che alla donna hanno sempre cercato di togliere qualche cosa e ancora oggi questo continua. Sono sempre gli uomini che vanno avanti e la donna sempre un passo indietro e questo non è giusto.”

Gina Lollobrigida



ma.vive.com



Imagine your Fragrance

Agrumi Di Sicilia • White Musk • Vanilla Blossom • Apotheose De Rose • Camelia • White Gardenia



MAKE -UP: CORSI E RICORSI E TANTO COLORE

La primavera/estate 2023 promette grandi ritorni: il contorno labbra più scuro del rossetto, gli ombretti dai colori accesi, gli eyeliner grafici e i glitter all over.

Con la bella stagione torna la voglia di uscire e di conseguenza di provare nuovi stili di make-up, che ci trasportino in un attimo fuori dal grigiore dell'inverno. In particolare, per la primavera/estate 2023 i riflettori sono puntati su occhi e sopracciglia, che diventano la tela bianca su cui sfogare tutta la propria creatività e trasmettere una ritrovata joie de vivre. Le palpebre sono un caleidoscopio di colori brillanti: dal magenta al viola, al lilla, al verde cobalto, all'acquamarina, passando per tanto arancione, e poi eyeliner grafici e matite dorate, che si rivelano inaspettatamente portabili e democratiche, perché in grado di valorizzare sia gli occhi chiari, sia quelli scuri. Le sopracciglia, che le più spregiudicate si divertono a decolorare, su esempio della cantante Levante o della super modella Bel-

la Hadid, si portano ancora pettinate verso l'alto e ben definite, ma chi vuole emulare le protagoniste della serie tv Euphoria, può anche scegliere, magari per una serata speciale, di ricoprirle completamente con una striscia di glitter. Per quanto riguarda la pelle, resta in auge quella che in gergo social si chiama clean girl aesthetic, ovvero un incarnato curatissimo e molto luminoso, perfezionato da un fondotinta leggero e impalpabile, effetto seconda pelle. Unico artificio (abbondantemente) concesso è l'illuminante sugli zigomi, agli angoli degli occhi e su tutte le naturali sporgenze del viso, che, con glitter o senza, conferisce luce e radiosità all'incarnato. Un forte trend di stagione, in particolare sono gli illuminanti in gel, che regalano un effetto bagnato e glossato. E le labbra? In questo caso si

delineano due tendenze ben distinte e quasi opposte tra loro. Sulle passerelle si sono visti gloss iperlucidi a effetto specchio, complici anche i tanti lip oil, idratanti e allo stesso tempo illuminanti, lanciati di recente dai più famosi brand di make-up. Dall'altra parte si riscontra, già da qualche stagione, un grande ritorno: quello del controverso lip contouring, che consiste nel delineare il contorno labbra con una matita di un tono più scuro del rossetto. Amato e odiato, in realtà se ben eseguito, ovvero scegliendo due nuances non troppo diverse tra loro e sfumandole molto bene, regala, grazie a un gioco di ombre, un effetto labbra rimpolpate, come ben sanno due grandi fan di questo make-up trick, Chiara Ferragni e Jennifer Lopez.



Gala Mitchell in Linden Gardens wearing "Acapulco Gold" chiffon dress photographed by Celia Birtwell, 1960s

ALLA SCOPERTA DI OSSIE CLARK

Il magico mondo della moda inglese anni Settanta.

Un'unione nell'arte e nella vita: quella di Ossie Clark e Celia Birtwell, protagonisti della mostra "Mr & Mrs Clark" (alla milanese Fondazione Sozzani fino al 10 aprile). Un viaggio in uno dei primi esempi di coppie creative, raccontando il percorso dei due artisti per esplorare la genialità del disegno di Celia (abile nel sviluppare stampe ispirate alla natura e alle avanguardie artistiche) e del talento di Ossie, la cui maestria nei tagli e nella modellistica diede vita ad abiti sensuali e femminili.

Ossie, stilista di punta di quella Swinging London divenuta nucleo della moda e della cultura giovanile degli anni '60, debuttò nel 1964 disegnando vestiti per boutique frequentate dalla gioventù della scena pop londinese. I suoi capi must? Modelli dal tocco hippie, abiti dai mille veli fluenti, giacconi da motociclista in pelle. Fra i suoi caratteri distintivi spicca il tessuto: crêpe, raso, jersey o chiffon, stampati con motivi disegnati dalla moglie Celia.

Grazie a lunghe ricerche sono stati così recuperati materiali rari e di grande valore storico-artistico: come i 30 abiti iconici del momento di massima notorietà della coppia (1965-74), sette preziosi taccuini di Ossie e Celia, numerosi disegni inediti, editoriali scattati da importanti fotografi internazionali e rari memorabilia, fino ai video con le incredibili performance di moda di Ossie Clark.

From the left: Ossie, Gala Mitchell and another model in New York, ca. 1974



Models wearing Ossie Clark from English Boy models agency in Chelsea, around 1970s.



Model Jan de Souza wearing a silk Op art catsuit made when Ossie Clark was at Royal College of Art, 1965



Jim Lee, Rocker, 1968, Silver gelatin photograph, Courtesy Jim Lee



MADE
IN ITALY

UN TELO NON FA L'ASSE,
MA FA LA DIFFERENZA.



copiamec

STIROKAY[®]

by
arix



TELI PER ASSI DA STIRO PRONTI A TUTTO.

STIROKAY, la più ampia gamma di teli per assi da stiro mai vista prima, ha una sola missione: rendere lo stiro più comodo, più pratico e più veloce. Realizzati in cotone stampato solo con pigmenti atossici, i nostri teli hanno formati e dimensioni per adattarsi ad ogni tipo di asse e soddisfare ogni esigenza di stiro, anche la più professionale. Garantisce ARIX, L'aiuto di casa.



MODA A TUTTO PAISLEY

Quell'irresistibile tentazione di stampe foulard... applicata a tutto il guardaroba. Colorato, fantasioso, ma sostenuto da un eterno tocco di eleganza classica l'amore per il paisley nella storia inizia il suo corso quando i commercianti coloniali - in particolare la Compagnia delle Indie Orientali - iniziarono a importare scialli di cashmere intrecciati del Kashmir: costosissimi e decorati con questo motivo. Una notorietà usata per contribuire allo status dei tessuti britannici e perfezionata proprio a Paisley, nel Renfrewshire. Fu però nei movimentati anni Sessanta che questa stampa trovò la sua consacrazione un po' hippie e un po' chic, che ancora oggi ci conquista fra abiti e accessori originali. Tra sete stampate e borse variopinte, sandali e maglioni decisamente a prova di noia.



Completino luccicante stampa foulard, Isabel Marant.



Maglia intrecciata con frange, Alanui.



Sneaker in pelle con inserto fantasia, Nike.



Borsa con manico foulard, Amiri.



Sporta in pelle con inserto in seta, Pucci.



Blusa asimmetrica, La Double J.



Kimono ricamato, Etro.



Lungo abito patchwork, Weekend Max Mara.



Camicia con fantasie botaniche, Seventy.

Reebok



FRAGRANCES & DEODORANT BODY SPRAY

reebokbodycare.com

BIOPPOINT

DICHIARAZIONE DI BELLEZZA



CAPELLI
SORPRENDENTI*

x5 Idratazione

x3 Lucentezza

x2 Resistenza

Capelli protetti
fino a 100 passaggi
di piastra*



I TUOI CAPELLI NON LO LASCERANNO PIÙ

Biopoint Hair Booster, la nuova frontiera dell'Hair Care. L'esclusivo Attivatore Concentrato formulato con Acido ialuronico e Proteine Vegetali, per riscoprire all'istante capelli più forti, elastici, idratati. Sorprendenti.

*Test strumentali effettuati con l'utilizzo di HAIR BOOSTER, abbinato a shampoo per lavaggi frequenti e maschera nutriente, rispetto al solo shampoo per lavaggi frequenti. Misurazioni effettuate per 72 ore.

Maglie effetto cartoon

Amatissimo marchio di maglieria deluxe, Alanui la sua collaborazione con Looney Tunes: un viaggio che ci riporta all'infanzia. Sui capi iconici del brand (donna, uomo e bambino) spuntano alcuni personaggi della Warner Bros, tra i cartoon più celebri di tutti i tempi: Tweety, il canarino giallo impertinente e costantemente inseguito da Sylvester, e Bugs Bunny, il coniglio divoracare, beffardo e irriverente nei confronti del mondo, stereotipi e convenzioni. Protagonisti di un universo per tornare bambini e conquistare con un irresistibile tocco di stile, immaginazione e creatività.

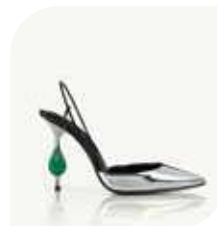
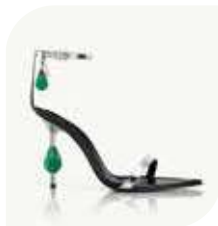


L'ora più lucente

Acciaio sfavillante, maglia mesh e applicazioni cristalline. Guess Watches abbaglia con una nuova linea di orologi al femminile, "Fame": due inediti modelli al quarzo che giocano sull'iconica forma del triangolo-logo Guess, protagonista di segnatepo audaci in cui un classico bracciale in maglia mesh porta una comoda chiusura a scatto. Ad impreziosire la cassa triangolare, piccoli cristalli rivestono la lunetta; mentre nel quadrante logato tono su tono scorrono le lancette di ore, minuti e secondi (nella versione con cassa e bracciale in acciaio inossidabile e quadrante color acciaio a 189 € con finitura IP oro giallo a 209€).

Passi preziosi

Un nuovo brand di calzature deluxe, pronto a unire tecnologia e tradizione italiana. In Atiimu brillano precisione architettonica e sensibilità orafa: quelle del suo fondatore Atieh Nahed Moussi, che oggi progetta scarpe ispirate ai gioielli, alla luce e alla trasparenza, utilizzando software hi-tech per creare i suoi modelli. La prima collezione è composta da 10 creazioni dalle forme geometriche, in vernice e catene personalizzate. Il simbolo di Atiimu è lo "spark", una gemma a forma conica con 40 incisioni perpendicolari che crea un effetto scintillante e multidimensionale: forme diverse per ogni modello, nella più intensa nuance del verde smeraldo (atiimu.com).





MUSCOLI PIÙ FORTI CON IL CROSSFIT

La traduzione della parola inglese anticipa il senso: cross significa incrocio, in senso figurato ibrido. Il Crossfit infatti è un allenamento che si basa sull'insieme di discipline sportive diverse, mutuando tecniche e movimenti dal sollevamento pesi, la corsa, la boxe, la ginnastica a corpo libero, e nella fase di defaticamento dallo stretching.

È un sistema di fitness creato e brevettato dall'ex ginnasta Greg Glassman insieme alla moglie Lauren Jenai, che nel 2000 fondano la CrossFit Inc a cui sono affiliate diverse palestre nel mondo, soprattutto negli USA. La disciplina si basa su allenamenti ad alta intensità e ad intervalli, della durata varia a seconda della forma fisica e della resistenza. Ma, a prescindere dalla durata dell'allenamento, questo si sviluppa comunque in 3 momenti: una prima fase di riscaldamento per svegliare tutti i muscoli che verranno coinvolti, la fase centrale di WOD (Workout Of the Day o esercizi del giorno) in cui vengono eseguiti gli esercizi e, infine, la fase del defaticamento per il cuore e i muscoli che dovranno essere allungati con lo stretching.

Gli esercizi della fase WOD sono diversi e possono avere differenti le combinazioni tra

quelli mutuati dalla ginnastica, dal sollevamento pesi e dal condizionamento metabolico: air squat, push-up, pull-up, sit-up, arrampicata con corda, ring Dip (Dip agli anelli), salti con la corda, vogatore, powerlifting, deadlift (stacco da terra), snatch, kettlebell swing, power clean e altri. Tutti da praticarsi in maniera continuativa, seguendo la regola dell'alta intensità. Questo, accelerando il metabolismo, aiuta a perdere peso.

I benefici del Crossfit sono molti e vanno dall'aumento della forza e resistenza muscolare ad una maggior flessibilità e capacità di coordinazione. L'allenamento, inoltre, fa bene al cuore e aumenta la resistenza cardiovascolare e respiratoria, ma per la sua intensità è fortemente sconsigliato per i cardiopatici gravi e tutti coloro che hanno patologie cardiache. molta attenzione

deve essere prestata alla tecnica con cui si eseguono gli esercizi, anche per questo, per ottimizzare i risultati ed evitare traumi e lesioni, è sconsigliato praticare crossfit da soli e farlo sempre sotto la guida di un allenatore esperto.





l'orgoglio del Made in Italy di qualità



Design e tradizione nella tua casa dal 1980

follow us



Produciamo articoli in plastica per cucina, storage, lavanderia, bagno, pulizia, gardening e pet, seguendo principi di **know how**, **elevata qualità** ed **innovazione**, nel **rispetto della natura e delle persone**.



www.bamagroup.com 100% PRODOTTI ITALIANI  consumatori@bamagroup.com



PARIS: THE MEMOIR. IL LATO INEDITO DI PARIS HILTON IN USCITA A MARZO

Tra scandali e pettegolezzi, l'ereditiera barbie più famosa al mondo, Paris Hilton, è stata definita fin da subito una vera "party girl". La sua onnipresenza sui blog e i siti di gossip, ancor prima della nascita dei social, hanno contribuito a creare un racconto frivolo, eccessivo e controverso. Ora la star americana ha deciso raccontare al mondo una nuova versione di sé e della sua carriera: con il suo nuovo libro Paris: The Memoir in uscita il 14 marzo, vuole accantonare tutti quei pregiudizi accumulatisi negli anni e presentarsi, invece, come una donna d'affari dal valore di 4 miliardi di dollari. Paris Hilton ripercorre nel libro anche la sua infanzia certamente privilegiata, venata però dalle difficoltà del passato a causa di un disturbo dell'attenzione e vari abusi sessuali, il suo rapporto con la famiglia e come moglie dell'imprenditore Carter Reum. In questo libro troveremo dunque rivelazioni molto pesanti che rivelano i suoi più profondi traumi che l'hanno spinto, all'epoca, a creare quel personaggio che ha fortemente segnato l'industria dell'intrattenimento degli anni Duemila.



TANTE NOVITA' NELLA NUOVA EDIZIONE DE "IL CANTANTE MASCHERATO"

Dopo il successo di Ballando con le Stelle la conduttrice Rai, Milly Carlucci, si sta concentrando sulla nuova edizione del suo "misterioso" show Il Cantante Mascherato, in onda dal 18 marzo in prima serata su Rai 1 e che da quest'anno passa dal venerdì al sabato sera, così da scontrarsi con il Serale di Amici22 di Maria De Filippi (furbata o pazzia?). Ma quindi chi saranno i nuovi giudici di questa edizione? Stando a quanto riportato su Dagospia, la conduttrice starebbe corteggiando da tempo un personaggio molto noto e amato ai telespettatori italiani, che vorrebbe come quarto giudice del programma. Voci di corridoio dicono che potrebbe trattarsi dell'attore Christian De Sica! Gli altri componenti della giuria saranno invece Francesco Facchinetti, Flavio Insinna e Iva Zanicchi, reduce dalla partecipazione come concorrente di Ballando con le Stelle. Nelle sei puntate, si sfideranno 12 nuove maschere: nascosti al loro interno, altrettanti personaggi famosi del mondo della musica, del cinema e della televisione. Noi non vediamo l'ora di scoprirlo!

VANESSA INCONTRADA, LA PALADINA DELLA BODY POSITIVITY!

Vanessa Incontrada è tra le donne più amate della televisione italiana, entrata nei nostri cuori grazie allo storico programma di Canale 5 Zelig insieme all'amico e collega Claudio Bisio. Famosa per non aver paura di mostrarsi senza trucco e spesso sui suoi canali social condivide degli scatti al naturale. Ogni volta che l'attrice e conduttrice televisiva sale sul palco, dà prova di grande ironia ed eleganza ma spesso è stata presa di mira dagli haters per body-shaming. Lei, paladina invece della body-positivity, se n'è sempre fregata, anche se non ha mai nascosto il dispiacere e il dolore nel vedersi protagonista di giudizi negativi sul suo corpo. Come un vero esempio da seguire, sui suoi social Vanessa invita le donne della sua età - ma anche più giovani - ad amarsi per quello che si è postando su Instagram selfie struccata, anche quando si trova in palestra. L'attrice si mostra spesso con il viso al naturale, facendo risaltare le sue lentiggini e i fan non hanno potuto fare a meno di complimentarsi con la conduttrice! Ad oggi chi sono le star della televisione che come lei hanno il coraggio di farlo?



IL REVENGE POP: I BRANI CONTRO GLI EX FIRMATI DALLE POPSTAR

Quando in ballo c'è un cuore spezzato, nel mondo della musica, tutto è lecito per esorcizzare il dolore. Miley Cyrus nel brano "Flowers", che anticipa il nuovo album in uscita il 10 marzo, parla della storia d'amore con l'ex marito Liam Hemsworth "Posso amarmi meglio di quanto possa fare tu" cita la strofa. "Le donne non piangono più, le donne fatturano" è la reazione di Shakira dopo aver scoperto il tradimento da parte di Gerard Piqué grazie a un barattolo di marmellata. E che dire di Taylor Swift? Nel brano "All too well" fa riferimento alla sua relazione con l'attore Jake Gyllenhaal "Io invecchio, ma le tue amanti restano della mia età", chiaro riferimento alla loro differenza d'età. A differenza delle sue colleghe Ariana Grande se n'è sbattuta e in "Thank U, Next" nomina chiaramente Pete Davidson, Mac Miller e Big Sean. Ma qui la lista è lunga, tra il revenge pop troviamo anche Selena Gomez con il brano "Lose you to love me" dedicata a Justin Bieber, oppure Adele con "Easy on me" chiaro riferimento al suo matrimonio ormai concluso.



HARRY E MEGHAN SONO CONSIDERATI «I POVERI DI HOLLYWOOD»

In questi ultimi anni abbiamo sentito dire di tutto su Harry e Meghan, ma per questa notizia siamo caduti dalla sedia! I duchi di Sussex – con il loro patrimonio da 22 milioni di dollari – sono stati definiti dalla giornalista inglese Tina Brown (ex direttore di Vanity Fair e del New Yorker) "i poveri di Hollywood". Ora che vivono a Montecito in California, nel famoso "quartiere delle star", Harry e Meghan hanno come vicini di casa celebrità del calibro di Oprah Winfrey, che vanta una fortuna di 2,5 miliardi di dollari. "La loro loro villa da 14 milioni di dollari è un umile cottage rispetto alle dimore dei super ricchi che vivono a Montecito" riporta la giornalista. Pare che i Sussex siano pronti a traslocare e che intendano trasferirsi in un quartiere super esclusivo di Santa Barbara dove vive, fra gli altri super Vip, il miliardario Elon Musk. Forse Harry e Meghan hanno in ballo progetti da cui sperano di ricavare enormi guadagni?



TUTTE PAZZE PER KIM KARDASHIAN

Secondo la ex di Cristiano Ronaldo - Nereida Gallargo - che gestisce un centro estetico alle Baleari, sostiene che la modella e moglie del calciatore Georgina Rodríguez potrebbe essere andata sotto i ferri per modellare il suo fisico e farlo diventare più simile a quello della star americana Kim Kardashian. Sui social la ex di Ronaldo ha postato una foto dove mette a confronto due immagini (una prima e dopo) di Georgina e con delle frecce rosse ha indicato i cambiamenti che secondo lei ha fatto.

Anche l'influencer e opinionista del GF Vip - Giulia Salemi - adora Kim Kardashian e non lo ha mai nascosto: tant'è che in occasione di una puntata del Grande Fratello Vip si era travestita proprio da "socialité bionda e tutta curve". "The Icon Kim" aveva scritto sul suo profilo alludendo proprio alla Kardashian di cui ha voluto copiare inoltre la tuta in latex nera e gli stivali a punta.



ABBINARE L'ANTICO AL MODERNO

Abbiamo deciso di arredare casa con uno stile moderno o contemporaneo, dalle linee semplici e gusto essenziale, ma non vogliamo disfarci di vecchi oggetti di famiglia a cui sono legati ricordi di infanzia?

O magari ci piace un pezzo visto a un mercato di antiquariato e siamo frenati a comprarlo dal timore che non possa inserirsi nel contesto? Possiamo salvare entrambe le cose: l'abbinamento antico moderno è possibile e a detta degli esperti di design è pure elegante. A patto che si seguano alcune regole, perchè l'insieme non diventi un'accozzaglia. Dovranno guidarci due principi. Secondo il primo, uno stile deve prevalere sull'altro. Così, in un salotto moderno, accanto alla libreria moderna è possibile collocare una poltrona antica, dalle forme retrò con una lampada e un tavolino in legno che funga da appoggio. Si crea, in questo modo, un angolo lettura in un contesto predominante di uno stile contemporaneo, senza rinunciare ad un tocco di passato. Oppure, in una cucina rustica possiamo spezzare lo stile con l'inserimento di oggetti super tecnologici dalle forme attuali: anche in questo caso predomina il rustico e il contemporaneo diventa un complemento. Una buona idea è dare importanza agli inseri-

menti, perchè questi sembrano una scelta voluta e non un riciclo per riempire spazi vuoti. Così, ad esempio, una cassapanca antica in una sala moderna dovrà essere collocata nel giusto spazio, ben distante da altri mobili, magari con un'illuminazione ad hoc per essere valorizzata.

L'altro principio è prendere consapevolezza che non tutto sta bene con tutto. Ci sono oggetti che per forme, misure e gusto, hanno bisogno di spazi diversi e potrebbero non essere utilizzati perchè spezzerebbero l'armonia generale. Per fare un esempio: abbinare l'armadio laminato lucido al comodino della nonna proprio no.

Anche i colori devono guidarci nelle scelte. Quelli neutri si abbinano meglio tra loro e permettono più combinazioni, così come è facile l'accostamento del chiaro-scuro. Più difficile è abbinare diverse colorazioni e la regola generale è che non si debba esagerare, arrivando al massimo ad un numero di tre.







DOLOMITI

Le giornate si fanno via via più lunghe, le temperature più piacevoli...

Marzo è il mese perfetto per ritagliarsi una settimana bianca - o anche solo 5 giorni - sulla neve delle Dolomiti. Gli appassionati degli sport invernali troveranno un comprensorio di oltre 1200 km di piste battute, ski park, itinerari per sci alpinismo e freeride; anche chi non scia non corre il rischio di annoiarsi tra spa e centri benessere, esperienze enogastronomiche e paesini alpini tutti da scoprire.



Chi segue questa rubrica saprà ormai che sono un'appassionata della montagna, sia in inverno che in estate. Quest'anno ho scelto di vivere la mia meta prediletta nel suo spirito più intimo e suggestivo soggiornando a Malga Ciapela, in un albergo a conduzione familiare affacciato direttamente sulle piste della Marmolada, la deliziosa Baita Dovich. Arredamento tradizionale, una piccola area wellness con sauna finlandese all'esterno, cucina ladina reinterpretata in chiave contemporanea e una posizione assolutamente impareggiabile. Niente può competere al mattino con la possibilità di uscire dalla struttura

direttamente con gli sci ai piedi ed essere i primi a solcare la neve immacolata verso la funivia che porta sino a Punta Rocca.

Dall'alto dei suoi 3265 metri, la cima della "Regina delle Dolomiti" domina i 15 comprensori sciistici del Dolomiti SuperSki: piste battute e paesaggi mozzafiato tra vallate e gruppi montuosi patrimonio Unesco, collegati da una rete di moderni impianti di risalita.

Due gli itinerari imperdibili per ogni sciatore esperto: il Sellaronda e il Giro della Grande Guerra.



Il primo, conosciuto anche come il Carosello delle Dolomiti o Giro dei 4 Passi, si muove attorno alle cime del Gruppo del Sella, attraversando le valli ladine di Arabba, Fassa, Gardena e Alta Badia.

Il secondo ski tour, anch'esso quasi completamente sci-ai-piedi, abbraccia il Col di Lana, la montagna dove gli alpini italiani da una parte e i Kaiserjäger austriaci e tedeschi dall'altra hanno combattuto tra il 1915 e il 1917 sanguinose battaglie nel corso della Prima Guerra Mondiale. Il percorso, lungo 80 km, si snoda tra alcune delle vette più famose delle Alpi come Tofane, Sassongher, Lagazuoi, Marmolada, curvando tra feritoie e linee di trincea. Entrambi i percorsi, se si è allenati e in forma, possono essere completati in giornata, calcolando bene i tempi per non mancare i collegamenti.

Tra le discese più emozionanti segnaliamo la pista che dal Lagazuoi porta all'Armentarola: lungo la via è quasi obbligatorio un pit stop al Rifugio Scotoni, dove gustarsi una meritata grigliata mista, il piatto forte della casa. Una volta arrivati alla Capanna Alpina lasciatevi trainare dai cavalli fino agli impianti della Val Badia. Altra pista "must have" è la discesa da Punta Rocca a



Malga Ciapela, attraverso il ghiacciaio della Marmolada: con i suoi 12 chilometri di lunghezza è la più lunga del comprensorio.

Tra salite e discese non si può non trovare un po' di tempo per gustare il meglio della cucina d'alta quota e magari rilassarsi su una sdraio foderata di eco-pelliccia in una terrazza solarium. Il rifugio Las Vegas, a 2050 m di altezza, ha una vista mozzafiato sulla Val Badia e uno chef che propone un vero e proprio slalom tra i sapori della tradizione. Per un fumante piatto di canederli in brodo consiglio la Baita Daniel, sul Monte Seceda. Il piatto tipico dello sciatore – uova, speck e patate – si trova nei menù di ogni rifugio, ma il migliore secondo me lo servono alla Baita Vallongia, sulla pista 5" che dal Ciampinoi porta verso il Sellaronda. Se resta spazio per qualcosa di dolce il Rifugio Col Pradat sforna a tutte le ore piatti di kaiserschmarren morbidi e speziati.

Infine, prima di rincasare, è d'obbligo concludere con un après-ski – l'aperitivo dopo lo sci - al Club Moritzino: musica, cocktail e scarponi slacciati per un po' di divertimento e svago dopo una lunga giornata sulle nevi.





RISO AMARO?

Il riso ha nobili natali che risalgono alla notte dei tempi. Già nel 2800 a.C., nella Cina antica, l'imperatore Chin-Nong emise un'ordinanza secondo la quale la famiglia imperiale doveva presiedere alle cerimonie date in onore del riso quando veniva seminato. È il secondo cereale più coltivato al mondo dopo il grano. Ha sfamato miliardi di persone. È sano e buono.

Viene seminato in primavera, generalmente nel mese di aprile. A giugno deve essere mondato, cioè pulito dalle erbacce che ostacolano la sua crescita. Questa operazione una volta veniva eseguita a mano dalle mondine, diventate famose grazie alla straordinaria interpretazione di **Silvana Mangano** nel film *Riso Amaro* (1949), diretto da **Giuseppe De Santis**. Adesso la mondatura viene quasi sempre affidata ai diserbanti. Al momento della raccolta, tra la fine di settembre e metà ottobre, è **risone o riso grezzo** e, prima di diventare superfino, deve essere sottoposto a diversi stadi di lavorazione, tra cui l'**essiccazione**, che lo libera dall'umidità. Per essere messo in commercio la legge impone un tasso di umidità inferiore al 15%. Poi viene **sbramato**, cioè per sfregamento si tolgono le glumelle, il suo primo rivestimento esterno. Dopo la sbramatura è **riso integrale**, un prodotto eccezionale, ma la maggior parte dei consumatori lo preferisce bianco e allora vai con la **sbiancatura**. Mediante varie abrasioni vengono asportati ulteriori strati. Con un primo

passaggio diventa semilavorato, con altri due passaggi diventa riso **semiraffinato** e poi **raffinato**. Durante questo stadio avviene anche una selezione dei chicchi. Quelli piccoli e difettosi vengono eliminati. Infine il riso va al trucco e parrucco, cioè viene **brillato** con talco, glucosio o con oli inodori e insapori come la vaselina. La brillatura lo rende bello, lucido. Ma dal punto di vista nutrizionale è preferibile il riso integrale o al limite non brillato, perché dà il meglio di sé. Il **riso integrale** è un potente antinfiammatorio, consigliabile in caso di diarrea, colon irritato e disturbi intestinali in genere. La percentuale di crusca del riso integrale abbassa il livello di colesterolo nel sangue ed è efficace nelle diete dimagranti perché placa la fame, pur essendo facilmente digeribile. Sì, va bene, direte voi, però c'è una controindicazione. Il riso integrale non cuoce mai. Per fortuna esiste la pentola a pressione, dico io, che può dimezzare il tempo di cottura e in mezz'ora, quaranta minuti, il riso integrale è bell'e cotto. Sia chiaro, il riso integrale è adatto per le insalate fredde, per essere

condito con olio e parmigiano o per le zuppe. Farci un risotto diventa un po' complicato! Già i **risotti**. Per farne di buoni per prima cosa bisogna sposare la varietà del riso con gli ingredienti. Il **Carnaroli**, coltivato tra Pavia, Novara e Vercelli. È il riso degli chef perché contiene tanto amido che consente di tenere meglio la cottura lenta. È perfetto per dei risotti importanti e corposi come quello alla milanese. **L'Arborio**, è originario di un paese del vercellesse da cui prende il nome. Fa una grande concorrenza al Carnaroli nella preparazione dei risotti. I suoi chicchi sono molto grandi e tengo bene la mantecatura che è l'ultimo passaggio di un buon risotto. È adatto per i risotti di pesce. Il **Vialone Nano**, la sua denominazione corretta è vialone nano IGP della Bassa Veronese. È perfetto per minestrone e minestre in brodo, ma grazie alla notevole quantità di amido che contiene, è un riso che tende a mantenersi compatto e quindi ideale per preparare crocchette o arancini. Il **Roma**, ha dei chicchi grossi che assorbono perfettamente qualsiasi condimento pur restando compatti e divisi. È molto versatile

e tiene bene qualsiasi tipo di cottura. Il **Venere Nero**, rispetto alle altre tipologie di riso, presenta una maggiore percentuale di proteine, fibre e sali minerali. È indicato nell'alimentazione dei bambini, delle donne in gravidanza, degli anziani e negli stati di convalescenza. Per il suo naturale colore bruno risulta molto «scenografico». Infine c'è il riso da utilizzare in sostituzione del pane, per insalate di riso o da accompagnare a piatti come il pollo al curry. È il riso **Basmati**, assolutamente non adatto per i risotti. È il re delle insalate di riso e d'estate va alla grande. È imbattibile come accompagnamento a pietanze orientali con sughi e intingoli. Poi c'è il **Parboiled** che non è una varietà di riso, ma un procedimento tecnico con il quale il riso integrale viene ammolato in acqua calda, cotto a vapore, essiccato, sbramato e sbiancato in modo

tradizionale. Questo trattamento consente ai nutrienti idrosolubili delle parti più esterne di diffondersi all'interno del chicco e non disperdersi durante la cottura. E allora, il parboiled, ha più vitamine e sali minerali. È il signore indiscusso delle grandi cucine di massa, delle mense e dei self service perché non si spappola quasi mai. Chiaramente non va bene per fare dei risotti importanti e raffinati, quelli che preparano i grandi chef o chi ama dilettarsi in cucina. Ha dei tempi di cottura molto lunghi, poi tende a non assorbire i grassi e gli aromi aggiunti durante la cottura. Diciamo che, come riso da risotto, il Parboiled è un vero disastro.

La nostra cucciniera **Sandra Lotti** ci propone un delizioso risotto



Risotto alla Zucca e Capesante

Ingredienti per 4 persone

- 2 cucchiaini di olio extra vergine
- 40 gr di burro + 20 gr per la mantecatura
- 100 gr porri, solo la parte bianca, tritata finemente
- 500 gr di zucca tagliata a cubetti
- sale fino q.b.
- 350 gr di riso carnaroli
- 60 gr di vino bianco secco
- 1 1/2 lt brodo vegetale o di manzo
- pepe macinato fresco
- 8 capperante, solo la parte bianca
- 80 gr di parmigiano reggiano grattugiato



Procedimento

In una pentola bassa e capiente fate cuocere i porri nel burro (40 gr) e olio finché morbidi. Aggiungere la zucca e cuocere a fuoco lento per 15 minuti o finché tutto il liquido sia evaporato. Salare. Aggiungere il riso e lasciarlo tostare mescolando molto spesso, circa 6-7 minuti. Sfumare col vino bianco. Aggiungere il brodo caldo, un mestolo per volta, aspettando che ogni volta la consistenza del riso torni cremosa. In una padella antiaderente, passate un filo di olio e lasciate scaldare. Asciugate le capperante perfettamente, poi passatele in padella, 4 per volta, lasciandole un minuto per parte finché non risultano dorate da entrambi i lati. Portate a cottura il risotto. Fuori fuoco mantecate con parmigiano e burro. aggiustate di sale. Impiattate spolverando con un po' di pepe al mulinello e guarnite con le capperante.

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



AZ

RICERCA

Oral-B

Oltre la protezione*



*Oral-B Rigenera Smalto: Fornisce ulteriore protezione dello smalto grazie alla sua formula complessa stannosa

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, attualmente guida la cucina e la proposta gastronomica del **Ristorante ANASTASIA a Scandicci - Firenze**



Ceci & Merluzzo



Questa volta Gabrio ci regala una ricetta ricca di pregi e senza difetti. È un piatto semplice, facile da realizzare, originale, dietetico e nutriente. Ceci e Merluzzo. Già il **Merluzzo**. Quando è fresco è un pesce tipico dell'Atlantico settentrionale, si può comprare surgelato, meglio se a bordo. Dal merluzzo si ottengono poi due prodotti diversi: il **Baccalà** e lo **Stoccafisso**. La differenza tra questi due dipende dal modo in cui vengono stagionati. Il Baccalà viene conservato sotto sale, lo Stoccafisso invece è essiccato all'aria. Entrambi, prima di essere cucinati, vanno fatti rinvenire nell'acqua.

Ingredienti x 4 porzioni circa

600 g Filetto di Merluzzo Nordico
400 g ceci lessati + relativa acqua di cottura 60 g ceci secchi
Olio evo, Sale, Pepe q.b.

Porzionare il filetto di Merluzzo Nordico in tranci da 150 g l'uno, tenere da parte. Mettere a bagno i ceci secchi per almeno 6 ore, cambiando l'acqua: scolare e friggere in olio di semi, finché diventeranno croccanti e dorati.

Scolare su carta assorbente e condire con un pizzico di sale e Pepe.

Omogeneizzare con un frullatore ad immersione i ceci lessati aggiungendo acqua di cottura, Olio extravergine d'oliva, sale e pepe, montando energicamente: passare al setaccio e tenere al caldo.

Montaggio e Presentazione:

- Fiori di Rosmarino

Cuocere i filetti di Merluzzo per 15 minuti a 65 gradi in forno a vapore, oppure in vaporiera per 8 minuti circa.

Nel frattempo, collocare l'acqua di cottura rimanente dei ceci in una planetaria, inserire il braccio frusta e montare come se fosse una meringa, ottenendo una consistenza ben ferma.

Mettere al centro di un piatto la salsa di ceci, il filetto di Merluzzo cotto a vapore, un mucchietto di ceci croccanti, ultimando con un cucchiaino di acqua di ceci montata, i fiori di Rosmarino e un filo di olio extravergine d'oliva a crudo: servire subito.





LA NATURA SI STA RISVEGLIANDO: COSA FARE IN GIARDINO E SUL BALCONE

Dopo il freddo e le piogge dei mesi precedenti, con marzo inizia a fare capolino la primavera. Siamo infatti all'alba del risveglio vegetativo delle piante, perciò indossate guanti, prendere le forbici e la paletta, e iniziate a preparare i vostri angoli di natura all'arrivo del sole e alla rigenerazione. Ecco cosa c'è da fare.

Lavori in casa e sul terrazzo

Per prima cosa, se nei mesi precedenti avete avuto la premura di proteggere i vostri fiori coprendoli ad esempio con del tessuto non tessuto, ecco che è arrivato il momento di togliere la copertura. Là sotto, nei vasi o nei sottovasi, probabilmente troverete foglie secche e rami rovinati: vanno tolti per fare pulizia e dare di nuovo aria alla pianticella. Questo è anche il momento di potare i rami in eccesso, per preparare ogni specie alla nuova fioritura. Se poi vuoi rimpinguare il tuo balcone e dargli un po' di allegria ecco che questo è il momento per giocare di anticipo. Fra i fiori che vi consigliamo ci sono le primule, il ranuncolo, e la camelia. Le primule sono fra i fiori primaverili più noti, e sul colore c'è davvero l'imbarazzo della scelta. Infine, per favorire la ripresa vegetativa dei tuoi fiori, è essenziale somministrare del concime alla zolla di terra dei vasi.

Lavori in giardino

Intanto, se per caso avete installato un impianto di irrigazione è buona consuetudine controllare se tutti gli irrigatori funzionano ancora regolarmente dopo il gelo invernale. Verificate anche una ad una le piante che avete in giardino: quelle che non hanno superato l'inverno vanno sradicate, perché non c'è altra possibilità. Mentre se volete ottenere uno sviluppo equilibrato degli altri arbusti dovrete intervenire con le potature (esclusi quelli che fioriscono a primavera). Fra questi ci sono gli alberi da frutto, quelli a fioritura estiva, le siepi e le rose. Passando al giardino stesso, se si tratta di un tappeto erboso controllate se ci sono zolle danneggiate, prima di fare una nuova semina. Se invece avete a che fare con un terreno irregolare potete dissodarlo, intorno alle piante, usando una zappa o una fresatrice. Infine, come per i fiori da vaso, siete ancora in tempo per piantare i bulbi che

fioriscono a primavera, e a fine marzo (se siete sicuri che le gelate sono ormai passate) procedete pure anche con i bulbi a fioritura estiva. È il tempo adatto anche per mettere a terra alberi da frutto, e altri arbusti.






ALAMA
PROFESSIONAL

ITALIAN PROFESSIONAL QUALITY



**QUALITÀ
PROFESSIONALE**
con formati risparmio



**MADE
IN ITALY**



**FORMULE
BIODEGRADABILI**



**PACKAGING
SOSTENIBILI**



INNOVAZIONE

Lasciati conquistare dalle linee di trattamento per capelli **100% made in Italy**; dedicati a chi pretende la **Qualità professionale** anche a casa. I prodotti sono testati dai professionisti del settore. L'elevata qualità e la facilità di utilizzo garantiscono i massimi risultati anche con **minor quantitativo** di prodotto.

Amiamo il nostro pianeta, per questo cerchiamo di essere sempre più **sostenibili**; creando prodotti con **formulazioni biodegradabili** e con **ingredienti naturali**.

Utilizziamo **plastica riciclata** per i nostri pack e ne riduciamo il quantitativo per la loro realizzazione. Le nostre Eco-Ricariche sono una soluzione green e conveniente. Puoi scegliere il formato da **100ml ideale da portare in viaggio** o quello da **1l per essere sempre ecofriendly**.

Per te, per i tuoi capelli,
per il nostro pianeta.





Il telefono impiantato nel corpo entro il 2025

Se pensate di essere già oggi sempre 'connessi' col vostro smartphone tutti i giorni e tutto il giorno, meglio non continuare la lettura di questo articolo, perchè vi andiamo a spiegare che cosa il futuro riserva.

Un piccolo indizio: il telefono di domani sarà incorporato nel vostro corpo. Il telefono si è evoluto diventando intelligente e quindi è stato soprannominato 'smartphone', poi l'intelligenza è arrivata anche sui braccialetti, gli 'smartband', poi siamo passati agli orologi intelligenti, gli 'smartwatch', e sono sempre di più gli oggetti che saranno in grado di 'connettersi' con noi e con altri oggetti. Non dovrebbe quindi sorprendervi se si immagina un futuro in cui la tecnologia integrata oggi nei nostri orologi, camicie e scarpe diventerà una normalità e la novità sarà l'averne un telefono impiantato in testa, nella mano o nel braccio. La gente sta diventando sempre più connessa ai dispositivi, e tali dispositivi sono sempre più collegati ai loro corpi. I dispositivi oggi sono solo indossati, ma entro il 2025 potranno anche essere impiantati nei corpi. Questi serviranno per le comunicazioni, la localizzazione e funzioni di monitoraggio dell'attività fisica e della vita quotidiana.

Questi dispositivi saranno in grado di rilevare i parametri vitali per anticipare le malattie e consentiranno alle persone di agire, inviare i dati a centri di monitoraggio, o potenzialmente rilasciare farmaci automaticamente. I dispositivi impiantati probabilmente saranno anche in grado di aiutare a comunicare pensieri normalmente espressi verbalmente attraverso uno smartphone "integrato", e potenzialmente far esprimere pensieri o stati d'animo leggendo le onde cerebrali e altri segnali.



A San Francisco arrivano i robot poliziotti con licenza di uccidere

La polizia di San Francisco potrebbe presto avere una mano in più per combattere i criminali: se la proposta verrà accettata dal Board of Supervisors (Corte dei Supervisori), i robot normalmente utilizzati dai poliziotti per disinnescare bombe o esplorare aree pericolose potrebbero avere licenza d'uccidere i sospettati. Nonostante il testo specifichi che i robot potranno farlo solo «quando il rischio di perdere vite di civili o agenti è imminente e non vi sono altre opzioni», la proposta ha scatenato non poche critiche. La versione originale della bozza non accennava alla "forza letale" utilizzabile dai robot: Aaron Peskin, preside del Board of Supervisors della città, aveva addirittura specificato che i robot non sarebbero stati utilizzati come "strumento di forza" contro nessuno. Tuttavia, il dipartimento di polizia di San Francisco ha provveduto a cancellare la frase di Peskin, cambiandola con quella di cui sopra. Peskin ha accettato la modifica, affermando che potrebbero verificarsi delle situazioni in cui uccidere è l'unica opzione. La proposta di legge ha ricevuto critiche su più fronti, d'altro canto chi l'ha redatta ne sottolinea il carattere eccezionale, spiegando che non si tratta di una licenza d'uccidere alla Robocop, ma piuttosto di una protezione in più per gli agenti: «Non vogliamo adottarla come pratica comune», afferma Peskin, che ricorda inoltre che se non fosse per questa proposta di legge, la polizia potrebbe fare comunque ciò che vuole, poiché prima d'ora la questione non era regolata dalla legge. «L'idea di non poter usare questo tipo di tecnologia in situazioni straordinarie, nei quali potremmo evitare la perdita di vite umane, solo perché alle persone non piacciono i robot, è assurda e sbagliata», dice Rafael Mandelman, del Board of Supervisors.





Russell Hobbs

A BRITISH ICON SINCE 1952



Scopri la Vaporiera Cook@Home Russell Hobbs, la compagna ideale per le tue ricette salutari

Salmone, Riso e Verdure con Salsa allo Yogurt

Ingredienti:

- 4 tranci di salmone
- 500 grammi di riso integrale
- 500 grammi di verdure miste (carote, broccoli, fagiolini, patate, spinaci)

Prepariamo la salsa allo yogurt e mettiamo in una ciotolina 130 ml di yogurt greco con il succo di lime, l'erba cipollina e mescoliamo bene. Riempiamo il serbatoio della vaporiera con acqua fino al segno max. Aggiungiamo il riso asciutto e l'acqua nella ciotola per il riso, disponiamo la ciotola per il riso nel cestello inferiore per la cottura a vapore e cuciniamo per 15/20 minuti. Disponiamo il salmone nel cestello intermedio che cuocerà per circa 9/10 minuti. Posizionare le verdure selezionate per circa 13 minuti nel cestello superiore. Impiattare il tutto e aggiungere la salsa allo yogurt.

Ingredienti per la salsa allo yogurt:

- 150 ml di yogurt greco
- erba cipollina q.b.
- 1/2 lime

We get life.

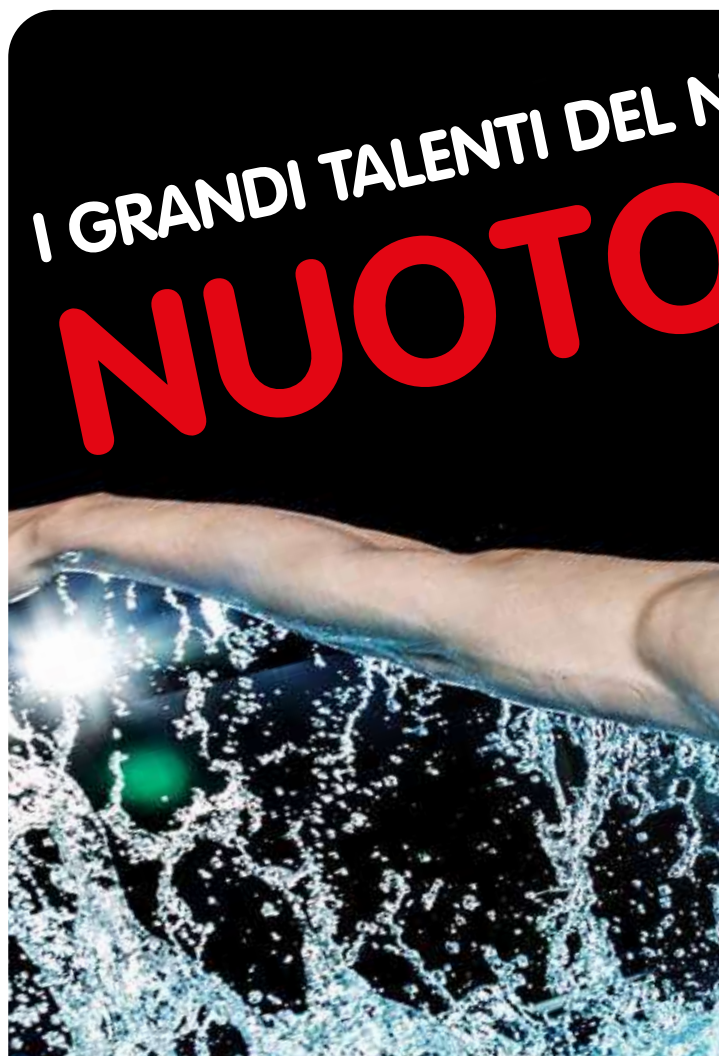
www.russellhobbs.it



Colmare il vuoto lasciato da Federica Pellegrini è difficile, forse impossibile. C'è però un'intera generazione di campioni che sta provando a farlo, mettendo in fila titoli e medaglie tra Europei e Mondiali. Da quando una delle più forti nuotatrici di tutti i tempi si è ritirata (novembre 2021), l'Italia si è ritrovata priva del suo principale riferimento, in vasca e fuori.

Un testimone raccolto da Gregorio Paltrinieri, altro fuoriclasse azzurro da oltre un decennio ai vertici internazionali nel mezzofondo, oggi leader carismatico di un gruppo giovane, pieno di talento e voglia di affermarsi. I Giochi Olimpici di Parigi 2024 rappresentano un orizzonte temporale ben definito e neppure troppo distante. Prima comunque ci saranno altri appuntamenti di rilievo nei quali i nuotatori azzurri potranno confermare lo status dell'Italia quale terza potenza globale dopo Stati Uniti e Australia. Oggi Paltrinieri è la punta di diamante (nonché il capitano) di un gruppo competitivo su qualsiasi distanza e specialità: il 28enne di Carpi merita una citazione speciale, perché si è affermato come stella assoluta sia in vasca sia in acque libere. Solo nel 2022 si è messo al collo 7

medaglie d'oro, 2 d'argento e una di bronzo tra Mondiali e Europei (disputati a Roma): abbastanza per considerarla la migliore stagione della sua stratosferica carriera. Un campione impegnato anche nella tutela del mare, come dimostra l'ideazione del format "Dominate The Water", un circuito di gare di nuoto in acque libere in giro per l'Italia riservate a agonisti, master e professionisti lanciato con l'intento di sensibilizzare l'opinione pubblica in merito alla sostenibilità ambientale. "Ho scelto il mare per respirare la libertà e nuotando ho compreso che bisogna proteggerlo. Il pianeta va salvato, per la sua bellezza e la nostra salute", ha spiegato Paltrinieri, che a Parigi aspirerà legittimamente a estendere il personale palmares olimpico (un oro a Rio 2016, un argento e un bronzo a Tokyo 2021).



NOSTRO ITALIANO



Thomas Ceccon

Da una conferma a una sorpresa, altrettanto eclatante: Thomas Ceccon è il nome nuovo del nuoto azzurro, destinato a far parlare di sé per parecchio tempo. E ne ha dato prova sia ai Mondiali di Budapest (stabilendo il record del mondo nei 100 dorso) sia agli Europei di Roma, dove ha conquistato addirittura 6 medaglie, di cui ben 4 d'oro, prendendosene altrettante nella rassegna iridata in vasca corta di Melbourne. Un talento di appena 22 anni che fa della poliedricità il suo tratto distintivo: eccellente nei misti, ha dimostrato di essere estremamente performante nel dorso e nello stile libero. Le spiccate doti atletiche gli consentono di poter mettere in fila un elevato numero di gare a distanza ravvicinata l'una dall'altra. E il suo rendimento complessivo non ne risente



Nicolò Martinenghi

affatto. Discorso simile per Nicolò Martinenghi, 2 anni più grande rispetto a Ceccon (è nato nel 1999) e specializzato nella rana: doppio bronzo a Tokyo 2021 (100 e staffetta 4x100 misti), pure lui si è guadagnato un posto di rilievo nel panorama internazionale del nuoto grazie agli splendidi risultati tra Mondiali e Europei. A luglio, a Fukuoka (in Giappone), sarà chiamato a difendere il titolo iridato ottenuto sui 100, gara nella quale potrebbe recitare un ruolo da protagonista ai Giochi di Parigi, che rappresentano la chiusura di un ciclo piuttosto intenso. L'ambizione non gli manca, le qualità per riuscirci nemmeno. Fin qui ha saputo gestire bene gli alti e i bassi che possono caratterizzare la carriera di un nuotatore, nonché l'elevatissimo carico di stress e responsabilità che scandiscono l'avvicinamento ai grandi eventi. La stessa attitudine mostrata da Simona Quadarella, il cui bilancio a 5 cerchi (un bronzo negli 800 stile libero a Tokyo 2021) non rende giustizia all'immenso valore di una nuotatrice che le maggiori soddisfazioni se le è tolte in ambito continentale (8 ori). Sebbene sia ritenuta tra le più esperte

nel gruppo azzurro, ha ancora diverse stagioni davanti a sé per mantenersi al vertice nel mezzofondo, dove la concorrenza però è aumentata esponenzialmente negli ultimi tempi. Come nelle gare più brevi della rana, che ormai da un quadriennio vedono sulla scena Benedetta Pilato. Divenuta maggiorenne il 18 gennaio, è campionessa mondiale e europea in carica nei 100 e detentrica



Benedetta Pilato

del record iridato nei 50. Gli exploit realizzati in giovanissima età hanno spinto l'opinione pubblica a eleggerla come l'erede naturale di Federica Pellegrini (al di là delle specialità diverse: la "Divina" ha riscritto la storia del nuoto nello stile libero).

All'età di 14 anni e 6 mesi è stata l'atleta azzurra più giovane a debuttare in un campionato mondiale, battendo il record di precocità che apparteneva proprio alla Pellegrini. Alle Olimpiadi di Tokyo per Benedetta i risultati non sono stati certo quelli sperati (prematura eliminazione nei 100 con tanto di squalifica), ma la sua attenzione è rivolta a quelli di Parigi, che potranno costituire per lei l'occasione del riscatto. Agguerrita e dotata di un talento fuori dal comune, la pugliese si sta sottoponendo ad un durissimo lavoro per ritornare al top. Grandi soddisfazioni per l'Italia sono giunte

dalle staffette, in particolare maschili, con medaglie a profusione. I vari Leonardo Deplano, Lorenzo Zizzeri, Paolo Conte Bonin, Alessandro Miressi, Manuel Frigo, Matteo Ciampi, Alberto Razzetti, Lorenzo Mora, Matteo Rivolta, Stefano Di Cola, Marco De Tullio, Gabriele Detti e Lorenzo Galosso hanno contribuito a estendere il medagliere azzurro. Tra le donne, invece, Sara Franceschi, allenata da papà Stefano, sta vivendo una crescita continua, come testimonia l'argento nei 400 misti ai Mondiali in vasca corta di Melbourne: le manca solo un ultimo step per compiere il definitivo salto di qualità. Una menzione a parte la merita Dario Verani, campione mondiale e vicecampione europeo nel giro di un paio di mesi nella 25 chilometri, la gara più lunga e massacrante del nuoto in acque libere.



Gregorio Paltrinieri



Simona Quadarella



Sara Franceschi



LA FRECCIA DELLA DISCORDIA

776-350 a.C Ca.

“Sulla cima dell’Olimpo c’è una magica città, gli abitanti dell’Olimpo sono le divinità” ...ah, scusate, questa è un’altra storia! Durante il Periodo Classico la Grecia era quasi sempre in guerra. Il periodo di tumulti e ostilità si fermava solamente durante i *Giochi Olimpici* celebrati in onore di Zeus - il re degli dèi - e disputati nella città sacra di *Olimpia*. A queste gare non potevano partecipare gli stranieri, i barbari, le donne, gli schiavi e i sacrileghi. La partecipazione era un’esclusiva dei cittadini maschi liberi. Fino al 396 a.C le donne non potevano neppure assistere alle gare ma sin dal VI secolo a.C riuscirono ad organizzare ad Argo i propri giochi dedicati ad Era - massima divinità femminile dell’Olimpo nonché sorella e sposa di Zeus - e per questo chiamati *Giochi Erei*. Le gare principali prevedevano la *corsa*, il *pugilato*, il *salto in lungo*, il *lancio del giavellotto*, *lancio del disco*, la *lotta* e la *corsa con i cavalli*. Primo piombò in questo Periodo Classico con la potenza di una palla di fuoco. Il dott. Krock, lo scienziato pazzo, lo aveva lanciato dallo spazio con veemenza ed intensa velocità, tanto che nessuno si accorse della sua comparsa. In questo modo entrò immediatamente a far parte dei giochi olimpici. Durante le prove per le Olimpiadi, che si sarebbero svolte il giorno dopo, Primo correva insieme agli altri gareggianti. Stentava a crederci! Gareggiava con gli atleti nella Grecia di 2000 anni fa. Tra i vari agonisti c’era anche chi portava un pesante scudo, un elmo di bronzo e gli *schinieri*, una sorta di gambale o fascia per proteggere la parte anteriore delle gambe.

Ai vincitori delle olimpiadi spettavano poemi e statue in loro onore oltre, ovviamente, alla più totale ammirazione per la vittoria conquistata. Dobbiamo quindi immaginare un forte agonismo seguito da un generoso impegno da parte di tutti gli atleti, compreso Primo. Ma lassù, tra i *capitelli corinzi* che spezzavano le nuvole del cielo e il marmo pentelico, l’occhio di Zeus era sempre più vigile. Il re degli dèi amava la competizione tra gli atleti ma con la consapevolezza e l’arroganza che solo lui sarebbe stato il più forte di tutti. Il giorno delle Olimpiadi arrivò.

Riti e sacrifici in onore di Zeus coprivano il primo giorno con una grande cerimonia di apertura. Gara dopo gara Primo se la cavava davvero bene. Riusciva a saltare come un puma e superare i 9 metri di lunghezza; durante la gara di lotta, Primo giaceva sul ventre con il suo avversario sulla schiena. Primo riuscì ad afferrare il braccio dell’altro atleta e lo fece girare sulla sua schiena come una trottola riuscendo, così, a vincere anche questa gara. Giunse il momento dello *stadion*, una gara di corsa su una lunghezza di 192 mt. Squillo di tromba! Primo era pronto a correre verso la vittoria. Durante la corsa riuscì a superare uno dopo l’altro tutti gli atleti in gara fino a quando il fulmine di Zeus colpì la terra presentandosi di fronte a Primo. Ora, avrebbe dovuto vedersela con il re degli dèi che non accettava una tale potenza racchiusa in un essere così piccolo. La faccia contrita dei partecipanti e degli spettatori incupì un cielo che era già grigio per la rabbia di Zeus. Ai blocchi di partenza i duellanti scattarono nella corsa. Fu così che Primo sfidò Zeus. Entrò in gara anche Eros, il dio dell’amore, che con le sue frecce colpì gli altri partecipanti mettendoli fuori uso. Restarono solo Zeus e Primo che stava per tagliare il traguardo, mentre la folla rimaneva in silenzio anche se avrebbe voluto esultare e urlare a colpi di coro tifando per il nostro Primo. Ma la paura nei confronti di Zeus era troppo grande, la sua potenza divina troppo smisurata per mettersi contro il re degli dèi. Fu così che Eros scagliò una freccia d’amore contro Primo per destabilizzarlo tanto da farlo cadere a terra sulla strada che lo stava portando verso la vittoria. Avrei tanto voluto che la gara finisse con il trionfo schiacciante di Primo, ma contro il potere di Zeus nessuno può competere. Zeus sorvolò i cieli di Olimpia e con il suo lampo scaraventò Primo oltre lo spazio catapultandolo nel pianeta da dove era partito, lontano anni luce dalla terra. Primo era davvero sconsolato e si mise seduto a cavalcioni accanto al dott. Krock che osservava la freccia lanciata dal dio Eros contro Primo. Non aveva avuto alcun effetto su Primo perché la sua tuta era impenetrabile al trasporto amoroso. Primo era solo svenuto dallo spavento nel vedere la freccia conficcata nel suo corpo. A questo punto il dott. Krock rispedì

Primo sul pianeta terra in direzione Olimpia e il nostro valoroso eroe scagliò la freccia di Eros avvisando, così, del suo arrivo. Ma questa si schiantò proprio su Zeus che, convinto della vittoria ormai facile, stava sorseggiando del vino offertogli da *Dionisio*, appunto il dio del vino. La freccia fece il suo effetto e Zeus rimase appiccicato a *Dionisio* per tutto il tempo della gara tanto da permettere a Primo di terminare la corsa e aggiudicarsi la tanto agognata vittoria. Neppure Zeus riuscì a sconfiggere il più potente degli eventi: **IL FATO**. L'ultimo giorno i vincitori vennero incoronati con la corona d'olivo e venne offerto un grandissimo banchetto con pane di orzo, zuppe di cereali, frittura di polpo e ovviamente l'illustre nettare degli dèi di cui Zeus non riusciva più a fare a meno. Gli schiavi servivano le vivande e i musicisti incorni-

ciavano questa giornata di festa. Il vincitore veniva portato in un carro trionfale ammirato e immortalato con poemi e statue. Sul capo di Primo venne deposta la *corona d'olivo* tanto da aggiudicarsi un'altra onorificenza durante il suo viaggio nella storia. I giochi continuarono a svolgersi anche durante il periodo romano ma la rapida colonizzazione dell'impero ne influenzò notevolmente il declino fino a portarli alla completa estinzione. Intorno al 393 d.C il cristianesimo divenne ufficialmente la religione di Stato dell'Impero romano, di conseguenza i vescovi e scrittori cristiani manifestarono la loro avversione per questi *spettacoli pagani*. Primo, però, riuscì a vivere qualche giorno durante le prime olimpiadi svolte ad Olimpia, il più importante centro culturale e religioso del mondo ellenico.



La regola basilare dell'agonismo greco era "vincere". Il secondo e il terzo classificato non erano contemplati. La sconfitta era vista come un disonore. I giochi atletici si svolgevano per tenere viva la memoria di grandi personaggi scomparsi.

Secondo la credenza gli atleti traevano vigore proprio dagli eroi defunti. Il sacro fuoco che ardeva incessantemente nell'Altis rappresentava la rigenerazione di questa speranza. Il XXIII libro dell'*Iliade* ci regala una dettagliata descrizione delle gare organizzate da Achille. Il resoconto dei giochi rappresenta la descrizione più completa dell'agonistica greca.



YPSILON RUBACUORI: IL RESTYLING E LA NUOVA VERSIONE NEL 2024

Il 2022 segna ancora per la piccola utilitaria di Lancia un record di vendite. Lo stile e la sua linea continuano a conquistare i cuori soprattutto dei giovani. Da inizio anno inoltre Ypsilon viene proposta con un lieve restyling, mentre è atteso con interesse l'arrivo della quinta generazione (elettrica) nel 2024.

Il prezzo del modello rinnovato di Lancia Ypsilon, come si legge sul sito della casa automobilistica, parte da 15mila 150 euro, per arrivare a 18mila 750 della versione Gpl, cerchi da 15 pollici e tutte le nuove tecnologie installate a bordo e che fra poco vedremo. Gli allestimenti sono sei: Gold, Gold Plus, Silver, Silver Plus, Alberta Ferretti e Ecochic Gpl. Due in più anche i colori: sono stati aggiunti alla gamma già presente anche il blu elegante e il bianco neve. Il "model year 2023", già ordinabile, si è tuttavia concentrato in particolare nell'apportare migliorie nel sistema multimediale, ma non mancano ritocchi all'estetica, dentro e fuori dall'abitacolo. La prima introduzione riguarda lo schermo da 7 pollici touch, compatibile con il sistema operativo di Apple e quello di Android, quindi con la maggior parte degli smartphone. C'è poi la ricarica wireless, sempre per i cellulari, e la

retrocamera per assistere la guida durante il parcheggio. Due importanti modifiche, alla piccola di casa Lancia che piace tanto soprattutto al genere femminile, sono state apportate anche nell'abitacolo: è stata adottata una diversa grafica del quadro strumenti, e c'è un rivestimento nuovo per i sedili con Seaqual Yarn (che deriva dal riciclo della plastica raccolta nel Mediterraneo). Per quanto riguarda la motorizzazione invece nessuna novità se non la versione a Gpl innestato sul solito propulsore a tre cilindri e mille di cilindrata, ovvero 70 cavalli di motore a benzina abbinato ad un'unità elettrica alimentata da una batteria a litio. Intanto, l'anno appena passato, per la Ypsilon è stato un anno d'oro: un record segnato dalle 41mila immatricolazioni, che ha fatto raggiungere a questa utilitaria una quota di mercato in Italia del 3,1%. Con questa vettura, Lancia ha raggiunto la quarta

generazione e 3 milioni di auto vendute in 37 anni. Il primato di auto più venduta della sua serie però la casa automobilistica, che appartiene al gruppo Stellantis, non vuole perderlo. Infatti si sta preparando a lanciare la quinta generazione di Ypsilon nel 2024: sarà totalmente elettrica e dovrebbero continuare a costruirla in Polonia.



UNICO
FORMULA
BREVETTATA
ANTIODORE

100%
EFFICACE SUI
CATTIVI ODORI

Deox
AMMORBIDENTE
CONCENTRATO





SCREAM VI

Film

Cast: Courtney Cox, Melissa Barrera e Jenna Ortega

Genere: Horror, Thriller

Al Cinema

Sesto capitolo della saga cinematografica slasher creata da Wes Craven e Kevin Williamson, diretto dal duo registico Matt Bettinelli-Olpin e Tyler Gillett, registi del precedente capitolo.

Un anno dopo la furia omicida che ha sconvolto Woodsboro per la terza volta, le sorelle Sam e

Tara Carpenter, insieme ai gemelli Chad e Mindy Meeks, lasciano la cittadina per ricominciare da capo a New York e lasciarsi il passato alle spalle. Tuttavia, anche nella metropoli si ritroveranno ad avere a che fare con un nuovo terribile Ghostface. Courteney Cox riprende il suo ruolo dai precedenti film, mentre David Arquette e Neve Campbell lasciano la saga.

Le riprese del film sono iniziate nel giugno 2022 e sono terminate il 30 agosto 2022 a Montréal.



MIXED BY ERRY

Film

Cast: Cristiana Dell'Anna, Fabrizio Gifuni e Greta Scarano

Genere: Commedia

Al Cinema

Sydney Sabilia torna al cinema con un lungometraggio che racconterà l'incredibile storia di Enrico Frattasio. Nel magico capoluogo campano, il DJ di Forcella con i suoi mixtape "falsi originali" costruì un impero miliardario, grazie all'aiuto dei suoi fratelli Peppe e Angelo.

Le sue musicassette vengono diffuse dalle ra-

dio e dalle reti televisive private e successivamente riesce a stabilire contatti con i maggiori centri di falsificazione di cd internazionali: Hong Kong, Singapore e Bulgaria.

Quest'impresa cambierà le loro esistenze e reinventerà il concetto di pirateria.

Girato in otto settimane tra Roma, Napoli e Sanremo, Sabilia firma la sceneggiatura insieme ad Armando Festa.

La fotografia del film invece è curata da Valerio Azzali.



ARMAGEDDON TIME IL TEMPO DELL'APOCALISSE

Film

Cast: Anne Hathaway, Anthony Hopkins e Jeremy Strong

Genere: Drammatico

Al Cinema

Dopo il meraviglioso "Ad Astra" (2019), James Gray presenta il suo nuovo lavoro che si distacca dal cinema avventuroso nello spazio dedicandosi all'ambiente domestico.

Nei primi anni Ottanta, il più giovane di una famiglia del Queens, Paul, stringe amicizia

con il ripetente dell'ultimo banco, Johnny. I due si mettono nei guai, provocando la preoccupazione dei genitori e dei nonni per il futuro di Paul, che sogna di diventare un famoso artista. Il tutto con la presidenza Reagan che incombe sullo sfondo. Gray recluta Anne Hathaway e Anthony Hopkins per mettere in scena una storia di "famiglia", dove la parte autobiografica è ben presente. La confessione di un adolescente che sembra avere un istinto autodistruttivo, non rendendosi conto dell'enorme privilegio che ha tra le mani, rifiutando continuamente la propria realtà.



EMILY

Film

Cast: Emma Mackey, Oliver Jackson-Cohen e Fionn Whitehead

Genere: Biografico, Drammatico

Al Cinema

Esordio alla regia per Frances O'Connor con il biopic sulla giovinezza della poetessa e scrittrice britannica Emily Brontë scomparsa giovanissima all'età di 30 anni.

Il film mostra la trasformazione di una sovrersiva disadattata che trova la sua dimensione e scrive il classico della letteratura "Cime tem-

pestose", diventando una delle scrittrici più famose, criptiche e controverse del mondo.

La pellicola esplora i rapporti che hanno contribuito alla sua crescita, come quello con le sorelle e il fratello e l'amore proibito per William Weightman.

La giovanissima Emma Mackey, nota per il ruolo di Maeve Wiley nella serie originale di Netflix "Sex Education", mette in scena un'interpretazione sublime accompagnata da una sceneggiatura di ferro scritta dalla stessa regista Frances O'Connor.



The Vileda logo features a stylized bird icon above the brand name "vileda" in a lowercase, sans-serif font, with a registered trademark symbol (®) to the right.

Sentirsi a casa è straordinario



REVOLUTION

Addio vecchio spazzolone!

Revolution è l'innovativo sistema lavapavimenti che combina ottime performance e massima praticità, per una pulizia profonda e mani sempre asciutte. È dotato di un'ampia piastra rettangolare che permette di pulire come uno spazzolone e, grazie allo strizzatore, offre anche la comodità del Mocio.

Spare - Il minore

Autore: Prince Harry
Casa Editrice: Mondadori

Il libro dei record con oltre 1,43 milioni di copie vendute nel giorno del lancio è diventato il saggio più venduto di tutti i tempi. Scritto insieme al biografo J.R.Moehring, il ghostwriter autore del bestseller Open su Andre Agassi, Spare – il minore è la biografia del secondogenito figlio dell'attuale Re Carlo e fratello dell'erede al trono William. Un racconto "senza peli sulla lingua" una confessione

priva di scrupoli sulla vita da principe e su aneddoti sulla casata dei Winsor.

Tra le pagine più "scottanti" il rapporto col fratello fino ai "segreti" più intimi come quando si ubriacò con due rum e cola e i litigi con la famiglia.

Spazio anche per il ricordo dell'amata Diana, principessa del Galles, e il triste vuoto che ha lasciato con la sua tragica morte.



La vita intima

Autore: Niccolò Ammaniti
Casa Editrice: Einaudi

Niccolò Ammaniti è tornato nelle librerie con un nuovo romanzo che racconta la paura che si cela dietro i segreti e le ossessioni di Maria Cristina, che conduce una vita apparentemente perfetta. È una donna di successo e di bell'aspetto e con tutto il mondo ai suoi piedi.

Un giorno, però, le cose cambiano quando sul suo cellulare riceve un video che rivela un segreto del suo passato con cui non ha mai fatto i conti.

Lo scrittore analizza, mostra ed esplora le paure, le ossessioni, i desideri inconfessabili nascosti nella mente della donna in un romanzo dall'intensa connotazione psicologica, tragica ma anche romantica e a tratti ironica.



I peccati di Marisa Salas

Autrice: Clara Sánchez
Casa Editrice: Garzanti

Il nuovo romanzo dell'autrice spagnola più amata in Italia racconta la vita di Marisa una scrittrice che si trova "derubata" delle sue stesse parole. Un giorno entrando in una libreria la donna nota che nella classifica dei libri più venduti c'è un romanzo che lei aveva pubblicato vent'anni prima, solo che il nome dell'autore in copertina non è il suo.

Marisa non sa come comportarsi non può dimostrare che la storia è la sua perché ai suoi tempi

l'esordio fu un conclamato fallimento e lei ne ha distrutto ogni copia. Ora però, qualcuno con le stesse parole sta avendo successo. Incredula Marisa, seppur in assenza di prove, decide di vendicarsi. Conoscendo il mondo dell'editoria deve solo riuscire a rientrarci e avvicinare l'autore dell'imbroglio. Basterà far leva sulle sue ossessioni di scrittore e fargli dubitare dalla sua creatività così da spingerlo a confessare. Un piccolo peccato per amore della giustizia anche se questo la costringerà a tornare a scrivere dopo lungo tempo.



Accendimi

Autore: Marco Presta
Casa Editrice: Einaudi

L'autore racconta con ironia in modo leggero e divertente la storia di una giovane donna, Caterina e di come trova l'amore.

Caterina è una pasticciera che con le sue creazioni regala una coccola e tanta dolcezza ai suoi clienti. Anche per lei però sarebbe il momento di aggiungere dolcezza alla sua vita, si sente sola e la sua vita sentimentale non è certo delle più travolgenti. Il suo compagno Giancarlo, un commissario di Po-

lizia, non le fa battere più il cuore come agli inizi, le amiche si ricordano raramente di lei e Vittorio, il fratello, riesce sempre a mettersi e metterla, nei pasticci. Un giorno Caterina, tra le varie cianfrusaglie accumulate nel retrobottega, trova una radio iconica degli anni Settanta un cubo arancione con tanto di antenna. La radio miracolosamente funziona ancora ma la cosa sorprendente è che la voce che esce parla solo a lei e a nessun altro e pronuncia parole che poco a poco la conquistano mettendole a soqquadro la vita.



*Una notte serena...
io ci conto.*



Scopri una nuova serenità con i Pants Serenity

Ogni giorno abbiamo tutti bisogno di qualcosa, qualcuno su cui contare per la nostra serenità. Per l'incontinenza, conta su Serenity. Scopri una nuova serenità con i Pants Serenity, grazie all'assorbenza e al comfort dei suoi prodotti.

Li trovi nel reparto incontinenza del tuo negozio Ipersoap.

SERENITY[®]

io ci conto.

“ENDLESS SUMMER VACATION”: MILEY CYRUS E LA SUA ELEGANZA PUNK TORNANO IN PISTA

Lo scorso 13 gennaio è uscito in digitale il nuovo singolo di Miley Cyrus “FLOWERS”, brano apripista dell’ottavo e attesissimo album di inediti “Endless Summer Vacation”, in uscita il 10 marzo. La stessa Miley ha annunciato l’uscita del brano durante lo speciale live di fine anno della NBC “Miley’s New Year’s Eve Party”. Nel nuovo album la cantante statunitense propone uno stile forte e consapevole: le sue canzoni saranno prevalentemente incentrate sul

benessere fisico e mentale da lei riacquisito dopo un lungo lavoro su sé stessa. Registrato a Los Angeles e prodotto con Kid Harpoon, Greg Kurstin, Mike Will Made It e Tyler Johnson, il disco è un ritratto della sua personale lettera d’amore alla metropoli californiana. Miley si conferma ancora come una delle artiste più influenti nella musica pop; con i suoi 190 milioni di follower su Instagram, 6 album alla #1 posizione, incluso il suo album nominato ai GRAMMY 2013 “Bangerz”, e ben 5 tour mondiali da tutto esaurito, l’artista è pronta a stravolgere ancora il mondo del pop internazionale.



MAROON 5: LA BAND DI ADAM LEVINE È PRONTA AD INFIAMMARE IL FIRENZE ROCKS

Il Firenze Rocks si prepara a tornare nel 2023. Giunto alla quinta edizione, il festival prodotto da Live Nation Italia, si è ormai consolidato come uno dei principali festival europei in grado di portare sul palco della Visarno Arena le star della musica mondiale più attese. I Maroon 5 sono i primi headliner confermati che si esibiranno domenica 18 giugno 2023. La band, inoltre, ha annunciato il nuovo tour: oltre al Firenze Rocks, l’annuncio del tour prevede anche diverse partecipazioni a festival in Europa, tra

cui il Prague Rocks nella Repubblica Ceca, il Tinderbox in Danimarca e il Main Square Festival in Francia. I Maroon 5 si distinguono non solo come una delle band più longeve della musica pop, ma anche come alcuni fra gli artisti più amati del XXI secolo. Il gruppo ha conquistato i fan e la critica grazie al suono ibrido rock/R&B introdotto con il loro album di debutto, Songs About Jane. Ad oggi, la band di Los Angeles, universalmente nota, ha ottenuto tre GRAMMY Awards, oltre 90 milioni di vendite e certificazioni d’oro e di platino in più di 35 Paesi.



IL DIARIO INTIMO DI GEPI CUCCIARI RAC- CONTATO CON “PERFETTA”

A gennaio 2023 è partita la tournée teatrale di Geppi Cucciari: la comica porta in scena nei teatri italiani “Perfetta”, un monologo teatrale scritto da Mattia Torre, drammaturgo e sceneggiatore tra i più influenti della scena italiana, scomparso nel 2019. Con le musiche originali di Paolo Fresu, il coinvolgente one-woman-show racconta un mese della vita di una donna attraverso le quattro fasi del ciclo femminile, aspetto naturale dell’esistenza tuttavia spesso percepito un argomento tabù (non solo dagli uomini). Pro-

tagonista assoluto dello spettacolo è il talento poliedrico di Geppi Cucciari, in grado di spaziare dalla satira alla commedia ai toni più malinconici di una realtà che riesce a far sorridere ma non risparmiare al contempo un’amara riflessione sul presente.

Sul palco l’artista interpreta una venditrice d’automobili, moglie e madre, che conduce una vita regolare nella quale trovano posto il lavoro, la famiglia, gli impegni e moltissime responsabilità. Gli spettacoli proseguiranno fino a marzo 2023.



“THE GREATEST HITS TOUR”: I THE VAMPS IN ITALIA PER SPEGNERE LE CANDLELINE DEL LORO DECIMO ANNIVERSARIO DI CARRIERA

Tornano in Italia per celebrare i loro 10 anni di carriera i THE VAMPS: la band britannica, infatti, farà una tappa del “The Greatest Hits Tour”, sabato 11 marzo 2023 al Fabrique di Milano. Per festeggiare il loro anniversario i THE VAMPS sono partiti dall’O2 Apollo di Manchester il 23 novembre con il loro tour dove la band ha eseguito tutti i più grandi successi del decennio che li ha resi una delle band pop più amate del Regno Unito. Il quartetto ha iniziato a spopolare nel 2013, anno

in cui hanno pubblicato il singolo di debutto “Can We Dance” che ha ricevuto oltre 1 milione di views in sole due settimane e ha anticipato l’uscita del loro primo album “Meet The Vamps”, schizzato subito in vetta alle classifiche e posizionatosi alla #1 della Official Albums Chart. Nel 2015 è stato pubblicato il secondo album “Wake Up” e successivamente fu rilasciato “Night & Day” il loro terzo album, uscito nel 2017. Nel corso della loro carriera la band ha collaborato con numerosi artisti come i The Wanted, le Little Mix, Demi Lovato, Selena Gomez e Taylor Swift.





GIARDINO COSMETICO®

INGREDIENTI DI DERIVAZIONE
98%
NATURALE



Lasciati inebriare anche dalle altre fragranze della linea



ON STAGE

di CLOE D. BETTI



Babylon



Barbie



Margot Robbie con il marito
Tom Ackerley

MARGOT ROBBIE

TRE CANDIDATURE ALL'OSCAR E DUE BLOCKBUSTER SULLA PORTA DEL SUCCESSO, "BABYLON" AL FIANCO DI BRAD PITT E "BARBIE" CON RYAN GOSLING.



Trentadue anni, australiana, un successo che passa attraverso interpretazioni in film come "The wolf of Wall Street", "Suicide Squad", "La grande scommessa" e "C'era una volta Hollywood".

Statuaria, bionda, occhi azzurri, attrice e produttrice, Margot è la classica self made woman, capace di passare dalla fattoria australiana in cui viveva da piccola ai set di Hollywood, usando il viatico della soap opera. Si chiamava "Neighbours", era fatta in Australia e a Margot è servita per il grande passo verso il cinema dopo aver tentato la strada di una carriera forense,

interrotta prima ancora di iniziare. «Sono cresciuta in una casa molto rumorosa e affollata, quindi quando sono circondata dal caos mi sento al sicuro e a mio agio - ha spiegato - Credo sia il motivo per cui amo i set cinematografici. Ma i primi sono stati piuttosto spiacevoli e ricordo di avere detto a mia madre che non ero certa di volere fare quella vita. A convincermi



**Harley
Quinn**

ad andare avanti è stata proprio lei». E se la consacrazione nella mecca hollywoodiana arriva grazie a Martin Scorsese che la vuole nel ruolo di Naomi Lapaglia accanto a Leonardo Di Caprio in "The wolf of Wall Street", è vicino a Brad Pitt che l'attrice continua a tornare prima nel 2015 con il film "La grande scommessa" e poi nel 2019 con "C'era una volta a Hollywood" di Quentin Tarantino. Eppure è soltanto in "Babylon", il film diretto da Damien Chazelle ambientato nei ruggenti anni '20, in cui Robbie interpreta un'aspirante stella di Hollywood che Margot corona il sogno dell'intero universo femminile terrestre: baciare Brad Pitt. Una scena che nel film non era prevista. «Ho pensato: "In quale altro momento avrò la possibilità di baciare Brad Pitt? Ci proverò"», ha confessato l'attrice: «Ho detto a Damien Chazelle, il regista della pellicola, che il mio

personaggio, Nellie avrebbe baciato certamente Jack, interpretato da Brad. «Lui mi ha risposto: "Aspetta, la tua è solo una scusa per baciare Brad!"».

"Questa potrebbe essere la mia unica opportunità", gli ho risposto io. Poi però ha ammesso che quella scena funzionava per il personaggio e così il bacio è rimasto». Icona di stile, amata da Chanel che l'ha vestita per la cerimonia dei Golden Globes a Los Angeles, e da Valentino che ha curato il suo outfit per la premiere di "Babylon" a Londra, Margot sarà presto il volto di una star mondiale, ancor più iconica di lei: Barbie. La celebra bambola creata da Mattel nel 1959 ha fatto sognare generazioni di bambine, cresciute con il mito di Ken, uomo fedele nei secoli dei secoli, nonostante il camper e la piscina gonfiabile.

Il film in live-action uscirà nelle sale in piena estate, a luglio prossimo,

**The wolf of
Wall Street**





 **DEBORAH**
MILANO

SKIN BOOSTER
FONDOTINTA IN SIERO
con **VITAMINA C**

COLORE E TRATTAMENTO

PELLE DALL'ASPETTO
UNIFORME E PIÙ TONICO

COPRENZA NATURALE
SPF 15



#EveryDayDiva

Silver[®]Care Plus

ANTIBATTERICO DA SEMPRE
ECOLOGICO PIÙ CHE MAI



**CLICK &
CHANGE**
system



**TESTINA
IN ARGENTO
ANTIBATTERICO**

**CLICK & CHANGE
SYSTEM**

**REDUCE
REUSE
RECYCLE**



silvercare.it


MADE IN ITALY

sarà diretto da Greta Gerwig e accanto a Margot ci sarà Ryan Gosling, attesissimo volto e muscoli di Ken. Il cast si annuncia già ricchissimo, con Dua Lipa al suo debutto sul grande schermo, anche se resta impossibile conoscerne la trama, nonostante qualche gossip sia spuntato tra le righe dei giornali americani: secondo la stampa Barbie sarà cacciata dalla sua Barbieland, dove il rosa resta l'unico colore, perché non abbastanza "perfetta", sarà quindi costretta a misurarsi con il mondo reale, con accanto sempre il suo immancabile e pieno di addominali Ken senza lavoro né una casa. Sarà una commedia ovviamente che però farà perno su una serie di stereotipi e su quello che è stato il sogno americano nell'epoca del boom economico.

«Ogni volta che mi preparo per una parte, cerco di capire l'infanzia del personaggio. In questo modo poi riesco a giustificare qualsiasi cosa faccia in seguito», ha raccontato l'attrice che non ha mai rinunciato nella sua carriera alle scene senza veli. «Non mi è rimasto molto pudore – ha concluso – Ma non mi sento in imbarazzo per le cose che fanno i miei personaggi, mi sentirei in imbarazzo se a farle fossi io. Ma tanto sono loro».

Once Upon
a Time In
Hollywood



Legend
of Tarzan



Focus



MARZO 2023

Finalmente l'inverno cede il passo alla tanto attesa primavera. Inizia la stagione che celebra il ritorno alla vita, il trionfo della natura che in tutto il suo splendore si risveglia. Le giornate si allungano, il clima a poco a poco si fa più mite, nell'aria si diffonde un caleidoscopio di profumi e di colori, e si rinnova il desiderio di recuperare la sintonia ed il contatto più diretto con la natura. Anche l'umore si fa più lieve, vibrante di sensazioni, in sintonia con il miracolo della vita che ancora una volta, come ogni anno, torna a ripetersi, ma senza smettere mai di incantarci. L'Equinozio saluta la nuova stagione, la natura comincia a correre veloce e tutto riprende il suo ritmo. Profumata e luminosa, la primavera dipinge paesaggi e stati d'animo di nuovi colori. Torna il desiderio di fare salutari passeggiate nel verde, c'è tanta voglia di rinnovare la casa, di abbellire balconi e giardini. I meli e i peri hanno già ricevuto la fioritura rosea e bianca e tremando la innalzano nell'azzurro.



La finestra sul tempo

Ci accade nel mangiare che cominciamo a mangiare per necessità, ed entra poi dentro di noi tanto sollecitamente la gola ed il diletto, che quello che abbiamo cominciato per necessità, veniamo a continuarlo e a finirlo per diletto e per gusto.

Barbanera 1897

Vivere in famiglia

In cerca di... potature

È questo il momento dell'anno in cui, con le prime giornate assolate, si può programmare una passeggiata utile e dilettevole in campagna per respirare a pieni polmoni il ritorno della primavera. Profumi, colori e belle fioriture ci daranno una bella sferzata di energia e ottimismo. Ma ci sarà dell'altro. L'uscita sarà anche l'occasione per fare scorta di "potatura", cioè di quei rami e rametti che sono stati tagliati dagli alberi per dare vigore alla pianta. Ovvio come la raccolta possa avvenire solo dopo aver chiesto il permesso ai proprietari di frutteti, vigneti od oliveti, che spesso gettano via questa legna che invece si rivela assai preziosa in cucina. Importante anche accertarsi che le piante da cui provengono siano rigorosamente biologiche.

Fatto questo, tutti gli alberi da frutta danno legna adatta per accendere il fuoco sotto la griglia e per cuocere al forno a legna, ma per i palati più esigenti un piccolo segreto sarà utilizzare specie specifiche per cibi diversi.

Benessere con la natura

Allergie? No grazie!

La presenza di tossine nell'organismo abbassa le difese immunitarie e favorisce la comparsa di allergie. Un adeguato piano di depurazione può aiutare. Disintossicare il fegato nel periodo primaverile è utile a tutti, ma ancora di più a chi soffre di allergie. La natura offre alimenti stagionali che favoriscono la depurazione del fegato, come le erbe di campo amare. Occorre assumere molti antiossidanti e vitamine, soprattutto in presenza di congiuntivite e rinite.

Da evitare i cibi industriali e confezionati, soprattutto se presentano nell'etichetta il termine "aromi naturali", perché dietro a questo termine si celano spesso sostanze allergizzanti. Se poi siete neomamme la barbabietola è depurativa e ricostituente, rafforza la mucosa gastrica e facilita la digestione. Stimola la produzione di globuli rossi, previene e contrasta possibili anemie del post-parto.

FIRST REACTION LOVE COLLECTION



ASTRA
MAKE-UP

FIRST REACTION LOVE È LA COLLEZIONE CHE INVITA A SPERIMENTARE CON TEXTURE INNOVATIVE E MULTIFUNZIONALI CON PRODOTTI CHE GARANTISCONO RISULTATI SORPRENDENTI, PER UNA VERSIONE DI SÉ A PROVA DI COLPO DI FULMINE.

LA COLLEZIONE È COMPOSTA DA MADAME LIPSTYLO THE MAT, FIRST REACTION VOLUME MASCARA E HYPNOTIZE LIQUID LIP & CHEEK.



L'ORIENTEERING

Nato agli inizi del secolo scorso in Europa, nella penisola scandinava, l'orienteeing oggi è divenuto a tutti gli effetti una disciplina sportiva.

Tradotto in italiano, l'orientamento, consiste nell'effettuare un percorso caratterizzato da dei punti di controllo chiamati lanterne, con il supporto della una bussola e di una carta topografica realizzata appositamente per questo sport, che contiene segni convenzionali unificati in tutto il mondo ed i particolari del luogo dove si svolge la gara. Il campo di gioco rigorosamente all'aria aperta, è rappresentato principalmente da zone boschive, da qui il soprannome di "sport dei boschi", ma può essere giocato anche in qualsiasi ambiente naturale, in un centro storico di una grande città, in un parco pubblico o in campagna. Dopo il via il percorso standard prevede dei punti di controllo indicati tramite cerchi uniti tra loro da linee immaginarie e caratterizzati dai numeri che indicano l'ordine di percorrenza e che conducono al punto d'arrivo. Si gareggia individualmente o in squadra, transitando dai punti di controllo, dove viene registrato il passaggio sul testimone di gara. Vince chi impiega il tempo minore orientandosi più rapidamente e scegliendo il percorso migliore. In questo sport ognuno

insegue il proprio obiettivo, l'atleta corre per raggiungere un risultato agonistico, il principiante e l'amatore anche semplicemente per trascorrere una giornata all'aria aperta, preferibilmente in compagnia. L'orienteeing è regolamentato a livello internazionale dalla lof (International orienteeing federation), costituita nel 1961 e riconosciuta dal Comitato olimpico internazionale nel 1977, e a livello nazionale dalla Federazione italiana sport orientamento. Tra le discipline sportive riconosciute dalla Federazione internazionale ci sono la corsa orientamento, lo sci orientamento e la mountain bike orientamento. In Italia l'ultima disciplina nata è il trail orientamento, od orientamento di precisione, la cui presenza nella Federazione italiana ne consente l'affiliazione al Comitato italiano paralimpico. Si tratta di uno dei pochissimi sport in cui i concorrenti paralimpici gareggiano sullo stesso percorso, alla pari con gli atleti normodotati. Ad oggi sono settanta i paesi iscritti alla lof e oltre tre milioni i praticanti nel mondo. L'orienteeing, che non è disciplina olimpica, continua costantemente

a crescere sotto l'aspetto agonistico, sia grazie all'attività formativa svolta nelle scuole e riconosciuta anche dal Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca, che tramite le numerose manifestazioni a carattere nazionale, continentale e mondiale.



MASSIMA PROTEZIONE

per il tuo bucato



Henkel



ROVIGO

A Rovigo, con le brave e sorridenti **Caterina Piagno, Laura Filippi** e la capo area **Giada Ughi**, il “tuo” PiùMe ti aspetta, col miglior assortimento e le offerte più convenienti, in Corso del Popolo, al civico 84!



Questa bella cittadina adagiata nel cuore del Polesine, è accarezzata dalla brezza marina che arriva dal vicino delta del Po. Meno appariscente di altre località venete, rappresenta per molti una scoperta artistica, culturale e ambientale.

Le testimonianze architettoniche presenti lungo le vie cittadine raccontano una città nata come feudo vescovile che nel periodo medievale si arricchisce in monumenti e palazzi.

Tra tutte spiccano la Torre Donà, emblema della città, e la Torre Mozza, residui dell'antica fortificazione medievale. A segnalare, invece, la presenza della Repubblica Serenissima, nel centro cittadino troviamo il signorile Palazzo Roncale e Palazzo Roverella. Quest'ultimo edificio, oggi restaurato, è la nuova sede della pinacoteca dell'Accademia dei Concordi, una delle più importanti del Veneto e luogo di prestigiose

mostre contemporanee. Di particolare interesse è il Santuario della Beata Vergine del Soccorso, detto la Rotonda per la sua planimetria ottagonale, a cui si affianca il campanile del Longhena.

Poco lontano si erge il Duomo, altro edificio religioso che conserva i tratti architettonici dell'arte barocca. Per chi è alla ricerca di un angolo di tranquillità, è possibile visitare il Monastero Olivetano di San Bartolomeo, un' oasi di pace per una pausa contemplativa. Per conoscere Rovigo e le sue tradizioni è d'obbligo infine una visita al Museo dei Grandi Fiumi, dedicato alla storia della civiltà contadina sospesa tra terra e acqua, ma da sempre legata ai ritmi del fiume Po e del vicino mare.

En plein air. A Rovigo le zone adibite a chi vuol trascorrere qualche ora a contatto con la natura, camminando, correndo o andando in bicicletta,



non mancano di certo! Gli itinerari sono tanti, sia quelli da percorrere al limitare della città, sia quelli che ti portano a costeggiare gli argini del fiume Adige percorrendoli si può scoprire o riscoprire il territorio, nei suoi aspetti e non solo i luoghi più noti, ma anche e soprattutto, le zone di campagna e le fasce fluviali.

Eventi e manifestazioni. La Fiera d'Ottobre Rodigino è tra gli eventi più attesi dell'anno, in cui bancarelle di ogni genere, animano le piazze e le vie del centro. La tradizione, legata per lo più al mondo agreste e contadino, è iniziata il 12 agosto 1482, giorno in cui Rovigo passò dal dominio estense a quello della Serenissima Repubblica di Venezia, e si perpetua ancora oggi interessando la seconda metà di ottobre.

Stagione teatrale. Ogni anno il Teatro Sociale di Rovigo ospita un articolato programma che spazia dalla lirica, alla prosa, alla danza, alle stagioni concertistiche sinfoniche, da camera e jazz. Numerose sono le iniziative di spettacolo a favore dei giovani, come il TeatroRagazzi.

Mostre ed Esposizioni. Sono entrate ormai nell'ambito degli appuntamenti fissi le temporanee che trovano accoglienza presso le sale espositive di Palazzo Roverella e Palazzo Roncale e che si svolgono durante la stagione autunnale e primaverile.

Rugby Rovigo. Lo sport principale a Rovigo è la palla ovale, diventato uno degli elementi identitari a livello culturale della città. Qui il rugby, introdotto fin dal 1935 dal "mitico" Davide "Dino" Lanzoni, rappresenta una vera scuola di vita costellata da tantissimi successi sportivi con un incredibile seguito di pubblico e di praticanti. I colori della maglia sono rossoblù, da cui i "Bersaglieri", il nome con il quale sono chiamati i giocatori rodigini.

Rovigo nel piatto. Una cucina povera, ma gustosissima, con ingredienti che vengono dalla terra, dalle lagune del Delta del Po e dal mar Adriatico. Tra le specialità il "risotto polesano" cucinato con anguilla, cefalo e branzino, la faraona "in tecia", la "bondiola di Adria", un insaccato che spesso viene confuso con la salama da sugo ferrarese.

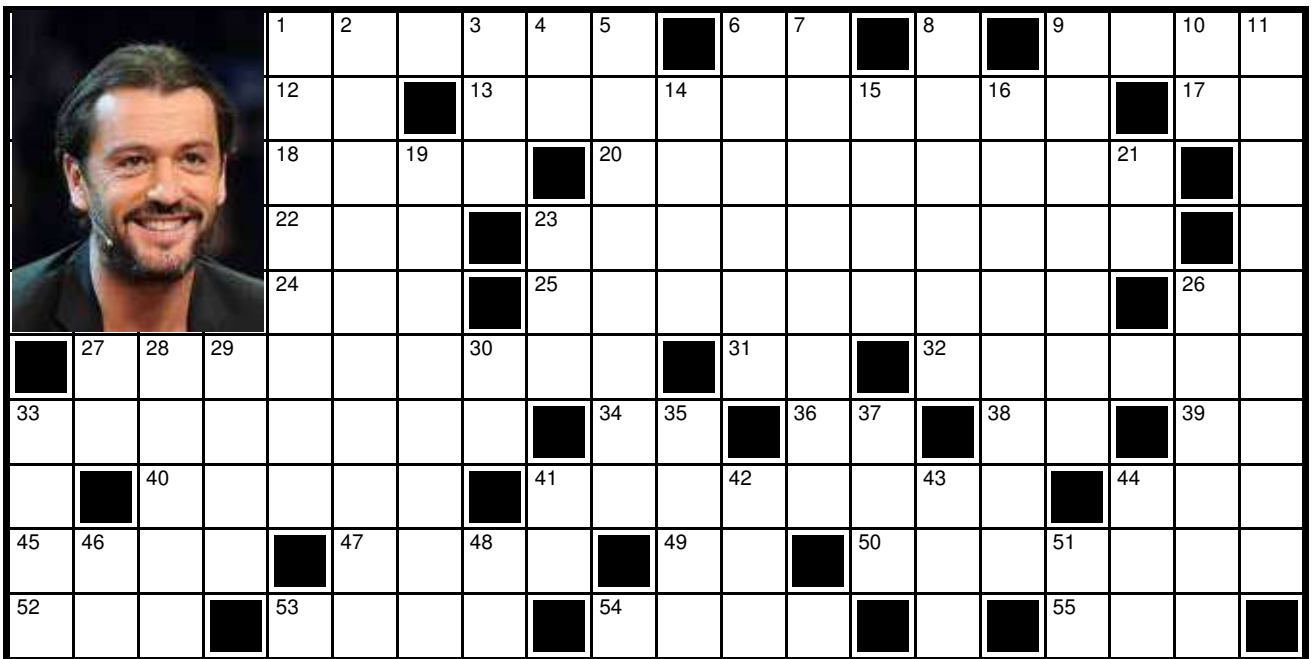
INFO (tratte da) comune.rovigo.it | venetograndeguerra.it



Trovi tutte le soluzioni
a pagina 98

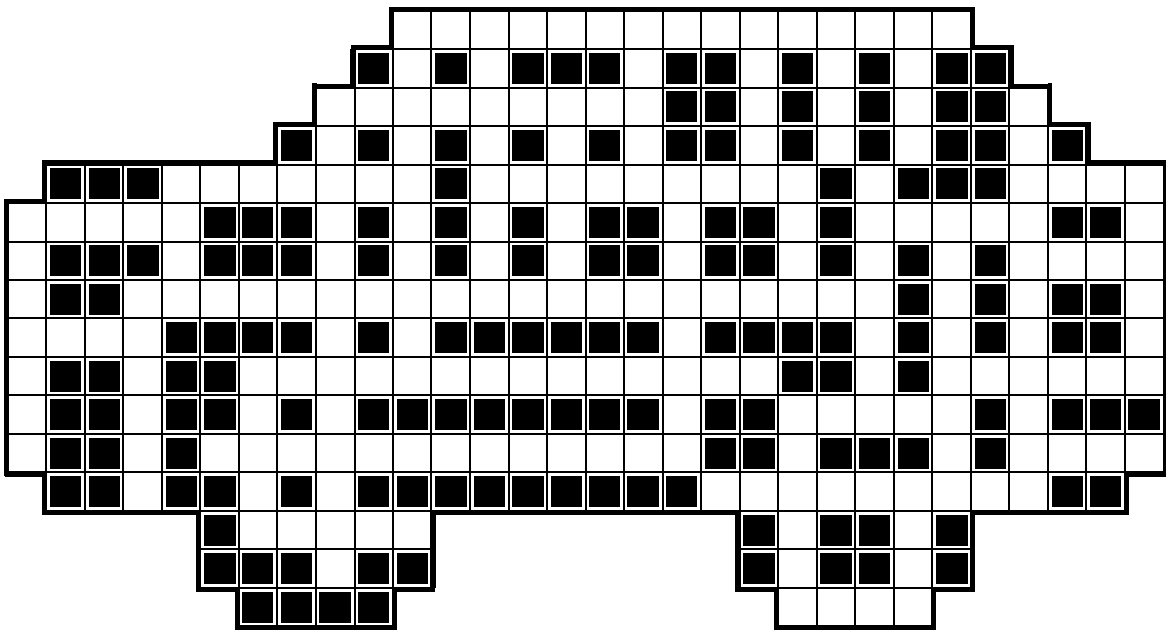


CRUCIVERBA



ORIZZONTALI: 1. Insulto morale - 6. Post Scriptum - 9. La tessera Penelope - 12. Il calcio del chimico - 13. Affrancare, liberare - 17. Le pari in curva - 18. Salita ripida - 20. Fornire del necessario e degli accessori - 22. Piccoli uncini da pesca - 23. Un famoso dipinto di Giovanni Segantini esposto a Milano - 24. Il noto Pinkerton - 25. Eccidio, massacro - 26. Sono in date - 27. Rossano nella foto - 31. Limiti di età - 32. Proprietari terrieri - 33. Indomabile, ribelle - 34. Testa di cobra - 36. Un breve telegiornale - 38. Unione Europea - 39. Fra Christian e Sica - 40. Collerica - 41. Messinscena, simulazione - 44. Il titolo del baronetto inglese - 45. Più che scura - 47. Terzetto - 49. Afferma a Mosca - 50. I nostri sono enigmisti - 52. Un saluto a Cesare - 53. Un nome di Pasolini - 54. Costoso - 56. Grido spagnolo.

VERTICALI: 1. Enorme, sconfinato - 2. Dottori dietro al bancone - 3. La sposa di Zeus - 4. Risposta referendaria - 5. Rivolti alla contemplazione - 6. Completo... di gioielli - 7. Stanchi, sfiniti - 8. La più vasta pianura italiana - 9. Spavento, paura - 10. Mezza luce - 11. Due giorni fa - 14. File agli sportelli - 15. Argomenti, questioni - 16. Raymond scrittore francese del XX secolo - 19. Proprietario, gestore - 21. Esercito Italiano - 23. Un potente allucinogeno - 26. Tramare congiure - 27. Torneo in centro - 28. Sentire - 29. Soffia a Trieste - 30. Iniziali della Estrada - 33. Mangia le carogne - 35. La spezza un urto - 37. Umilia il portiere - 41. Dario Nobel italiano - 42. L'ultimo fu Nicola II - 43. Se è piccolo dona - 44. Segue il fa - 46. Devoti senza doti - 48. Giro in centro - 51. Fine del pasto.



VIAGGIO IN ITALIA

Aiutandovi con gli incroci, inserite tutte le località elencate.
 4 lettere ARCO CEVA ESTE LODI LUGO NOLA NOTO ORIA SALÒ SUSA
 5 lettere ADRIA ARONA ASOLO EBOLI OLBIA RIETI SCHIO
 6 lettere AIROLA AREZZO BIELLA POPOLI TRENTO
 7 lettere LANUSEI SARONNO SPOLETO
 8 lettere GARESSIO ORISTANO SPOLTORE
 9 lettere CERNOBBIO PORDENONE TREVIGLIO

10 lettere CORRIDONIA
 11 lettere VICO EQUENSE
 13 lettere ABBIATEGRASSO CASALMAGGIORE
 14 lettere OLGiate COMASCO
 15 lettere CASELLE TORINESE
 20 lettere PIEDIMONTE SAN GERMANO

1	2	3	4	2	■	■	5	6	7
8	9	10	2	■	7	2	■	11	8
5	2	6	■	5	12	9	12	4	13
6	4	■	14	3	4	6	9	8	■
■	1	6	8	10	3	5	2	1	8
10	8	11	15	6	5	8	11	15	12
3	■	16	6	4	8	11	7	2	■
2	9	6	4	2	11	15	8	■	16
■	8	17	6	10	15	2	10	10	6
■	18	8	10	10	2	15	6	■	18
4	2	1	15	8	1	6	■	4	6
12	9	6	2	15	8	■	5	8	9
10	8	1	■	15	■	10	2	11	6
15	■	10	4	2	9	12	18	11	2
2	■	6	8	■	8	9	6	12	■

CRITTOGRAFICO

Risolverlo tenendo presente che a numero uguale corrisponde lettera uguale.

1	2	■	3	4	5	6	7	3	7
4	3	8	9	10	4	■	3	9	8
3	7	9	11	7	10	2	7	■	8
■	12	13	■	■	2	■	■	3	14
6	14	7	2	3	7	■	15	14	11
■	1	11	3	9	16	14	9	2	14
5	9	10	14	6	17	13	14	2	7
14	10	9	10	14	5	9	2	4	■
10	4	5	14	10	9	3	7	■	9
4	■	7	2	9	■	14	■	4	2
3	15	■	9	3	9	2	17	3	7
18	9	3	■	7	18	9	3	2	7
9	3	14	9	■	7	■	9	14	■
■	15	4	3	4	2	9	13	18	4
5	9	■	14	3	4	10	14	9	■

CRITTOGRAFICO

Risolverlo tenendo presente che a numero uguale corrisponde lettera uguale.



Azione contro la Fame è un'organizzazione umanitaria internazionale impegnata a eliminare le cause strutturali e le conseguenze della fame e della malnutrizione infantile nel mondo.



Riconosciuta leader a livello globale, l'organizzazione è impegnata, ogni giorno, con l'obiettivo di salvare la vita dei bambini malnutriti e, al tempo stesso, di fornire accesso all'acqua potabile e soluzioni sostenibili per combattere la mancanza di cibo. Forte di 40 anni di esperienza in situazioni di emergenza causate da conflitti, disastri naturali e disuguaglianze di genere e socioeconomiche, Azione contro la Fame crea e gestisce programmi che salvano vite umane in 48 Paesi del mondo. Nel 2020 abbiamo aiutato concretamente 25 milioni di persone.

Azione contro la Fame ha rivoluzionato, negli anni, la lotta alla grave piaga della fame: prima della sua nascita, la lotta contro la fame era considerata solo come una parte di interventi umanitari più generali. Nel '79, grazie all'impegno di autorevoli personalità e a una sensibilità crescente sul tema, nasce, invece, una organizzazione interamente dedicata ad attività tese a rimuovere le

cause strutturali della fame. Non a caso Azione contro la Fame è stata tra le prime organizzazioni a sperimentare l'utilizzo del cibo terapeutico pronto all'uso con programmi di gestione della malnutrizione su base comunitaria in Ciad nel 1997. Con sedi in Italia, Francia, Canada, Regno Unito, Spagna e Stati Uniti, Germania e India, il network, oggi, condivide risorse, esperienze e competenze tecniche con l'obiettivo di liberare il mondo dalla piaga della fame. Come specialisti della fame nel mondo, il nostro obiettivo primario è quello di creare un modo migliore di affrontare la fame. Con questo spirito, Azione contro la Fame guida, oggi, un movimento globale che mira a porre fine a questa grave piaga. I nostri team, con 8.000 professionisti impegnati in prima linea, curano e prevengono la malnutrizione in più di 45 paesi. LA FAME È OGGI ANCHE IN ITALIA. I numeri della fame nel mondo continuano a crescere a causa delle conseguenze del cambiamento climatico,

delle disuguaglianze, dei conflitti e delle emergenze come la pandemia di Covid-19. In alcune aree del mondo, la fame ha raggiunto livelli tali da causare la morte di migliaia di bambini. Evidenziate in modo allarmante dalla pandemia di Covid-19, le condizioni di povertà e di fame in Italia in cui versano sempre più famiglie e persone sole è davanti agli occhi di tutti. Non ci sono dubbi: la fame oggi è anche qui. Sono 5,7 milioni le persone che oggi vivono in povertà in Italia: quanto i cittadini di Roma, Milano, Napoli e Torino messi insieme!

AZIONE CONTRO LA FAME
ITALIA
Via Rubens, 3 – 20148 Milano
(Italia)
Tel. 02 83626106
E-mail: info@azionecontrolafame
azionecontrolafame.it

Piùme

COCCOLE PER TE E LA TUA CASA

I GUANTI SATINATI IN LATTICE!



super
sensibili





IL PINSCHER AUSTRIACO

Il Pinscher austriaco a pelo corto (detto anche Austrian Pinscher o Österreichischer Pinscher) è una razza canina di origine austriaca riconosciuta dalla FCI.

La razza discende dagli antichi pinscher austriaci, che erano molto diffusi fino alla seconda metà del XIX secolo, essendo un modesto e versatile cane da fattoria.

Il 16 ottobre 1928, la razza fu riconosciuta dall'Austrian Kennel Club con il nome di Österreichischer kurzhaariger Pinscher (pinscher austriaco a pelo corto). Nel 2000, il nome della razza venne modificato in Österreichischer Pinscher.

È un cane di taglia da media a piccola.

Gli occhi sono grandi e pieni, con iride scura. Le orecchie sono normalmente a forma di "V", più raramente "a rosa", semi cadenti o dritte. La coda è attaccata alta, portata arrotolata, più frequentemente sul dorso, corta, grossolana e spessa. Può essere accorciata (tagliata corta).

Pelo: corto, dritto, con sottopelo. Ricorda quello di un Fox terrier a pelo liscio. I colori più frequenti sono giallo, fulvo,

brunogiallo, rosso, nerobruno ugualmente a strisce uguali, quasi sempre con grandi macchie bianche.

Il Pinscher austriaco a pelo corto ha un carattere vivace e un'intelligenza brillante che nei secoli scorsi gli consentiva di svolgere varie mansioni all'interno delle fattorie. Questa razza ha mantenuto questa indole e versatilità e oggi è un cane adatto anche a chi è alla prima esperienza vista la sua docilità e inclinazione ad apprendere velocemente comportamenti e ordini. Oggi il pinscher austriaco può essere considerato un ottimo cane da compagnia capace di instaurare un profondo legame con il suo padrone.

L'ideale per lui sarebbe una casa con un ampio giardino dove correre e giocare ma apprezza anche la vita in appartamento e le coccole sul divano ovviamente, garantendogli delle passeggiate regolari.

Grazie ai suoi sensi molto sviluppati è, inoltre, un ottimo cane da guardia, funzione che ha ricoperto fino al secolo scorso. Il pinscher austriaco è, infatti, un cane che abbaia non appena avverte il minimo movimento o rumore sospetto e il suo innato coraggio lo può spingere a difendere il proprio territorio e famiglia.

Il pinscher austriaco è un cane forte e rustico in genere dotato di una buona salute e ottima tempranza e non è predisposto a nessuna particolare patologia come invece può avvenire per altre razze.

È importante, comunque, assicurargli un'alimentazione sana a base di crocchette e umido date nella quantità indicate sulla confezione al fine di prevenire sovrappeso e le patologie potenzialmente collegate ad esso come ad esempio i dolori articolari o il diabete.



CAMBIA SPUGNA E RINNOVA LA CUCINA





Ariete

Di sicuro non vi annoierete, tra mille sollecitazioni che renderanno intense tutte le sensazioni. Proponetevi però di andarcipiano con le contraddizioni, la gelosia, i dubbi o perfino i piccoli (o grandi) scatti di nervi. "La saggezza è saper stare con la differenza senza voler eliminare la differenza".

(Gregory Bateson)



Toro

Lucidi, grintosi, determinati e forse perfino fortunati: vi aspetta un periodo davvero top per tantissimi motivi. Vita sociale più vivace, la routine che finalmente scorre come dite voi, e chissà che non arrivi pure un interessante colpo di fortuna che riguardi le finanze. "Ho scelto l'uomo simpatico invece che l'uomo ricco. Preferisco un uomo senza mezzi al denaro senza un uomo".

(Plutarco)



Gemelli

Prendi la vita dal lato giusto e accetta un'illuminazione inaspettata. Se ti viene offerta una pausa per qualche giorno, accettala. Dal punto di vista professionale, non delegare ogni cosa, anche se ti infastidisce. "Il vero viaggio di scoperta non consiste nel trovare nuovi territori, ma nel possedere altri occhi, vedere l'universo attraverso gli occhi di un altro".

(Marcel Proust)



Cancro

Ogni momento ti riserverà una piacevole sorpresa. Quella più grande che ti lascerà a bocca aperta? Un sogno che coltivi da tempo finalmente si realizzerà. Non chiederti il perché e il percome: confida nei miracoli o nella fortuna. «Si hanno due vite. La seconda comincia il giorno in cui ci si rende conto che non se ne ha che una».

(Confucio)



Leone

La carriera andrà a gonfie vele, grazie a persone lungimiranti. Verrai ricompensato per la capacità di pensare fuori dagli schemi e la reputazione professionale ti precederà. In amore, la felicità busserà alla porta... aprila! "L'enorme carico di tradizioni, abitudini e costumi che occupa la maggior parte del nostro cervello zavorra impietosamente le idee più brillanti e innovative".

(José Saramago)



Vergine

Nella vita quotidiana, sarai impegnato. In libera professione, i clienti aumenteranno e guadagnerai di più. Trova una soluzione intelligente per gestire tutto e vedrai che la sfera privata non ne risentirà. "Non ci rendiamo conto che siamo circondati dallo straordinario. I miracoli avvengono intorno a noi, i segnali di Dio ci indicano la strada, gli angeli chiedono di essere ascoltati".

(Paulo Coelho)



Bilancia

Ricordati che lavoro e salute procedono a braccetto, quindi cura la forma fisica e cambia qualche cattiva abitudine, se vuoi raggiungere il massimo rendimento. Anche i sentimenti ne beneficeranno... ti sentirai al top! «Di solito l'istinto dice quel che devi fare prima di quanto occorra alla mente per capirlo».

(Edmund Burke)



Scorpione

Se sei single, farai un incontro magico: conoscerai una persona che renderà speciale il tuo futuro. Perciò non rintanarti in casa e cerca di uscire il più possibile! Se invece sei già in love, riaccenderai la scintilla della passione con il partner. "Sappiamo cosa deve essere fatto: spesso ciò che manca è la volontà di farlo".

(Nelson Mandela)



Sagittario

Ristruttura casa, arredala con mobili innovativi, o più semplicemente cambia ciò che ti annoia. Una volta che i nuovi ambienti ti rispecchieranno, avrai la sensazione di poter iniziare un nuovo capitolo (ma anche un solo paragrafo) della tua vita. "Questa è la vera natura della casa: il luogo della pace; il rifugio non solo da ogni torto, ma anche da ogni paura, dubbio e discordia".

(John Ruskin)



Capricorno

Tieni pronta la valigia perché ti muoverai parecchio: visiterai posti vicini e lontani. Se all'inizio di marzo i viaggi saranno brevi, diventeranno più lunghi, sempre in seguito a decisioni estemporanee o quasi. La trasferta più impegnativa sarà per lavoro o per un affare personale. "Bisogna volere l'impossibile, perché l'impossibile accada".

(Eraclito)



Acquario

In ufficio i ritmi lavorativi diventeranno abbastanza sostenuti. Non agitarti subito e cerca di organizzarti al meglio. Adattati ai cambiamenti: saranno consistenti, ma necessari per guadagnare molto di più. Il denaro sarà al centro dell'attenzione. «La fortuna non esiste: esiste il momento in cui il talento incontra l'occasione».

(Seneca)

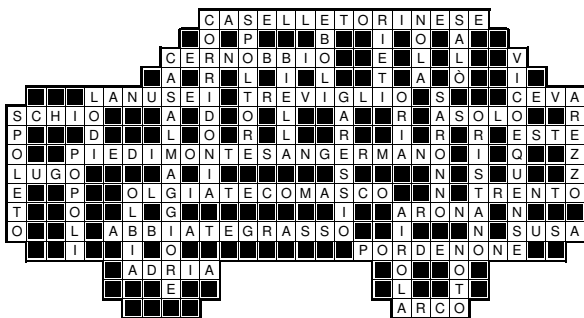


Pesci

Costruire un ambiente familiare di calore e affetto sarà uno dei punti fermi, importante nei mesi a venire. Visto che la carriera andrà bene e non ci sarà possibilità che tu perda slancio, concentrati pure sulla vita privata. "La nostra più grande debolezza sta nella rinuncia. Il modo più sicuro per avere successo è sempre quello di provarci ancora una volta".

(Thomas A. Edison)

LE SOLUZIONI DEI GIOCHI





I PROVENZALI
BIO

NATURALE.
BIOLOGICO.
SOSTENIBILE.

La natura ci insegna il rispetto per la vita. Un principio che ci guida tutti i giorni nella realizzazione dei nostri cosmetici. La **Linea Biologica Certificata all'Olio di Argan** rispetta te e la tua famiglia, senza compromessi, grazie a selezionati ingredienti vegetali e di origine vegetale, provenienti da agricoltura biologica.

Da oggi **I Provenzali** ti danno una garanzia in più: nasce **Cosmetico Sostenibile™** che significa materie prime di qualità, filiera d'origine tracciata, dignità del lavoro, rispetto dell'ambiente e tutela degli animali.

COSMETICO
SOSTENIBILE™



Schwarzkopf
GLISS
HAIR REPAIR



L'ESPERTO DELLA RIPARAZIONE PER OGNI TIPO DI CAPELLO

Ripara ciò che ami.